

Nesta edição

CURTAS

ACEA abre inscrições para o coral e projeto solidariedade.

02

FIQUE LIGADO

Saiba como se prevenir da osteoporose.

04

ACONTECEU NA ACEA

Dia do Aposentado é comemorado com várias atividades.

05

PALESTRA

Previdência Complementar será debatida em palestra com o presidente da FUNCEF.

06



AIDS na terceira idade já uma realidade

PÁG. 03

**ACEA lança projeto Solidariedade**

Se você gosta de fazer boas ações, junte-se a nós. A ACEA está lançando este mês o projeto Solidariedade que se baseia em visitas aos colegas aposentados que se encontram enfermos ou solitários. As visitas podem ser realizadas com hora marcada na residência ou hospital com a autorização da família. Nossa intenção é formar grupos e dividir as visitas, lembrando que as despesas com transporte serão custeadas pela associação. Seja solidário! Os interessados podem entrar em contato com a associação pelo telefone (85) 3224 8601.

Coral da ACEA

Estão abertas as inscrições para o coral de voz da ACEA. Lembramos que não necessita ter nenhuma aptidão musical, basta ter vontade de participar e gostar de música. O nome do coral será decidido entre os participantes. Os interessados podem entrar em contato com a associação pelo telefone (85) 3224 8601.

Reajuste de 6,08%

Informamos que fundamentado no artigo 54 do Estatuto de 2010 da ACEA, o novo reajuste estipulado será de 6,08% e entrará em vigor a partir de fevereiro.

Art. 54. Os associados fundadores e efetivos contribuirão, mensalmente, para a ACEA, com a importância de R\$ 22,20 (vinte e dois reais e vinte centavos), que será debitada em folha de pagamento e corrigida no mês de janeiro de cada ano pelo mesmo índice utilizado pela FUNCEF para correção dos benefícios dos aposentados e pensionistas.

Divida seus bons momentos

A ACEA está abrindo espaço para nossos colegas aposentados e pensionistas que estejam interessados em divulgar suas realizações e conquistas conosco. Pode ser qualquer momento importante no âmbito familiar, pessoal ou profissional que venha acompanhado de imagem (foto) e descrição do momento. Aniversário de casamento, viagem dos sonhos, nascimento dos netos/bisnetos, formatura dos filhos/netos, conquista no trabalho entre outros. Tem interesse? Entre em contato pelo e-mail jornalismo.acea@gmail.com e mande sua história.

III JOGOS DOS APOSENTADOS

A APEA/SP sediará os III Jogos da FENACEF, em Águas de Lindóia/SP, no período de 22 a 26 de abril de 2012. As inscrições estão abertas para todas as modalidades e a segunda fase de preparação dos atletas iniciou em 09/01. No período de 01/03 a 07/03/2012 haverá as seletivas para a escolha dos atletas, por modalidades, que irão a Águas de Lindóia/SP representar o Ceará.

Novos Associados

É com muita satisfação que damos boas vindas aos(as) nossos(as) novos(as) colegas associados(as). A ACEA está trabalhando para que você seja privilegiado(a) com nossas ações, convênios e atividades.

**ACEA INFORMA
DIRETORIA EXECUTIVA****Presidente:**

Francisco Vagner Dantas Leite

Vice-Presidente:

João Carlos Fernandes de Miranda

Secretária Geral:

Rita Maria Brasileiro de Oliveira

Diretora Social:

Hildete de Oliveira Maia

Diretora de Administração e Patrimônio:

Maria de Lourdes Prazeires

Diretor Financeiro:

Sigefredo Carvalho Diógenes

Vice-Diretor Financeiro:

Vitor Aurélio Teixeira

CONSELHO DELIBERATIVO

Miguél Bezerra Rabelo

Tozel Diógenes Bessa

Maria Lúcia Rocha Menezes

Wanda Maria Braga Parente

Alberto Mota Junior

Eudes da Cunha Angelim

Maria Celeste de Sampaio Felismino

Suplentes:

Davi de Mesquita Firmo

Marta Maria Vieira do Nascimento

Eronilde Neves Rodrigues

CONSELHO FISCAL

Maria das Graças Girão

Joana Oliveira Burlamaqui

Antônio Valmir Martins Sá

Suplentes:

Maria do Socorro Tabosa Martins

Raimundo Cleitano Diógenes Paiva

Euton Freitas de Castro

Jornalista responsável:

Carolina Blum CE2185JP

Concepção Gráfica:

Francisco Batista

Impressão:

Expressão Gráfica e Editora

Tiragem:

800 exemplares

Rua Barão de Aracati, 2135 - Salas**107/110 - Joaquim Távora -****CEP: 60.115-082 - Fortaleza/CE****Fone: (85) 3224.8601/ 3877.1218 -****Fax: (85) 3877.1219****E-mail: acea@acea-ce.com.br****Site: www.acea-ce.com.br**

Casos de Aids entre idosos dobram em dez anos

Quem disse que idoso não pode ter vida sexual? Pelo contrário, não só pode, como deve. Sexo na terceira idade pode ser um aliado ao bem estar. E na hora do sexo também é importante se prevenir das Doenças Sexualmente Transmissíveis com o preservativo. Em 2008, a Campanha do Dia Mundial de Luta Contra a Aids teve como público alvo a população heterossexual com mais de 50 anos de idade. A escolha desse público ocorreu por conta da incidência de aids praticamente ter dobrado nessa população nos últimos dez anos (de 7,5% em 1996 para 15,7% em 2006). Dados de um estudo revelam que as pessoas acima de 50 anos de idade têm uma vida sexualmente ativa, 73,1% fez sexo no último ano e apenas 22,3% usaram preservativo na última relação, ao contrário da população de 15 a 24 anos, onde 57,3% usaram na última relação.

Para o médico Jean Carlo Gorinchteyn, do Instituto de Infectologia Emílio Ribas, localizado em São Paulo, existem várias possibilidades para explicar o aumento da doença entre os novos velhos. Uma delas seria o fato de a doença ser associada à juventude. “As campanhas publicitárias usam personagens jovens, linguagem jovem, o que faz com que esse público se identifique como um grupo de risco, enquanto os mais velhos se sentem menos vulneráveis.”

Para Eliana Bataggia Gutierrez, diretora da Casa da Aids da USP, outro motivo responsável pelo aumento de novos velhos com Aids é o crescimento dos diagnósticos tardios. “Provavelmente, uma parte dessas pessoas já tinha a doença e não sabia.” Ela também cita o sucesso dos coquetéis de remédios como um motivo, fazendo com que os pacientes em tratamento ultrapassem os 50 anos de idade.

Na instituição dirigida por ela, que abriga 210 pacientes (sendo 7% com mais de 60 anos), as pessoas estão em tratamento há 14 anos, em média. “A maior parte dos nossos pacientes começou a se tratar há dez, quinze anos, quando não havia remédios muito bons.” Para Gorinchteyn, os novos velhos sofrem duplo preconceito: contra a doença e contra a idade. “Existem até casos de abandono de pacientes, mas estes estão vinculados, principalmente, ao tipo de relação familiar que existia antes da doença.”

CUIDADOS

Para os médicos, o tratamento de pessoas acima dos 50 anos, requer cuidados maiores do que em outras faixas etárias. “O tratamento é realizado com três drogas ou mais, combinadas ou não, que geralmente estão associadas a uma série de efeitos colaterais. E o indivíduo pode ter problemas que foram agravados pela idade, pela Aids ou por outras medicações”, explica Gutierrez.

Gorinchteyn acrescenta que certas doenças, como pressão alta, problemas de colesterol e diabetes - as chamadas comorbidades - podem ser agravadas pelo tratamento. Por isso, o tratamento deve envolver as drogas que apresentarem os menores riscos para os pacientes. Outro problema é o tempo entre a contaminação e a detecção da doença, segundo Gorinchteyn, o intervalo médio entre os pacientes em geral varia entre cinco e dez anos. Gutierrez completa dizendo que uma parte significativa dos pacientes só descobre que tem Aids quando tem a primeira doença oportunista. É o caso do sarcoma de Kaposi (um tipo de tumor

que ataca a pele e órgãos como o pulmão), da tuberculose e da pneumonia. “Na Casa da Aids, a taxa de pacientes que descobrem a Aids através de doenças oportunistas é superior a um terço dos casos.”

Fonte: <http://www1.folha.uol.com.br/treinamento/mais50/>
<http://portal.saude.gov.br/portal/>



OS 15 PIORES EUFEMISMOS

Porque, na dúvida, o bom e velho “velho” é sempre a melhor opção

Avançado em anos: boa expressão a ser usada caso queira que um velho avance em cima de você

Coroa: o termo não se refere à rainha da Inglaterra - apesar de poder se aplicar a ela. Diz respeito à



calvície no topo da cabeça

Experiente: quando o assunto é experiência, quantidade não quer dizer qualidade. O velho pode ter vivenciado várias experiências péssimas

Gasto: objetos ficam gastos; pessoas, não

Maduro: na feira, as frutas muito maduras costumam ficar para a xepa

Melhor idade: melhor para quem, cara pálida?

Panela velha: cozinheiros mais

velhos, de fato, costumam ter mais habilidade na cozinha. Mas só use essa expressão caso você seja o Sérgio Reis

Pessoa de mais idade: ninguém que tem “mais idade” gosta de ser lembrado disso. Principalmente se tiver “mais idade” que o Oscar Niemeyer

Senil: diferentemente do que pode parecer, “senil” não é um adjetivo derivado do sobrenome de Ayrton Senna

Terceira idade: mais sutil que isso, só “última idade” ou “prorrogação”



Usado: vide “gasto”

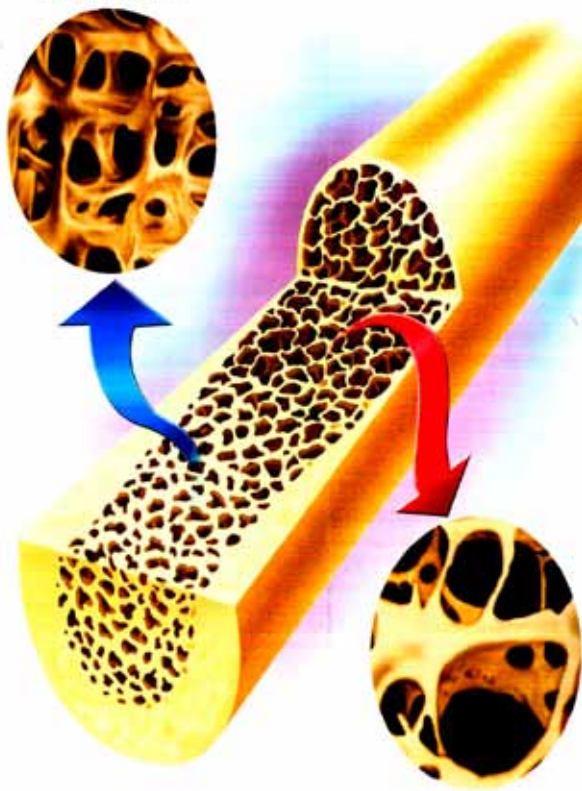
Velhinho: a não ser que você seja o Pernalonga ou esteja conversando com o Papai Noel, não use

Vetusto: se você usa, você é

Vivido: caso você tenha esquecido um acento agudo — e queria ter dito vivído, em vez de vivído—, siga em frente

Vovô: pode ser usado, basicamente, em dois casos: com o pai do seu pai e com o pai da sua mãe

Osso Normal



Osso Osteoporótico

OSTEOPOROSE: COMO PREVENIR ESSE PROBLEMA

A osteoporose é uma doença caracterizada por diminuição da massa óssea levando a um maior risco de fraturas. Como as fraturas do colo do fêmur são devastadoras, a osteoporose representa atualmente um importante problema de saúde pública. Nos EUA quase 40.000 pessoas morrem anualmente em consequência de complicações relacionadas a fraturas osteoporóticas. As mulheres brancas e magras são as que apresentam maior risco para desenvolver essa doença e o problema tende a piorar com a idade pois, após a menopausa, é inevitável que a perda óssea se intensifique. Portanto, é de extrema importância que seja alcançado um pico de massa óssea (quantidade de osso acumulado antes da menopausa) adequado. Para consegui-lo, alimentação balanceada e atividade física são fundamentais. Dietas ricas em sal ou pobres em cálcio são consideradas favorecedoras de perda óssea. Por outro lado, exercícios regulares durante a adolescência e vida adulta aumentam a massa óssea. Além disso, o uso prolongado de algumas medicações, como corticóides, pode favorecer o surgimento da doença. Finalmente, filhas de mulheres que apresentavam osteoporose também estão mais suscetíveis. Daí a importância das mulheres na menopausa procurarem seu endocrinologista para realização da densitometria óssea, exame que pode detectar a doença. Dependendo do resultado o médico prescreverá o tratamento mais apropriado.

Fonte: www.buscaude.com.br

Aconteceu na ACEA

Dia do Aposentado é enaltecido com eventos

Em lembrança ao Dia do Aposentado comemorado no dia 24 de janeiro, a ACEA em parceria com a APCEF/CE dedicou aos colegas a tarde do dia 28 de janeiro com atividades esportivas e happy hour com pré-carnaval e muita animação no Clube da Caixa.



No domingo, dia 29/01 às 6h30 a ACEA em parceria com a AGECEF promoveu uma Caminha Ecológica no Parque do Cocó com direito a café da manhã e muita disposição. O evento marcou o segundo dia de comemorações ao Dia do Aposentado.

Reunião para os Jogos dos Aposentados



No dia 01/02 aconteceu a reunião de preparação para discutir o roteiro de viagem da 3ª edição dos Jogos dos Aposentados.

Saudade

A ACEA comunica com pesar o falecimento das colegas NANCY DE ALBUQUERQUE GENTIL em 25/01/2012 • ENY DELGADO SAMPAIO em 31/01/2012

Parabenizamos os(as) aniversariantes do mês de Fevereiro pelo dia tão especial. Felicidades!

| DIA | NOMES | DIA | NOMES | DIA | NOMES |
|-----|--------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|------------------------------------|
| 1 | LIVIA CAMARA COUTINHO | 9 | ABILIO PEREIRA MASCARENHAS | 20 | RUBENITA ALVES MOREIRA |
| 2 | MARIA INES CAMELO DE ALMEIDA | 9 | MARIA DE LOURDES PRAZEIRES | 20 | ANA STELLA NUNES MARQUES |
| 2 | CLAUDIA MARIA DE CASTRO CIDADE | 10 | CARLOTA FATIMA DE O. COUTO CASTELO | 21 | CLEMENTINA CAROLINA SOUTO DA SILVA |
| 3 | NEUMA GIRÃO BASTOS | 10 | CICERO HELIO LOBO CASSIANO | 21 | LUIZ ALVES FERREIRA |
| 4 | MARIA SILVA | 10 | NILVA MARIA SANTOS DE SOUSA | 21 | MARIA DULCINEIDE DE SOUSA HOLANDA |
| 4 | ANTONIA DA CUNHA GUIMARÃES | 11 | ANA MARIA LIMA DE SOUSA | 21 | SARA DE FRANCA FREIRE CORREIA |
| 5 | LEOPOLDO GOMES BARRETO FILHO | 11 | VALERIA CAMARA TEIXEIRA | 22 | MARIA CARMELITA DA CRUZ SANTOS |
| 6 | MARIA GRASIELA CAVALCANTE | 11 | VITORIA REGIA SILVA SANTOS | 23 | JOCIMAR LEMOS CHAVES |
| 6 | DIANA DE ALMEIDA MOREIRA | 12 | IARA BEZERRA DE ALENCAR | 23 | MARIA SUELDE ARRAES F. PAIVA LEITE |
| 7 | JOSÉ CLAUDIO PEREIRA | 12 | EDLA MARIA BARBOSA COSTA | 25 | JOSÉ PEREIRA DA FONSECA |
| 7 | HUGO ALEXANDRE BRASIL | 14 | GRAUCELNIA MARIA PEREIRA DA SILVA | 26 | HERBERT DUTRA DE OLIVEIRA |
| 7 | LIDIA VIDAL DE ARAÚJO | 14 | HELGA COSTA DE MOURA | 26 | DORA HELENA DIAS DE CARVALHO |
| 7 | MARILENE SEGUNDO G. DE OLIVEIRA | 15 | JOSÉ ALVES MARQUES | 27 | DOUGLAS REZENDE ANTONIO |
| 7 | CHRISTIANE SÁ DE C. GURGEL DO AMARAL | 15 | MARIA JOSÉ ALVES MARQUES | 28 | CELESTE MACIEL ARANHA |
| 7 | MARIETA GOMES DE SOUSA GODINHO | 17 | SAMIA SOARES BULÇÃO DOMINGUES | 28 | NATANIEL MARINHO DA SILVA |
| 8 | MARCOS PAULO GOMES FERNANDES | 18 | FRANCISCO PESSOA VIDAL | 28 | FRANCISCO COUTINHO DE CARVALHO |
| 9 | DOREMBERG MOURA DE SÁ | 18 | JOSÉ REGINALDO VIEIRA DOS SANTOS | 28 | JOSÉ NERTAN GOMES |
| 9 | MARIA JULIA DA SILVA ASSUNÇÃO | 20 | MARIA DAS GRAÇAS PEREIRA FEITOSA | 28 | IVANI RODRIGUES DE OLIVEIRA |

Classificados

Quer vender, trocar ou oferecer seus produtos? Anuncie em nosso informativo mensal. O espaço pode ser para Pessoa Física ou Jurídica. Caso tenha interesse entre em contato com a ACEA e garanta seu espaço.

Cantinho Cultural



Fique por dentro de nossas atividades culturais e palestras. Veja as datas e programe-se!



Dias 1º, 8 e 15/02/2012
 Encontro entre Amigos (O globo vai girar)
Horário: 16 às 17 horas
Lanche: 17h10
Local: ACEA



Aniversariantes de janeiro e fevereiro
Dia 29/02/2012
Horário: 16:30h
Local: ACEA



Dia 29/02/2012
PALESTRA COM O PRESIDENTE DA FUNCEF
Carlos Alberto Caser
TEMA: Previdência Complementar
 Fechada: Desafios e Perspectivas
Horário: 15 horas
Local: ACEA