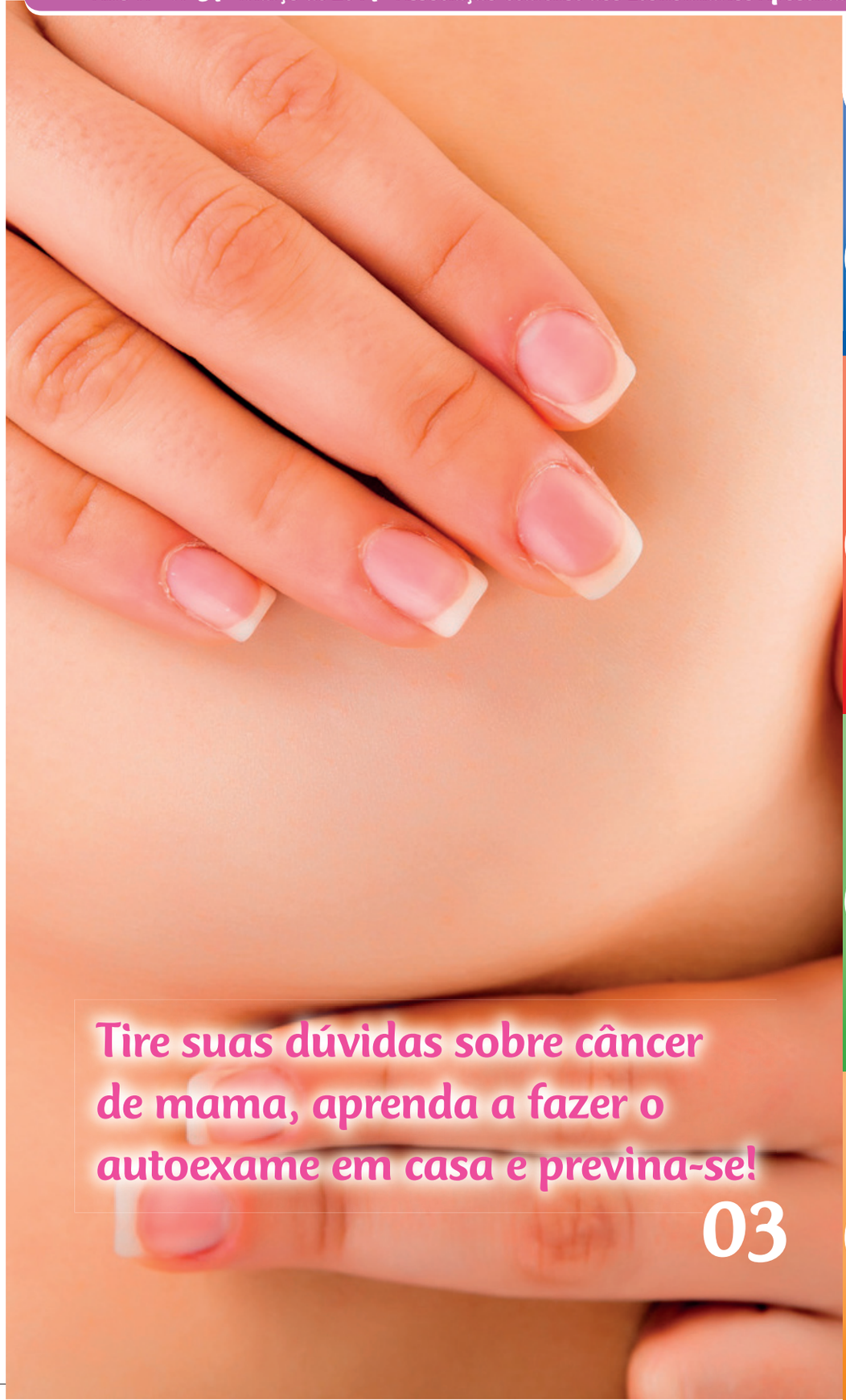
ACEA Informa

IMPRESSO

Ano IV - Nº 34 - Março de 2014 - Associação Cearense dos Economiários Aposentados e Pensionistas Filiada à FENACEF



Tire suas dúvidas sobre câncer de mama, aprenda a fazer o autoexame em casa e previna-se!

03

Nesta edição

02 CURTAS
Encontros mensais aproximam nossos associados.

04 FIQUE LIGADO
Homenagem ao Dia Internacional da Mulher.

05 ACONTECEU NA ACEA
Aniversariantes e reinauguração da nova sede.

06 AGENDA
Caminhada Ecológica no dia 23/03.

Curtas

5º Jogos da Fenacef

Os jogos da Fenacef chegam à sua quinta edição e, como não poderia ser diferente, estão cada vez melhores. Os jogos serão realizados entre os dias 05 e 10 de abril, na cidade de Natal (Rio Grande do Norte). Ao todo, 70 pessoas estão inscritas na delegação do Ceará para um total de 15 modalidades: Futebol Soçaite, Futsal, Vôlei de Quadra, Vôlei de Areia, Tênis de Quadra individual, Tênis de Quadra em dupla, Tênis de Mesa, Xadrez, Damas, Truco, Dominó, Sinuca, Canastra, Corrida de Rua de 5 e 10 km e a Natação.

CRONOGRAMA DOS JOGOS

Jogos FENACEF
Natal, 5 a 10 de abril de 2014

- Divulgação dos regulamentos específicos: 18/12/2013;
- Prazo de inscrições no sistema: de 15/01/2014 a 07/02/2014;
- Realização dos jogos: 05/04/2014 (sábado) a 09/04/2014 (quarta-feira);
- Cerimônia de Abertura: 05/04/2014;
- Cerimônia de Encerramento: 09/04/2014;
- Check-out das delegações: 10/04/2014.

Almoço festivo

Em ritmo de carnaval e sob coordenação do colega Mucio aconteceu na tarde do dia 21/02 mais um almoço entre amigos. O próximo encontro será no dia 21/03 e terá a coordenação do Fernando Benevides.

Clube da Luluzinha

No dia 25/02 o almoço entre as colegas da ACEA marcou mais um encontro especial no restaurante Coco Bambu.

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.

SILENE GADELHA MIRANDA
CAROLINA VIEIRA DO NASCIMENTO
MANOEL SENHOR MARTINS CORIOLANDO

Expediente

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

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

Jornalista responsável
Carolina Blum CE2185JP

Concepção Gráfica
Narcélio Lopes

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

Câncer de mama: dicas de prevenção

O câncer que mais ataca as mulheres é o de mama. Temido especialmente por quem já passou dos 40 anos, ele é tão devastador quanto qualquer outro câncer, mas, com os cuidados certos, é possível descobri-lo a tempo de impedir a retirada do seio.

Tire suas maiores dúvidas sobre o câncer de mama

1. Minha mãe teve, corro o risco de ter também?

Só um em cada 10 casos de câncer de mama acontece por fatores hereditários (que passa de mãe pra filha). A maioria dos casos acontece por fatores reprodutivos e maus hábitos de vida.

2. Qual a idade de risco?

Mulheres acima dos 40 anos devem se preocupar mais. Se algum caso na família tiver aparecido antes dos 50 anos, o ideal é redobrar a atenção a partir dos 35.

3. Em qual médico ir?

Ao ginecologista. É esse profissional que vai encaminhar a paciente para fazer a primeira mamografia. Se houver algum problema no resultado do exame, o ginecologista indica a paciente para um mastologista (especialista em câncer no seio).

4. Tomar pílula aumenta o risco de ter a doença?

Isso ainda não foi comprovado. Há pesquisas que afirmam isso e outras que dizem que não. Em todo caso, não considere a pílula um fator de risco.

5. Nódulo e cisto é a mesma coisa?

Não. Nódulo significa caroço ou tumor - que pode ser benigno ou maligno. Se for benigno, dá para viver com ele; se for maligno, é câncer e pode exigir cirurgia. Já os cistos são formados por líquidos e são sempre benignos. Se forem pequenos, o médico vai tratá-los com remédios; se forem maiores, é preciso fazer uma punção, que retira o líquido de dentro do cisto. O importante é saber que um cisto nunca será capaz de virar câncer. Aliás, vale lembrar que dificilmente um tumor benigno vira maligno ou vice-versa.

6. Quando é preciso retirar o seio?

Essa operação só é feita em casos graves. Se a mulher fizer todos os exames com regularidade tem mais chances de detectar a doença desde cedo e evitar a cirurgia.

7. Quais exames eu devo fazer?

Antes dos 40 anos, é preciso se consultar com um ginecologista uma vez por ano, para que ele faça o exame manual nos seios ou, em mulheres com mamas maiores, para que ele peça um ultrassom. Após os 40 anos, o médico passa a pedir a mamografia. É um exame chato, mas não demora e pode salvar uma vida. Não deixe de fazer.

8. Perdi a mama, e agora?

Há uma lei que dá à mulher o direito de fazer a reconstrução da mama, a partir do momento em que ela é retirada por causa do câncer. Ela pode usar tecido do próprio corpo ou prótese de silicone. O Sistema Único de Saúde (SUS) cobre a cirurgia.

9. Tive a doença e retirei os seios. Posso voltar a ter câncer de mama?

Sim. Só depois de cinco anos fazendo todos os exames pedidos pelos médicos é possível se considerar curada. Se, durante esse período houver algum exame que detecte a doença, é preciso recomeçar o tratamento.

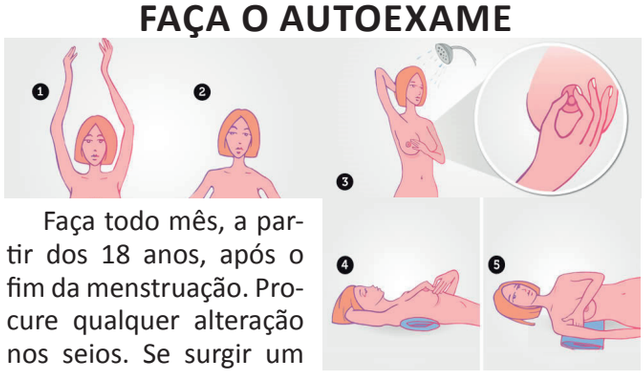
10. Quais são os principais sintomas de câncer de mama?

Esse câncer é silencioso, portanto, é difícil descobri-lo por sintomas, já que fisicamente não acontece muita coisa com o corpo (ele não doi). O ideal é consultar o ginecologista todo ano, fazer os exames regularmente e ficar sempre atenta.

11. Obesas correm mais riscos?

Sim, porque as pessoas obesas produzem mais estrogênio, um hormônio feminino que também é responsável pelo aparecimento desse câncer. O que elas devem fazer? Comer alimentos saudáveis e praticar uma atividade física regular, que lhes dê prazer.

FAÇA O AUTOEXAME



Faça todo mês, a partir dos 18 anos, após o fim da menstruação. Procure qualquer alteração nos seios. Se surgir um caroço, marque uma consulta no médico.

1. No espelho

Levante as duas mãos lentamente em frente ao espelho e observe se os seios têm o mesmo formato e tamanho.

2. Faça devagar

Ainda na frente do espelho, abaixe os braços devagar, observando se há alterações na pele.

3. No chuveiro

Levante um dos braços e coloque-o atrás da cabeça. Com a mão livre, apalpe o seio com a ponta dos dedos, como se tocasse um piano. Comece por fora e termine no mamilo.

4. Deitada

Coloque um braço atrás da cabeça e apalpe o seio em busca de saliências. Toque o seio de fora para dentro, só com a ponta dos dedos.

5. Axilas também

Agora, abaixe o braço e apalpe também a região que vai até as suas axilas.

Mulher - Elba Ramalho

Pra descrever uma mulher
Não é do jeito que quiser
Primeiro tem que ser sensível
Senão, é impossível
Quem vê por fora, não vai ver
Por dentro o que ela é
É um risco tentar resumir
Mulher...

De um lado é corpo e sedução
Do outro força e coração
É fera e sabe machucar
Mas a primeira a te curar
E sempre faz o que bem quer
Ninguém pode impedir
E assim começa a definir
Mulher...
Mulher...
Entre tudo o que existe é principal
Pra você gerar a vida é natural
Esse é o mundo da mulher...

Mulher..
Que a divina natureza fez surgir
A mais linda obra prima que alguém já viu
Assim nasceu a mulher
Nas mãos de Deus...

Por mais que o homem possa ter
Sem ela não dá pra viver
As vezes pede proteção
Pra ter um pouco de atenção
Se finge ser tão frágil mas,
domina quem quiser
Pois ninguém pode definir
Mulher...

Mulher...
Entre tudo que existe é principal
Pra você gerar a vida é natural
Esse é o mundo da mulher

Mulher...
Que a divina natureza fez surgir
A mais linda obra prima que alguém já viu
Assim nasceu a mulher
Nas mãos de Deus...

Mulher.... mulher .... mulher

Esta é uma homenagem da ACEA para todas as mulheres em comemoração ao dia 08 de Março Dia Internacional da Mulher.

Aniversariantes e reinauguração da nova sede da ACEA

No dia 26/02 aconteceu a comemoração dos aniversariantes de janeiro/fevereiro e reinauguração da nova sede. A biblioteca que recebeu o nome Dr. Francisco José Novais e a sala de informática são as novidades do projeto que procurou agregar todos os espaços para melhor atender os associados.

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

DIA	NOMES	DIA	NOMES	DIA	NOMES
3	IATAGA TEIXEIRA SOARES BULCÃO	10	JOSÉ MARIA PINHEIRO	25	ELZA MARIA DE OLIVEIRA INÁCIO
3	MARILENA PESSOA DE ANDRADE	12	MARTA MENDES MOURA	25	NAILA MARIA OLIOVEIRA TORRES
4	ALDENIR SIQUEIRA OLIVEIRA	13	LÚCIA SABINO MENDES	26	MARIA DO L. BARBOSA DE B. VASCONCELOS
4	CARLOS WAGNER DE ARAÚJO SILVEIRA	15	JOSÉ MARIO PEREIRA	26	MIGUEL GOMES FILHO
4	FRANCISCO JOSÉ MENDES VASCONCELOS	15	JUDIGLEIDE MENEZES PONTES	26	RAYMUNDA ABREU DO NASCIMENTO
4	JOSE BANDEIRA FILHO	15	LÚCIA DE FÁTIMA MONTEIRO DO CARMO	27	FRANCISCO DE MENEZES PIMENTEL NETO
4	MARIA CONCEIÇÃO COELHO SALES	15	MARIA IVANIRA FELIX DA SILVA	28	LUCIA MARIA PONTES PEREIRA
4	NAKEIDA MARIA DE AGUIAR CORDEIRO	15	RAIMUNDO RODRIGUES LIMA	28	MARIA DE FÁTIMA C. BENEVIDES BOBO
4	PAULO EVANDRO SANTOS DE ARAÚJO	16	MARIA LAURISLENE CANDIDO DE OLIVEIRA	28	MARIA LACERDA BONFIM
5	MARIZA OLIVEIRA DOS SANTOS	17	FRANCISCA MARIA R. A. L. BARRETO	29	CICERO BRAZ DE ALMEIDA
6	MARIA MÁRCIA CAMELO DE ALMEIDA	17	MARIA DAS GRAÇAS VERAS MENEZES	29	CRISTINA MOURÃO MELO DE OLIVEIRA
6	VICENTINA MARTA CUNHA	17	MIGUEL BEZERRA RABELO	29	FRANCISCO WILSON NOCA
7	DELZA MARIA BARROS DA SILVEIRA	19	MARIA JOSÉ CAVALCANTE ALVES	30	CELIA MARIA VIRGINIO AQUINO
8	FRANCISCO LUCENA CABRAL	19	MIRELLA MARIA E SILVA FERNANDES	30	FLAMARION CAMPELO ALVES
8	JOSÉ MEDEIROS DE VASCONCELOS	20	ADALBERTO REBOUÇAS DA COSTA JUNIOR	30	LIDIA MARIA GURGEL BARROSO
8	SAMUEL GUEIROS PESSOA	21	VANDA MARIA PEDROSA DE O. ARAÚJO	30	RAUL DOS SANTOS FILHO
8	VANIA MARIA ALBUQUERQUE PINHEIRO	22	GERCEI PEREIRA DA COSTA	30	VERA MAMEDE ACCIOLY
9	JAURICIA DOS ANJOS FERREIRA	24	HELOISA SOARES ROCHA	31	DOMINGOS SAVIO NAPOLEAO ROCHA
9	PLÁCIDO BARROSO LIMA	25	ELIANA TERUMÉ MATSUMUDA	31	MARIA HELENA RIBEIRO DE ALMEIDA

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!

Caminhada Ecológica

Dia 23/03 acontecerá a primeira caminhada de 2014 da ACEA. Com a parceria da AGECEF, CREA/CE e APCEF, o evento terá a concentração às 6 horas e saída às 7 horas na Praça dos Engenheiros.

Vitamina C é tudo de bom para a beleza

A mais popular das vitaminas não favorece "apenas" a saúde, ao fortalecer o sistema imunológico e aumentar a absorção de ferro pelo organismo. "A pele também ganha com ela, já que a vitamina C previne a flacidez e as rugas, além de melhorar a elasticidade e a cicatrização.

Os benefícios não param por aí, já que o nutriente tem a capacidade de combater os radicais livres, que aceleram o processo de envelhecimento e o aparecimento dos sinais dele no rosto. Isso explica por que o ativo aparece em tantos cremes anti-idade. Filtros solares também podem conter vitamina C, já que ela tem ação fotoprotetora, que ajuda a proteger a pele dos raios ultravioleta do sol, e inibe a síntese da tirosina, uma enzima responsável pelo surgimento das manchas escuras.

Como o organismo não produz vitamina C, conhecida ainda como ácido ascórbico, é preciso adquirir os 75 45 miligramas recomendados por dia para uma mulher acima de 18 anos por meio da alimentação ou da suplementação.

Caju, laranja, acerola, limão, goiaba, manga, kiwi, morango e brócolis são ótimas fontes do nutriente, mas, mesmo assim, há pessoas que não conseguem obter a quantidade necessária.