IMPRESSO

ACEA Informa

Ano III - Nº 23 - Abril de 2013 - Associação Cearense dos Economiários Aposentados e Pensionistas Filiada à FENACEF

Substitua o sal por alimentos mais saudáveis.

Nesta edição

CURTAS

Desejamos uma Feliz Páscoa.

02

FIQUE LIGADO

Conheça os alimentos que ajudam e prejudicam a digestão.

04

ACONTECEU NA ACEA

1ª Caminhada do ano teve presença massiva de adeptos a boa qualidade de vida.

05

AGENDA

Festa dos Aniversariantes será no dia 24 de abril.

06

Curtas

Biblioteca ACEA

A ACEA coloca em prática um projeto antigo de criar sua própria biblioteca. Para isso, contamos com a participação de todos que dispõem de livros ou revistas em suas residências para compor nosso acervo. Os associados poderão solicitar o empréstimo dos livros ou fazer a leitura na sede da associação. Para saber como doar entre em contato conosco pelo telefone (85) 3224-8601.

30 anos da ACEA

Continuamos com o nosso grupo de trabalho todas as quintas a partir das 15 horas na sede da associação. Nosso objetivo é finalizar o trabalho de pesquisa ainda este mês, pois temos um grande número de informações que deverão ser compiladas para a formação do livro que deverá ser lançado em dezembro, quando nossa associação completará 30 anos.

Páscoa é renascimento...
É passagem...
É mudança e transformação...
É ser novo um mesmo ser
Que recomeça pela própria libertação.
Fica para trás uma vida cheia de poeira
E começa agora um novo caminhar
Cheio de luz, de fortalecimento,
Esperanças renovadas,
E parece balbuciar que Jesus ressurgiu
para nos provar que o amor incondicional
existe, assim como a vida eterna.

A Acea deseja uma Feliz Páscoa para todos os seus associados e familiares.
Feliz Páscoa!

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.

→ *MARIA DO PERPÉTUO SOCORRO ROCHA DIAS*
MIRIAM CELESTE VERAS DA SILVA
VALMIK RIBEIRO DA SILVA

É com pesar que comunicamos o falecimento dos colegas LEOPOLDO GOMES BARRETO FILHO no dia 16/03 e de FRANCISCO CARLOS DE FREITAS no dia 20/03

Expediente

ACEA INFORMA

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente:
Francisco Vagner Dantas Leite

Vice-Presidente:
João Carlos Fernandes de Miranda

Secretária Geral:
José Alípio Pereira Leitão

Diretora Social:
Vera Maria Holanda Pimentel

Diretora de Administração e Patrimônio:
Vera Maria de Freitas Chaves

Diretora Financeira:
Jaurícia dos Anjos Ferreira

Vice-Diretora Financeira:
Maria das Dores Magalhães Pacheco

CONSELHO DELIBERATIVO
Alberto Mota Junior
Maria Celeste de Sampaio Felismino
Vítor Aurélio Teixeira
Zilma Diógenes Pinheiro
Tozel Diógenes Bessa
Maria das Graças Girão
Antônio Carlos de Lima Araújo

Suplentes:
Nivaldo Lourenço dos Santos
José Múcio Martins Gomes Filho

CONSELHO FISCAL
Francisco de Menezes Pimentel Neto
Rita Maria Brasileiro de Oliveira
Alfrêdo Alves da Costa Filho

Suplentes:
Eudes da Cunha Angelim
Felipe Ferreira de Morais Filho
Antônio Galvão Coelho de Holanda

Jornalista responsável:
Carolina Blum CE2185JP

Concepção Gráfica:
Gilberlânio Rios

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

Cardápio antissódio combate a hipertensão e retenção de líquido

Será que o seu prato de comida está salgado demais? Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que sim. O brasileiro consome mais que o triplo do sal do que deveria - são 12g ingeridas contra as 3g recomendadas diariamente pelo Instituto Nacional de Cardiologia. Isso acontece porque além do sal que acrescentamos à comida, ingerimos também diversos produtos industrializados que são ricos nesse ingrediente. O maior problema do consumo desenfreado é que o sal é a principal fonte de sódio, nutriente que em excesso traz um caminhão de males para a sua saúde. Hipertensão, retenção de líquidos, inchaço e cálculo renal fazem parte da lista. A boa notícia é que é possível reduzir as quantidades de sódio em nosso corpo com mudanças na alimentação - não apenas cortando o sal e o sódio escondido dos alimentos, como também ingerindo nutrientes que favorecem sua excreção, diminuindo sua concentração no organismo. Confira quais são eles:

Potássio: o melhor amigo

Para entender porque o potássio é tão importante para reduzir os níveis de sódio no organismo, primeiro devemos saber que o sódio e o potássio tem uma relação bem próxima exercendo as funções em nosso corpo. A pressão sanguínea é regulada, em parte, por um balanço entre potássio e sódio dentro das células, sendo o primeiro relaxador das paredes dos vasos sanguíneos, e o segundo responsável pelo aumento da pressão arterial. Dessa forma, ingerir alimentos ricos em potássio induz a eliminação do sódio pelos rins, diminuindo sua concentração em nosso corpo. Diversos estudos têm demonstrado que o aumento da quantidade de potássio na dieta pode reduzir muito o risco de doenças cardiovasculares e têm efeitos positivos sobre a pressão sanguínea. Banana, batata, peixes, abóbora e damascos secos são exemplos de alimentos ricos em potássio.

Água

Quando a concentração de sódio aumenta demasiadamente, o cérebro envia uma mensagem para aumentar a ingestão de água. Sensores localizados nos vasos sanguíneos e nos rins identificam que há excesso de sódio e promovem uma reação em cadeia que tenta aumentar o volume de líquido no sangue, sendo necessária a ingestão de água. Portanto, beber água é essencial para o controle de sódio no organismo, evitando complicações como aumento da pressão arterial, cálculo renal e retenção de líquidos.

Água de coco

Além de atuar na redução dos níveis de colesterol, ajudando a prevenirdoenças cardiovasculares, a água de coco é uma fonte natural de potássio e tem ação diurética, auxiliando duplamente a diminuir os níveis de sódio em nosso organismo. É importante ressaltar que a água de coco não substitui a água natural e seu consumo diário deve ser de até três copos de 300ml cada.

Chás diuréticos

Plantas como alfafa, hibisco, cabelo de milho, cavalinha, dente-de-leão, rosa-mosqueta e folha de abacate rendem chás com alto potencial diurético, além de favorecer o bom funcionamento dos rins, ajudando na eliminação de sódio pela urina. É importante ressaltar que os chás diuréticos não só ajudam na eliminação de sódio, como também de água, e por isso não devemos esquecer a hidratação. A quantidade recomendada seria de quatro xícaras divididas durante o dia.

Alimentos que hidratam

A ingestão de água pode se dar não apenas com os líquidos, mas também enriquecendo a dieta com frutas e legumes que possuem altas quantidades de água em sua composição, complementando a hidratação e auxiliando assim na eliminação de sódio pela urina. Melancia, abacaxi e morango são exemplos de frutas com alto potencial de hidratação. Pepino, tomate, cenoura e alface estão no time de verduras e legumes ricos em água.

Leite e iogurtes

O excesso de sal estimula a excreção do cálcio pela urina, favorecendo o aparecimento de pedras nos rins e doenças como osteoporose. Ao ingerir leite e derivados, você não só está aumentando as quantidades de potássio em seu corpo como também está repondo as perdas de cálcio que o sódio proporciona. Um estudo descobriu que a ingestão de leite tem um impacto positivo no combate à hipertensão, justamente por favorecer a excreção de sódio. Entretanto, é importante ficar de olho na tabela nutricional, principalmente de iogurtes e outros derivados industrializados do leite, pois estes podem levar conservantes e até mesmo sódio.

Ômega3

Esse nutriente é precursor da prostaglandina, substância que aumenta a excreção renal do sódio e melhora a vascularização. Um estudo da Universidade Northwestern (EUA) acompanhou 85.000 mulheres por 10 anos e descobriu que o ômega 3 ajuda a reduzir a pressão arterial. Peixes(salmão, atum e truta), linhaça, nozes, brócolis e feijão são algumas fontes desse nutriente.

Fonte: www.minhavida.com.br

Batata doce boa para quem tem diabetes

As batatas doces contêm amido, que facilmente se transforma em glicose, é rica em fibras e vitamina A. Seu sucesso faz parte do seu índice glicêmico, que reflete o impacto promovido pelo carboidrato ingerido nos níveis sanguíneos de glicose. Vitaminas do complexo B e alguns sais minerais, como ferro, fósforo, cálcio, potássio e um pouco de vitamina C. Bastante nutritivas suas folhas podem ser preparadas como qualquer outra verdura de folha. Recomendada para quem tem diabetes, sua ingestão deve ser equilibrada.

Infografia: Estevão Ribeiro

Alimentos que ajudam na digestão

Para se obter um bom funcionamento do sistema digestivo é necessário manter uma alimentação bem equilibrada no seu dia a dia.

Alimentos que ajudam na digestão:

- Gengibre
- Iogurte
- Banana
- Ameixa
- Pêra
- Mamão

Alimentos que prejudicam uma boa digestão:

- Bebidas Alcoólicas
- Frutas Ácidas
- Carnes Gordurosas
- Enlatados
- Frituras
- Bebidas gasosas

É importante lembrar que uma boa mastigação, evitar líquidos durante as refeições, e manter uma rotina de horários para se alimentar, ajuda muito todo o processo digestivo. Beba água, no mínimo 2 litros por dia, você também vai perceber uma boa melhora na sua digestão.

Fonte: www.buscasaude.com.br

1ª Caminhada de 2013

Com a parceria da AGECEF, CREA/CE, ASCREA/CE, APCEF/CE e com o patrocínio do Sinduscom, a ACEA proporcionou aos seus associados a 1ª Caminhada de 2013 do Projeto Pra Cuidar que foi realizada na manhã do dia 24/03 no Cocó.

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

DIA	NOMES	DIA	NOMES	DIA	NOMES
1	MAURICIO CABRAL BENEVIDES	12	JOSÉ DEUSENI DE CARVALHO	22	ANTONIO QUEIROZ PORTO
2	NORMA LUCIA CARDIA NEVES	12	MARIA AMELIA LEAL DE FARIAS	23	EUGENIA CELIA C. NOGUEIRA
2	VERA MARIA DE FREITAS CHAVES	15	VITORIA REGIA MARQUES RODRIGUES	23	GEORGINA DE OLIVEIRA MELO MAQUES
3	JOSE VIANA DE ANDRADE ARRAES	18	ANA MARIA ARRUDA ARAGÃO	24	JOSE ITAMAR PEREIRA LIMA
4	ANA JESSE ARAÚJO AGUIAR	18	JOSÉ MARIA PALMELA BERNARDES DA SILVA	24	RUBENS MARTINS DE OLIVEIRA
4	JOSÉ AURELIO PINHEIRO	18	SHEYLA SUELY RODRIGUES	24	TEREZA NEUMA DOS SANTOS SAMPAIO
5	ANA LÚCIA SOLOS DO MAR	19	NORMA LEITE VIEIRA	25	FRANCISCO TUPIMAMBÁ DE MELO
6	LUIZ CARLOS BANDEIRA LEANDRO	19	PAULO CARLOS DIAS	25	VERA MARIA HOLANDA PIMENTEL
7	MARCOS VINICIOS BRAGA GOMES DE MELO	20	EVALDO AURÉLIO SOARES	26	LUIZA ANGELICA NUNES
8	JOSÉ VALTER MENDES	20	JOSÉ HUMBERTO DE ARAÚJO RABELO	27	JOSÉ MACIEL CAVALCANTE
9	ELIEZER DIAS DO NASCIMENTO	20	MARIA ADELICE SILVA DOS SANTOS	27	MARIA STELA DE SENA
9	VICTOR CESAR DA FROTA PINTO	20	VICENTE PAULO SARAIVA LEÃO	27	VALDEMAR GOMES DE SOUZA
10	LUIZA HELENA S. NOGUEIRA	21	ILTON BENTO RODRIGUES	28	ANTONIO ANDRADE DA SILVA
10	MARIA DE NAZARÉ MOURA COSTA	21	JOSÉ LOPES MOREIRA	28	TACIANA MARIA GONÇALVES DE MEDEIROS
10	TEREZINHA ASSUNÇAO ALVES	21	MARIA JOSÉ NASCIMENTO DE OLIVEIRA	29	JEFFERSON BRAUN FILHO
11	MARIA MELITA DIEGUES	21	MARIA SOCORRO MARQUES NUNES	30	MARIA SALETE PEREIRA DE ARAÚJO
12	ADALCY ALVES DE AZEVEDO	22	ADELINO SANTIAGO DA SILVA	30	SOLON RICARDO ENCK
12	ANTONIO JESUALDO ROMÃO	22	ALDEMIR FERREIRA MOTA	30	TEREZINHA LOPES FROES

Classificados

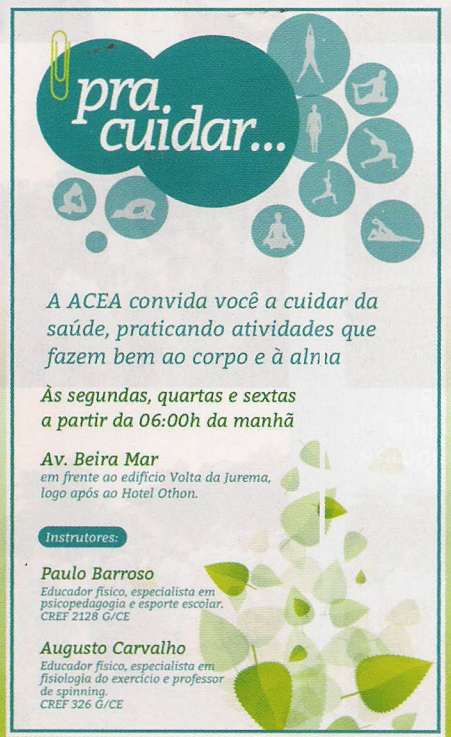
Quer vender, trocar ou oferecer seus produtos? Anuncie em nosso informativo mensal.
O espaço pode ser para pessoa física ou jurídica. Caso tenha interesse entre em contato com a ACEA e garanta seu espaço.

Vende-se

Vendo, por motivo de viagem, móveis e eletrodomésticos, em excelente estado de conservação, tais como:

Geladeira Brastemp, TV Sony, Máquina de Lavar e Forno Microondas Electrolux, Liquidificador, Batedeira, Ventiladores, Sofá, Tapetes etc. Vendo também um Honda FIT LX Flex 2008/2008.

Tratar com Jaurícia: (85) 8522 2059 e 32463555.



Agenda

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

Dias 03, 10 e 17/04
Encontro entre amigos
Horário: 16 às 17 horas
Local: ACEA

Dia 24/04
Aniversariantes do mês de abril.
Horário: 15 horas