

Nesta edição

CURTAS

02

MÃE...
que na presença constante me ensinou
na pureza do seu coração seguir os teus
caminhos...

MÃE...
dos primeiros passos, das primeiras
palavras...

MÃE...
do amor sem dimensão, de cada momento,
dos atos de cada capítulo de minha vida
não ensaiados, mas vividos em cada
emoção...

MÃE...
da conversa no quintal, do acalanto do
meu sono aquecido de amor, aninhada
em seu coração...

MÃE...
do abraço, do beijo que levo na
lembrança...

MÃE...
é você que me inspira a caminhar...

MÃE...
a presença de cada passo que o
tempo não apaga: por mais longo
e escuro que seja o caminho, haverá
sempre um horizonte...

MÃE...
Mulher a quem devemos a vida,
que merece o nosso respeito,
nossa gratidão e nosso afeto.

A ACEA deseja um Feliz Dia das Mães

FIQUE LIGADO

04

ACONTECEU NA ACEA

05

AGENDA

06



Voluntários do Projeto Solidariedade visitam aposentada



No dia 15/04, voluntários associados da ACEA visitaram a colega aposentada Vitória Régia Marques Rodrigues no dia de seu aniversário. O projeto continua aceitando voluntários que estejam dispostos a dedicar um pouco de seu tempo para visitar os amigos que se encontram enfermos ou precisando de uma simples palavra amiga. Entre em contato conosco pelo telefone (85) 3224. 8601 estamos esperando por você.

ACEA promove seletivas para a 4ª edição dos Jogos dos Aposentados da FENACEF



Os IVº Jogos dos Aposentados da FENACEF serão realizados em São Luís do Maranhão, no período de 05 a 09 de junho. As seletivas aconteceram no dia 13/04 no Clube da Caixa. A delegação da associação será composta por 76 atletas com suas respectivas equipes técnicas e 30 acompanhantes. Os atletas iniciaram seus treinamentos desde o ano passado e prometem muita emoção e superação para este ano. As modalidades que a ACEA/CE pretende participar são: Futebol de salão, futebol soçaito, vôlei misto de quadra, vôlei misto de areia, tênis de campo simples, tênis de mesa, sinuca, xadrez, dominó, canastra, natação masculina e natação feminina.

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.

LUIZ CLÁUDIO BATISTA MOREIRA
FRANCISCO DAS CHAGAS ANTUNES MARQUES
PAULO EVANDRO SANTOS DE ARAÚJO
JOÃO DE ARRUDA CÂMARA RODRIGUES

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

Diretor Financeiro:

Antônio Carlos de Lima Araújo

Vice-Diretora Financeira:

Maria das Dores Magalhães Pacheco

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente:

Alberto Mota Junior

Vice-Presidente:

Maria Celeste de Sampaio Felismino

Membros:

Vítor Aurélio Teixeira

Zilma Diógenes Pinheiro

Tozel Diógenes Bessa

Maria das Graças Girão

Nivaldo Lourenço dos Santos

Suplentes:

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:

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

Exames para a terceira idade

Confira a lista de exames para um check-up completo

Para ficar com a saúde em dia, a palavra-chave é prevenção. Os cuidados devem ser constantes em qualquer fase da vida, mas é fato que a terceira idade exige mais atenção. A expectativa de vida é alta. Se não prevenir doenças aos 60 anos, a pessoa passará mais 20 anos doente. O colesterol alto – um mal comum entre os idosos e associado a um maior risco cardíaco – é um bom exemplo. Se descoberto cedo, os próximos anos podem ser vivenciados de maneira tranquila, controlando a taxa de gordura no sangue e a alimentação.

E quando é hora de passar do clínico geral para o geriatra? Para a mulher, o ideal seria consultá-lo logo que a menopausa aparecer, por volta dos 55 anos; já para os homens, a indicação é a partir dos 60. A ida ao consultório deve ser anual ou, se houver algum problema, realizada três vezes por ano.

O geriatra deve orientar na prevenção de quedas, cobrar a visita ao ginecologista e outras especialidades, observar se a carteira de vacinação está em dia e ficar atento à alimentação do idoso.



Hemograma: por meio do exame de sangue o médico pode identificar diversos aspectos da saúde. É possível ver se o paciente está anêmico ou se o número de glóbulos brancos está dentro do normal. Também é importante que ele possa verificar a creatinina, para averiguar as funções do rim; as transaminases, que dão indícios sobre as funções do fígado, e a albumina – proteína que revela se o paciente está ou não bem nutrido.

Mas é também através desse exame rápido e simples que o médico consegue avaliar índices importantes como o colesterol (tanto o LDL, o colesterol ruim, quanto o HDL, conhecido como bom colesterol) e o perfil lipídico, que revela se há ou não risco para aterosclerose, AVC ou hipertensão arterial.

TSH: a medição do nível de hormônio da tireoide é importante para verificar se há alguma alteração significativa em seu funcionamento.

Mamografia: o exame é indicado a partir dos 35 anos, ou a partir dos 30 em mulheres com casos de câncer de mama na família. Ele deve ser realizado a cada cinco

anos até os 70 anos.

Densimetria óssea: deve ser feito tanto por homens quanto por mulheres, só que em idades diferentes. Para elas, a indicação é logo após a menopausa e para eles acima dos 60 anos. A finalidade é evitar a osteoporose e também possíveis complicações decorrentes de quedas, que afetam 30% dos idosos e podem até levar à morte.

Colonoscopia: recomendado a partir dos 50 anos e até os 85. Pacientes com casos de câncer na família devem repetir o exame de cinco em cinco anos, os demais devem repetir a cada 10 anos. O objetivo é rastrear câncer colorretal. Um único exame de reto e da última parte do cólon (partes do intestino) em pessoas entre os 55 e os 64 anos permite reduzir a mortalidade por câncer colorretal em 43%.

Raio-x de tórax: imprescindível para quem é fumante, a fim de avaliar os pulmões. O médico consegue rastrear câncer nesses órgãos, além disso, esse exame também pode identificar o início de uma pneumonia, doença perigosa

na terceira idade.

Eletrocardiograma: deve ser realizado logo que o paciente passe a consultar com o geriatra. O médico terá exames para comparação se houver alteração no futuro. A saúde cardíaca deve ser acompanhada de perto pelo profissional, mas é sempre recomendado ir a um cardiologista.

Exames ginecológicos: papanicolaou e exame de toque devem fazer parte da lista até os 70 anos. Muitas mulheres não querem fazer porque não tem mais vida sexual ativa. É preciso ficar claro que algumas infecções independem disso e que esse é um exame importante.

Toque retal: apesar de ainda ser temido por muitos homens, esse exame detecta anomalias importantes na próstata, como um câncer.

PSA (sigla para Antígeno Prostático Específico): outro indicativo essencial para a saúde masculina. O índice desse antígeno é classificado como o mais eficaz na detecção do câncer de próstata, um dos mais letais para o público masculino.

Sintomas e doenças hepáticas



O fígado é um dos órgãos mais importantes do corpo humano e o maior. É responsável, entre as suas funções principais do corpo, tais como a desintoxicação, a produção de bÍlis e de armazenamento de glicogênio e vitaminas, entre outros.

Entre as principais doenças do fígado se destacam a hepatite, a cirrose hepática, fígado gordo, insuficiência hepática e câncer de fígado. Vamos analisar as principais doenças e sintomas no fígado:

Hepatite A

A Hepatite A é uma inflamação do fígado, pelo vírus do tipo A e é conhecida como hepatite infecciosa, que se apresenta com os seguintes sintomas no fígado: icterícia, febre, dor abdominal, náusea, perda de apetite, urina de cor escura, fezes de cor clara, fadiga, dores musculares e articulares, fígado aumentado e sensível.

Cirrose Hepática

A cirrose se caracteriza pela presença de anormalidades na estrutura e na função do fígado; o tecido hepático se encontra afetado como consequência de doenças crônicas. Entre os sintomas comuns se encontram: icterícia, falta de apetite, fadiga, fraqueza, coceira intensa e o aparecimento fácil de contusões.

Fígado Gorduroso

Esta doença do fígado também conhecida como esteatose hepática, é a acumulação de gordura no fígado. Quando a gordura representa mais do que 5% – 10% do peso do fígado pode ser doença hepática alcoólica ou não alcoólica. Entre os sintomas se encontram: fadiga, perda de peso, perda de apetite, náuseas, fraqueza, confusão e dificuldade de concentração, assim como dor e alargamento do fígado e descoloração da pele.

Insuficiência hepática

As condições em que as funções do fígado se encontram abaixo do normal, podem provocar insuficiência hepática grave, e pode produzir os seguintes sintomas: icterícia, dor na área superior direito do abdômen, náuseas, vômitos, mal-estar em geral, confusão, dificuldade para se concentrar e sonolência.

Câncer Hepático

O câncer de fígado é um dos cânceres mais comuns e apresenta os seguintes sintomas: perda de apetite, baixo peso, dor abdominal na área direita superior, náusea, vômitos, fezes brancas, fraqueza, fadiga, fígado aumentado, inchaço abdominal e icterícia.

www.saudedicas.com.br



É com pesar que comunicamos o falecimento da colega
LÚCIA HELENA NOGUEIRA LEITÃO no dia 22/03

Aniversariantes de março e abril

No dia 24/04 a ACEA recebeu os aniversariantes dos meses de março e abril para uma comemoração especial. Rever os amigos e trocar experiências de vida vale a pena em cada encontro que a associação promove.



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

DIA	NOMES	DIA	NOMES	DIA	NOMES
1	FELIPE PINHEIRO LUZ	9	LÚCIA DE FÁTIMA GOMES DA FROTA	19	FRANCISCA DE ANDRADE BARBOSA
2	NICIA LIMA GONZAGA DO VALE	9	MARIA HAYDEE NORONHA DE ALMEIDA	20	ERCILIA DE OLIVEIRA MELO
3	ALBA DOMENEGUETTI FERREIRA	9	MARIA TEREZA DE OLIVEIRA RODRIGUES	21	HILDETE DE OLIVEIRA MAIA
3	CÉLIDA MARIA TAVARES MARTINS	9	TEREZINHA DO CARMO SERAFIM	22	MARIA LEDA RIBEIRO LIMA
3	FRANCISCA HELENA KARBAGE CIALDINI	10	CATHARINA MARIA DE ALMEIDA CAPISTRANO	22	VERA LUCIA PINTO DE OLIVEIRA
3	HORTENCIA MARIA DO ESPIRITO SANTO BEZERRA	10	JOÃO MELO IZAIAS	23	FRANCISCO VAGNER DANTAS LEITE
3	LUIZ NAZARENO MAGALHÃES DA SILVA	12	ANTÔNIO BRASIL DE ALENCAR	23	LUIZA DE MARILAC SUCUPIRA ROLA
3	SILVIA MARIA PEREIRA LEITE	12	ELIANE DOMINGOS DE QUEIROZ	23	TEREZA FRANCISCA MOREIRA MATOS DE SÁ
4	MARCOS CAVALCANTI	12	FRANCISCA DE FÁTIMA TORRES BRAGA	24	MARIA DE SALETE CAVALCANTE LIMA
5	JOSÉ BEZERRA DA COSTA	12	LUIZ VIEIRA	24	MARIA MARGARIDA SILVA ALMEIDA
5	LUCIA BRASIL MAINI	13	MIRIAN LEITE BARBOSA BELCHIOR	25	ROSA VIEIRA DE OLIVEIRA
5	MARIA EROTIDES FROTA DE CASTRO	14	JOÃO ALBERTO RIBEIRO CAVALCANTE	25	VANIA MARIA MAGALHÃES RODRIGUES
6	EGIDIA MARIA CHAGAS COSTA DE VASCONCELOS	14	MARIA AMELIA MARQUES CAVALCANTE	26	FRANCISCO DA SILVA XAVIER
6	MARIA CLARA FERNANDES HISSA	14	MARIA ELENI MARTINS DE SOUSA	27	CARMINDA MARIA FONTINELE
7	LUIZ GONZAGA CUNHA	14	MARTA MARIA VIEIRA DO NASCIMENTO	27	GEMA GALGANE EUFRÁSIO FARIAS
7	MARIA NEIDE DE ANDRADE SAMPAIO	14	PEDRO BARROSO SILVA	28	JOSE ALIPIO PEREIRA LEITÃO
7	MÁRIO CORREIA DE OLIVEIRA JUNIOR	15	ANTONIO MARIO DE SERPA GHIGGINO	28	MARIA CRISTINA PINTO
7	PEDRO DE SOUSA COUTINHO	15	VITOR AURELIO TEIXEIRA	28	RÉGINA ZÉLIA AZEVEDO LIMA
8	MARIA HELENA DE ANDRADE ALVES	16	FRANCISCO JOSÉ NOGUEIRA	29	MARIA VILMA COSTA MARQUES
9	ANA MARIA DE MELO ISAIAS	16	HELIO MORAES DE SOUZA	29	STELA MARIA ROCHA VERAS
		16	MARIA ROCIL B. GIRÃO	30	VALMIK RIBEIRO DA SILVA
		17	HELENA CLÁUDIA SOARES PONTES	31	JOSÉ MÚCIO MARTINS GOMES FILHO

Classificados

pra. cuidar...

A ACEA convida você a cuidar da saúde, praticando atividades que fazem bem ao corpo e à alma

Às segundas, quartas e sextas a partir da 06:00h da manhã

Av. Beira Mar em frente ao edifício Volpe da Jurema, logo após ao Hotel Orleans.

Instrutores:

Paulo Barroso
Educador físico, especialista em psico-pedagogia e esporte escolar.
CRIF 2129-GUCE

Augusto Carvalho
Educador físico, especialista em fisiologia do exercício e professor de spinning.
CRIF 226-GUCE

Hoguetti

Camas
Cômodas
Criados

**Associados
Desconto Especial**

R. Amâncio Valente 1760
Cambéba 3276 5806

www.hoguetti.com.br

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.

Agenda



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



Dias 08, 15 e 22/05
Encontro entre amigos
Horário: 16 às 17 horas
Local: ACEA



Dia 29/05
Encontro com os atletas antes dos Jogos dos Aposentados.
Horário: 15 horas