ACEA Informa

IMPRESSO

Ano V - Nº 44 - Janeiro de 2015 - Associação Cearense dos Economiários Aposentados e Pensionistas Filiada à FENACEF

Feliz Ano Novo

Que nesse ano Deus nos ensine a Paz, e que estejamos todos prontos para ouvir.
Que os nossos erros não sejam o nosso fardo, mas a experiência para decisões melhores.
Que nesse ano a religião não seja razão para o ódio, e que os inocentes sejam sagrados.
Que as diferenças não justifiquem problemas, mas que mostrem soluções diferentes.
Que nesse ano toda criança possa brincar, e que elas tenham brinquedos verdadeiros.
Que seus pais não justifiquem discórdia hoje, mas que falem dos sonhos de um futuro feliz. Que nesse ano a força seja das boas palavras, e que as palavras sejam ouvidas.
Que o poder não derrube paredes sobre as pessoas, mas que destrua barreiras entre elas.
Que nesse ano as nações sejam unidas, e que a união tenha significado e seja respeitada.
Que os governantes não se esqueçam do povo que tanto precisa de igualdade.
Que nesse ano a natureza seja mãe, e que, como filhos, tenhamos por ela o amor e o cuidado devidos. Que as ações pelo Planeta não sejam assinadas apenas pelas nações que compreendem os problemas, mas também por aquelas que os causam.

Desejamos um Feliz 2015!!!

Curtas

Viagem a Gramado

De 3 à 8 de dezembro nossos colegas participaram de uma viagem inesquecível. Dessa vez, o roteiro foi pelas belas paisagens da serra gaúcha de Gramado (RS).

Almoço das meninas

O tradicional almoço de confraternização das meninas aconteceu no dia 11/12 no Restaurante Lescale.

Lucro da Caixa é resultado concreto da dedicação diária dos mais de 100 mil empregados

O lucro líquido da Caixa Econômica Federal alcançou R$ 1,9 bilhão no terceiro trimestre do ano, crescimento de 1% em relação ao trimestre anterior e de 1,7% sobre o mesmo período de 2013. De janeiro a setembro, o lucro acumulado foi de R$ 5,3 bilhões, alta de 5,6% em relação aos nove primeiros meses do ano passado. O saldo em ativos próprios chegou a R$ 1 trilhão, 5,8% mais que no segundo trimestre deste ano e 18,6% mais que no terceiro trimestre de 2013. Segundo o banco, o lucro até setembro decorreu, principalmente, do aumento de 44,4% nas receitas financeiras de crédito e de 47,8% no resultado de títulos e valores mobiliários e os dados apresentados reforçam a importância da Caixa como banco público e com forte papel social.

Expediente

ACEA INFORMA

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente
Antônio Carlos de Lima Araújo

Vice-Presidente
Vera Maria Holanda Pimentel

Secretário Geral
José Alípio Pereira Leitão

Diretora Social
Catharina Maria de Almeida Capistrano

Diretora de Administração e Patrimônio
Miriam Fontenele Magalhães

Diretor Financeiro
Antônio Nunes Neto

Vice-Diretora Financeira
Lúcia de Fátima Gomes da Frota

CONSELHO DELIBERATIVO
João Carlos Fernandes de Miranda
Vitor Aurélio Teixeira
Zilma Diógenes Pinheiro
Antônia Edna Viana da Silva
Célia Maria Lucas de Lima
Graucêlnia Maria Pereira da Silva
Marilena Pessoa de Andrade
Maria das Graças Girão
José Múcio Martins Gomes Filho
Egidia Maria Chagas Costa de Vasconcelos
Carlos Roberto Neves

CONSELHO FISCAL
Francisco Vagner Dantas Leite
Alfredo Alves da Costa Filho
Vera Maria de Freitas Chaves
Rita Maria Brasileiro de Oliveira
Felipe Ferreira de Moraes Filho
Tereza Neuma dos Santos Sampaio

Jornalista responsável
Carolina Blum CE2185JP

Concepção Gráfica
Léo de Oliveira

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

Vitamina D: conheça os benefícios e como obter essa substância

A vitamina D é um hormônio esteroide lipossolúvel essencial para o corpo humano e sua ausência pode proporcionar uma série de complicações. Afinal, ela controla 270 genes, inclusive células do sistema cardiovascular. A principal fonte de produção da vitamina se dá por meio da exposição solar, pois os raios ultravioletas do tipo B (UVB) são capazes de ativar a síntese desta substância. Alguns alimentos, especialmente peixes gordos, são fontes de vitamina D, mas é o sol o responsável por 80 a 90% da vitamina que o corpo recebe. Ela também pode ser produzida em laboratório e ser administrada na forma de suplemento, quando há a deficiência e para a prevenção e tratamento de uma série de doenças.

A vitamina D é necessária para a manutenção do tecido ósseo, ela também influencia consideravelmente no sistema imunológico, sendo interessante para o tratamento de doenças autoimunes, como a artrite reumatoide e a esclerose múltipla, e no processo de diferenciação celular, a falta deste nutriente favorece 17 tipos de câncer. Esta substância ainda age na secreção hormonal e em diversas doenças crônicas não transmissíveis, entre elas a síndrome metabólica que tem como um dos componentes o diabetes tipo 2. A vitamina D foi denominada desta forma em 1922, pois naquela época acreditava-se que ela só poderia ser obtida por intermédio da alimentação. Ela foi batizada de D por ter sido a quarta substância descoberta, depois das vitaminas A, B e C. A partir da década de 1970 os pesquisadores descobriram que a vitamina D poderia ser sintetizada pelo organismo, ou seja, na realidade ela é um hormônio, não uma vitamina.

Benefícios comprovados da vitamina D

Fortalece os ossos: A vitamina D é necessária para a absorção do cálcio pelos ossos. Pessoas com deficiência de vitamina D chegam a aproveitar 30% menos de cálcio proveniente da dieta. O cálcio é responsável por fortalecer ossos e dentes. A deficiência deste nutriente pode causar o raquitismo na infância e a osteoporose na vida adulta. Um exemplo da importância da combinação dessas duas substâncias é que sempre que a recomendação de suplementação de cálcio é recomendada ela é feita juntamente com a vitamina D para atuar na absorção do mineral.

Protege o coração: A vitamina D participa do controle das contrações do músculo cardíaco, necessárias para bombear o sangue para o corpo. Além disso, ela permite o relaxamento dos vasos sanguíneo e influencia na produção do principal hormônio regulador da pressão arterial, a renina. A falta da vitamina D pode levar ao acúmulo de cálcio na artéria, favorecendo o risco de formação de placas. Com todas essas questões, as chances de desenvolver doenças cardiovasculares como insuficiência cardíaca, derrame e infarto são maiores em pessoas com deficiência de vitamina D.

Boa para prevenir e controlar o diabetes: O fato da vitamina D influenciar a produção de renina também é interessante para prevenir o diabetes, pois a falta desta substância favorece a doença. Além disso, a produção de insulina pelo pâncreas requer a participação da vitamina D. Como a diabetes tipo 1 é uma doença autoimune, a vitamina D torna-se interessante por ser um imunoregulador que inibe seletivamente o tipo de resposta imunológica que provoca a reação contra o próprio organismo.

Boa para os músculos: A vitamina D contribui para a força muscular, portanto, sua ausência leva a perda dessa força e aumenta o risco de quedas e fraturas.

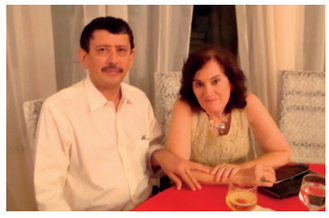
Previne e ajuda no tratamento do câncer: A falta de vitamina D favorece 17 tipos de câncer, como os de mama, próstata e melanoma. Isto ocorre porque a substância participa do processo de diferenciação celular, que mantém as células cardíacas como células cardíacas, as da pele como da pele e assim por diante. Desta maneira ela evita que as células se tornem cancerosas. Além disso, a vitamina D ainda promove a autodestruição das células cancerosas.

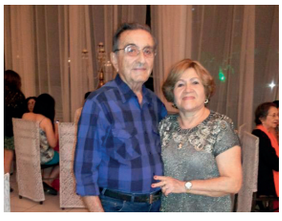
Diminui o risco de morte prematura: Tomar suplementos de vitamina D podem reduzir as taxas de mortalidade.

Fonte: www.dicadesaude.com

Confraternização natalina

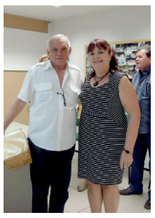
Regada a muita emoção e alegria, a festa de natal aconteceu no dia 15 de dezembro no Bouganville Buffet. Um dos momentos mais esperados foi a apresentação do Coral da ACEA regido pelo maestro Rogério Jales, que emocionou os presentes com cânticos natalinos e a entrega da Comenda Dr. Fernando Santa Cruz que homenageou este ano as amigas Maria Celeste de Sampaio Felismino, Aldenísia Barbosa Lima de Oliveira e Vera Lúcia Severiano de Galisa pelos relevantes serviços prestados à nossa entidade.





Aniversariantes

No dia 17/12 aconteceu a comemoração dos aniversariantes de novembro e dezembro.



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

DIA	NOMES
1	ERONILDE NEVES RODRIGUES
1	JAIRO TAVARES BEZERRA
1	PAULO ROBERTO BORGES DE LIMA
2	FÁBIO ANTÔNIO ZUTINI
2	GERARDINA COELHO LIMA
2	JOÃO CARLOS FERNANDES DE MIRANDA
2	MARA LUISA MANFIO
2	MIRIAN FONTENELE MAGALHÃES RIBEIRO
2	NEILA CYSNE DE M. S. C. MARQUES
2	RAIMUNDO COELHO DE HOLANDA
3	GIL TEIXEIRA FILHO
3	MARIA AUXILIADORA MENDES VIEIRA
3	REGINA STELA LIMA DE CASTRO
3	SOLANGE NARA FERNANDES CAMINHA
4	EDITE DE ALBUQUERQUE LIMA
4	JOÃO DOS SANTOS LIMA
4	MANUEL PEIXOTO DE OLIVEIRA
4	PEDRO JORGE COSTA S. GURGEL
5	MARIA NAIR PONTE BANDEIRA DE MELO
5	VANIA GONDIM ROCHA BENEVIDES
6	FERNANDO MAGALHAES MARTINS DE PINHO
7	ELIZABETH FIÚZA LIMA SARTE
7	FRANCISCO GENIVALDO UCHOA BARRETO
9	FERDINANDO LUIZ MARINHO
9	REGIA ADRIANA OLIVEIRA MONTEIRO
10	ANTONIO JOSÉ PASSOS PRADO
10	IEDA MARIA FERNANDES TAVORA
10	JOÃO QUEIROGA NETO
11	ANTÔNIO RODRIGUES ALEXANDRE
12	FRANCISCO MARQUES VIEIRA
13	DOMINGOS SAVIO TELES VIEIRA
13	LEOZITA PEREIRA DE NASCIMENTO
14	JOCILEIDE ALVES AMORIM
14	MARIA MIRANEIDE FARIAS DE OLIVEIRA
15	ALIANA MARIA GUIMARAES PINTO NOGUEIRA
15	DIARINA DIAS MARTINS
15	FRANCISCO SERGIO MESQUITA LISBOA
15	ROGÉLIO FERNANDES
15	WÂNIA CARNEIRO CATUNDA ESMERALDA
16	ANNA CAMPOS PEREIRA
16	EVANDO JOSÉ NASCENTE
16	MARIA DE FÁTIMA NOGUEIRA PEREIRA
17	EUVALDES MINETE
17	JOSÉ FERREIRA LIMA
17	MARIA DALVA GOMES VERAS
17	ROBERVAL DE CARVALHO FONTENELLE
18	MARIA ROSELENA DE CARVALHO PEREIRA
18	SONIA ANGELA E SILVA
19	AGAMENON LIBORIO CAVALCANTE
19	JAQUELINE GOUVEIA FILGUEIRAS
19	RITA DE CASSIA SILVA PAZ
20	DIANA COSTA ARAGÃO DIAS
20	MARIA NORMA LIEGE VIANA JUCA
20	VERGINIA APARECIDA MILANESE
21	DINA COSTA ARAGÃO
21	MARIA ELEUZA DE CARVALHO MENEZES
21	RUTH RIBEIRO LINHARES
22	MARIA CRISTINA ROSA DOS SANTOS
22	SANDRA MARIA DE MELO RODRIGUES MAIA
23	REGINA MENDES DO MONTE
23	ROSALENI LEBRE GASTINO
24	JOSÉ EUVALDO DE SOUSA
24	TARCÍSIO RODRIGUES DA MOTA
26	IVAN CAVALCANTE GOMES
27	JOÃO CRISÓSTOMO DA ROCHA
28	ANA THEREZA BRAZIL DE MATOS MACHADO
28	FRANCISCO ANASTÁCIO DA SILVA
28	HAROLDO DE AGUIAR MIRANDA
28	MARIA SELMA DE CASTRO ARAÚJO
29	FRANCISCO DE ASSIS LEITÃO FILHO
29	JOÃO FERREIRA SOBRINHO
29	JOSÉ DE SALES BASTOS
29	MARIA NELY BARROS DE BEZERRA DE MENEZES
29	REGINA FÁTIMA R. DE ABREU
30	ALBERTISA DE MIRANDA COSTA
31	FRANCISCO UCHOA PIAULINO
31	MARIA JOSÉ MORORO DE SÁ G. MOREIRA

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 conosco e garanta seu espaço.

Agenda

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

Posse da Diretoria

Data: 5 de janeiro
Local: ACEA
Horário: 15 horas.

Para ser feliz no próximo ano...

Ame tudo que você faz e faça com amor!
Siga suas paixões!
Escute seu coração!
Crie sua realidade!
Conheça suas habilidades!
Confie em você e na sua intuição!
Faça seus dias felizes!