



IMPRESSO

Ano III - Nº 27 - Agosto de 2013 - Associação Cearense dos Economiários Aposentados e Pensionistas Filiada à FENACEF

## Nesta edição

### CURTAS

02

Viagem para Serra Grande foi um sucesso.

### FIQUE LIGADO

04

Problemas de constipação? Fique de olho na alimentação.

### ACONTECEU NA ACEA

05

Veja os eventos que movimentaram o mês de Julho.

### AGENDA

06

Apresentações culturais, exposições e muita dança farão parte da II edição do Sarau dos Aposentados.

*Cultive sua espiritualidade e desenvolva a fé.*



## Diário de bordo

Nos dias 19 a 21 de julho uma excursão rumo a Serra Grande animou alguns associados da ACEA que puderam conhecer pontos turísticos em Tianguá, Viçosa do Ceará, São Benedito e Ipu.



## Mais informações sobre o Sarau

Gostaríamos de informar aos quem tem interesse em participar da nossa II edição do Sarau dos Aposentados que acontecerá no dia 28/08 que as inscrições seguem até o dia 16/08.

## Doe sua nota fiscal para a ACEA

Não sabe o que fazer com seus cupons fiscais? Doe para ACEA e contribua para a manutenção de nossa sede. Agradecemos desde já aos que já colaboram conosco.

## Novos Associados

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

CRISTINA MOURÃO MELO DE OLIVEIRA

## ACEA INFORMA DIRETORIA EXECUTIVA

### Presidente

Francisco Vagner Dantas Leite

### Vice-Presidente

João Carlos Fernandes de Miranda

### Secretário Geral

José Alípio Pereira Leitão

### Diretora Social

Vera Maria Holanda Pimentel

### Diretora de Administração e Patrimônio

Vera Maria de Freitas Chaves

### Diretor Financeiro

Antônio Carlos de Lima Araújo

### Vice-Diretora Financeira

Maria das Dores Magalhães Pacheco

## CONSELHO DELIBERATIVO

Vítor Aurélio Teixeira

Zilma Diógenes Pinheiro

Tozel Diógenes Bessa

Nivaldo Lourenço dos Santos

### Presidente

Alberto Mota Junior

### Vice-Presidente

Maria Celeste de Sampaio Felismino

### Secretária

Maria das Graças Girão

### Suplente

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 Moraes Filho

Antônio Galvão Coelho de Holanda

### Jornalista responsável

Carolina Blum CE2185JP

### Concepção Gráfica

João Henrique 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](mailto:acea@acea-ce.com.br)

Site: [www.acea-ce.com.br](http://www.acea-ce.com.br)

# Espiritualidade e o sentido da fé

Começaremos a leitura com um momento de reflexão. Afinal, o que é espiritualidade? Uma vez fizeram esta pergunta ao Dalai-Lama e ele deu uma resposta extremamente simples: “Espiritualidade é aquilo que produz no ser humano uma mudança interior”.

Não entendendo direito, alguém perguntou novamente:

- Mas se eu praticar a religião e observar as tradições, isso não é espiritualidade?

O Dalai-Lama respondeu:

- Pode ser espiritualidade, mas, se não produzir em você uma transformação, não é espiritualidade.

E acrescentou:

- Um cobertor que não aquece deixa de ser cobertor.

Então atalhou a pessoa:

- A espiritualidade muda ou é sempre a mesma coisa?

E o Dalai-Lama falou:

- Como dizem os antigos, os tempos mudam e as pessoas mudam com ele. O que ontem foi espiritualidade hoje não precisa mais ser. O que em geral se chama de espiritualidade é apenas a lembrança de antigos caminhos e métodos religiosos.

E arrematou:

- O manto deve ser cortado para se ajustar aos homens. Não são os homens que devem ser cortados para se ajustar ao manto.

Já foi comprovado que a fé contribui para uma vida melhor. Acreditar que as coisas vão dar certo costuma representar 50% do caminho a ser percorrido. Neste sentido, ter “fé na vida” é a confiança básica desenvolvida pelo ser humano em relação a si mesmo, aos demais e ao mundo. Esse sentimento, que dá coesão e sentido à existência, costuma ser desenvolvido nos primeiros anos de vida, segundo a qualidade da relação da criança com seus mentores.

Graças a esse tipo de fé, acreditamos ser capazes de realizar determinadas coisas que proporciona uma confiança e nos permite encarar as oportunidades e os desafios que surgem no caminho. A fé contribui para a saúde da vida psíquica e espiritual das pessoas. Em situações de tristeza ou desesperança, se o indivíduo consegue sustentar a noção de fé em algo, ele poderá encontrar um caminho e uma motivação para dar a volta por cima.

Estamos na época dos avanços tecnológicos, em que muita gente acredita cegamente que só pode ser feliz com celular, computador, carro sofisticado, etc. O que significa viver melhor? Não se trata apenas de um bem estar imediato, uma vez que se vive melhor quando se adquire um sentido

à própria vida. A ideia de fé na vida se manifesta por meio do crescimento e expansão do nosso mundo interior, como a capacidade de fazer silêncio e ouvir, a percepção do mistério tão grande e belo que somos nós mesmos, a vivência da aventura de sermos verdadeiros conosco mesmos, com os nossos medos e angústias, buscando ajuda se for o caso.

Podemos dizer que fé é o poder de nossas convicções e expectativas, e quando emerge dispensa qualquer comprovação. Devemos sempre fazer o esforço que for essencial, deixando de lado o que não for necessário. É a chance que devemos nos dar. O teste inerente na vida de todos nós é o desafio, para descobrir o que nos motiva a fazermos nossas escolhas, se é o medo ou o Divino. Todos iremos nos colocar diante desta dúvida, como sendo um pensamento espiritual, ou como resultado de uma doença física. Todos nós chegamos a um momento na vida que perguntamos: Quem é o responsável pela minha vida?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a espiritualidade como um fator que não deve ser desprezado, porque pode gerar equilíbrio e declara que, quando ela é bem empregada, o resultado observado é um reflexo positivo na saúde psíquica, social e biológica, tal como o bem-estar do indivíduo. A ciência comprova que a espiritualidade pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares e diabetes. Atenua também os sintomas de enfermidades como AIDS e câncer, além de melhorar a qualidade de vida e diminuir a violência

## Cultivando a espiritualidade

Que crer é importante é um fato, mas como fortalecer a fé? Para cultivar a espiritualidade é preciso acreditar na vida, ser positivo e crer que há uma razão para os acontecimentos. A fé é algo profundo, um sentimento que transcende o corpo, por isso é necessário confiar em uma força superior. É um processo individual, e cada um precisa descobrir como cultivar esse sentimento. A busca da espiritualidade não pode prejudicar a ninguém, mas deve nos ajudar a ser cada vez mais livres da matéria e senhores dos nossos instintos. A verdadeira espiritualidade é fruto de uma luta corajosa, forte, onde ficamos feridos, arranhados e sangrando, mas não desistimos da luta.

**Forte: [www.todossomosum.com.br](http://www.todossomosum.com.br)**

## Intestino “preguiçoso”

Quem nunca teve uma alteração intestinal durante uma viagem ou diante de um problema familiar. Geralmente, isso ocorre porque o bom funcionamento do intestino depende diretamente da forma como se lida com ele. Quando se trata de intestino, as questões fisiológicas estão profundamente relacionadas às emocionais e comportamentais.

É o que destaca o Estudo SIM Brasil (Saúde Intestinal da Mulher), iniciativa da Federação Brasileira de Gastroenterologia que mapeia o impacto da saúde intestinal na qualidade de vida da mulher brasileira. Segundo a pesquisa, há uma disparidade na forma como homens e mulheres lidam com esse órgão, pois enquanto eles são autorizados a falar publicamente de suas necessidades fisiológicas desde a infância, essa liberdade não se estende às meninas, gerando dificuldades ao longo dos anos.

Ir ao banheiro do hotel ou fora de casa, por exemplo, tornam-se um problema para as mulheres pelo fato de não quererem dar sinais de que possuem essa necessidade. Tal condição as insere em estatísticas de problemas intestinais, segundo gastroenterologistas, já que a cada quatro pessoas que têm prisão de ventre, três são mulheres. A pesquisa explica que, de tanto segurar a vontade de ir ao banheiro, o cérebro entende que essa função não é tão

necessária e manda sinais ao órgão de que não precisa “trabalhar” com frequência. O estresse e a ansiedade também podem modificar o funcionamento do órgão. Isso porque provocam alterações na secreção de neurotransmissores que atuam nos movimentos peristálticos, acelerando ou retardando a função intestinal. Conforme a pesquisa, 67% das mulheres brasileiras sofrem de problemas gastrointestinais, impactando todas as classes sociais e regiões do País, sem distinção. Entre os mais frequentes: gases, inchaço, sensação de peso e constipação intestinal. Além disso, 72% dos problemas intestinais prevalecem durante a semana, principalmente em função da dificuldade no uso do banheiro fora de casa.

Os sintomas mais comuns são empachamento e distensão abdominal, cólicas, dor ao evacuar, alterações no humor (de onde vem o termo “enfezado, pessoa cheia de fezes e nervosa) e aparecimento de sangue nas fezes. Das causas, não só fatores comportamentais e emocionais, como também síndrome do intestino irritável, distúrbios funcionais e pélvicos, uso de medicamentos, transtornos neurológicos e hormonais, podendo o quadro evoluir e causar o estreitamento do intestino.

**Fonte:** [www.g1.globo.com](http://www.g1.globo.com)



# Aconteceu na ACEA

## Arraiá e aniversariantes do mês



O dia 03 de junho teve festa junina e comemoração dos aniversariantes de maio e junho na ACEA. A festa teve até forró pé de serra e animou nossos associados.

## Medalhas para os participantes do III Jogos dos Aposentados

A entrega das medalhas para os participantes dos Jogos dos Aposentados aconteceu no dia 13/07 no Clube da Caixa. A APCEF/CE ofereceu uma feijoada e um dia de lazer para todos os atletas e acompanhantes dos jogos.



## Palestra sobre alimentação

No dia 24/07 uma palestra sobre nutrição saudável ministrada pela colega Denise Passos ensinou nossos associados a cuidar bem da alimentação com hábitos mais saudáveis.



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

DIA	NOMES	DIA	NOMES	DIA	NOMES
1	AMELIA FILOMENA MATOS PRADO	9	RAIMUNDA AURINETE PINHEIRO	20	EDUARDO RUY SÁ GADELHA
1	ANTONIO ELBANO CAMBRAIA	10	NIVALDO LOURENÇO DOS SANTOS	20	ERNANE ALVES MARQUES
2	CARLOS ALBERTO MOURÃO CAVALCANTE	11	JOSÉ ELDER MENDONÇA TEIXEIRA	20	MARIA LEIDE PAULA
2	FRANCISCO CRISANTO DA ROCHA	12	JOSÉ BERNARDO DE SOUZA	20	YVETTE MEDEIROS FERREIRA
2	FRANCISCO TARCÍZIO MORAES DA COSTA	12	MAURO MARTINIANO BARBOSA	21	ANTONIO DE PADUA CHAVES
2	MARIA BRASIL PINHEIRO BELTRÃO	13	FRANCISCO LAÉLIO FERRAZ LEITE	21	CHRISTIANE DE OLIVEIRA COSTA PINHEIRO
2	MARIA MARLEIDE DE SANTIAGO	14	MARIA CELIA DE MENESES SOUSA	22	JOSE MARIA GUEDES GONDIM
2	SUELY SALGADO DOS SANTOS	14	MARIA GISEUDA PEREIRA GAMA	23	RITA MARIA SILVEIRA DA SILVA
3	JOSÉ CARDOSO DOS SANTOS	14	MARIA NELMA DA COSTA SPISSIRITS	25	JOÃO BOSCO MARTINS
4	HELENA MARIA BRAGA PARENTE	15	JOSÉ RIBAMAR CAMPOS RATES	26	MARIA DAS DORES MAGALHÃES PACHECO
4	MARIA IRACEMA BARCELOS DE ABOIM	15	JOSEFA NEUMA PINHEIRO COSTA	26	MARLI COELHO HALLIDAY
4	TERESINHA SALVIANO LEITE	16	JONATHAN CASTELO BRANCO	26	WANDA MARIA BRAGA PARENTE
4	ZULMIRA PINHEIRO GRANJA DAMASCENO	16	MARIA BETANIA DE MOURA	27	ELIETE MARIA OROFINO ENCK
5	FRANCISCO TELES SOBREIRA	17	MARCIO LUIZ DA SILVA CÂMARA	29	CARLOS ROBERTO ÁVILA BARBOSA
5	MARIA DE FATIMA PEREIRA RIBEIRO	17	PAULO CÉSAR BRUNO JUCÁ	29	FERNANDO ANTONIO ARAÚJO MELO
5	MAURO MANOEL DOS SANTOS	17	RITA QUEIROZ ROCHA	29	JOSÉ SUDERLEY ALVES DE SOUSA
6	JOÃO DE ARRUDA CÂMARA RODRIGUES	18	LUIZ GONZAGA CORREIA	30	ERIKA MARIA VERAS MONTEIRO PONTES
7	JOSÉ LIBORIO CAVALCANTE	18	VERONICA RODRIGUES BERNARDINE	30	MARLENE DE MELO BRASIL CAVALCANTE
9	MARIA ALZUIE DE ALMEIDA TORRES	19	LUIZ WYSS REBOUÇAS CHAGAS		
9	MARIA LEUCI DA SILVA WALRAVEN	20	ANTONIO NUNES NETO		

## 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.

### ADMINISTRAÇÃO TRANSPARENTE BOM EXEMPLO COMEÇA NO CONDOMÍNIO

Tudo no Site

**ACESSO GRÁTIS\* AO CONTEÚDO EXCLUSIVO DO SEU CONDOMÍNIO E SEM INCOMODAR O SÍNDICO: BOLETOS, PRESTAÇÃO DE CONTAS, COMPROVANTES DE DESPESAS, ATAS, ETC.**

PROMOÇÃO:

JORNAL "O ESTADO"

APOIO:

ACEA 3224.8601

REALIZAÇÃO:

BC BANCO DE CONDOMÍNIOS



BC - BANCO DE CONDOMÍNIOS  
www.bancodecondominios.com  
condominiofichalimpa@gmail.com  
Rua Padre Valdevino, 1150 esquina com rua Barão de Aracati - Aldeota

CONTRATE UM  
SÍNDICO EXECUTIVO

FONE:(85) 3244.6468

\*GRÁTIS ATÉ DEZEMBRO/13

## Agenda



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

**Dias 14 e 21/08**

Encontro entre amigos.

**Horário:** 16 horas

**Local:** ACEA



**Dia 28/08**

Disposição da fotografia do Vítor Aurélio Teixeira na Galeria de ex. Presidentes da ACEA.

**Horário:** 16 horas

**Local:** ACEA

**Dia 28/08**

Sarau dos Aposentados com apresentações culturais, exposições, Coral da ACEA e muita dança.

**Horário:** 14 horas

**Local:** ACEA



É com pesar que comunicamos o falecimento dos colegas MARIA LUZANIRA LIMA DE FRANÇA no dia 11/03, MARIA MARGARIDA SILVA, no dia 16/06 e JOSÉ FERNANDES DE OLIVEIRA no dia 17/07.