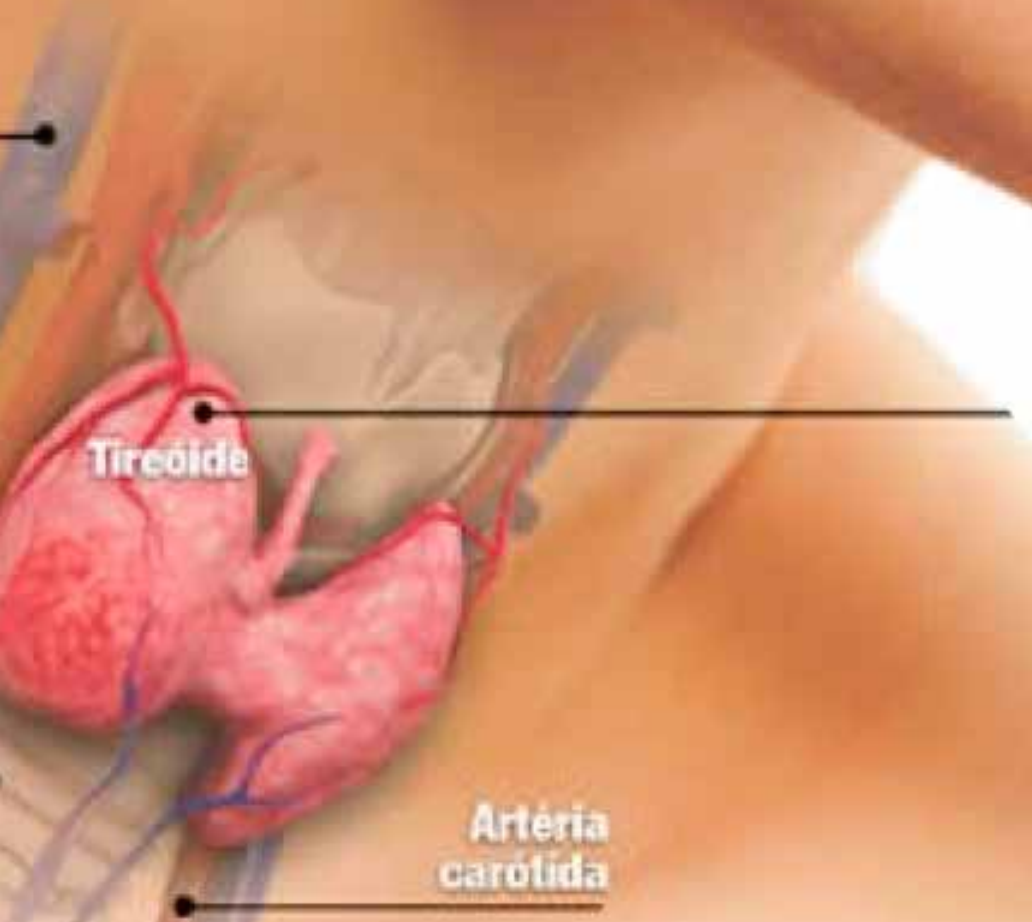


*A tireoide pode ser responsável por diversos problemas.*



## Nesta edição

**02** **CURTAS**  
XXXV Simpósio será realizado no final do mês.

**04** **FIQUE LIGADO**  
No Dia Internacional do Idoso a ACEA homenageia com oração.

**05** **ACONTECEU NA ACEA**  
IV Caminhada Ecológica foi realizada com a presença massiva dos atletas.

**06** **AGENDA**  
Os aniversariantes de Setembro e Outubro será no dia 30.



## Outubro é mês de cadastramento de aposentados e pensionistas

A FUNCEF alerta sobre o início do cadastramento a ser providenciado pelos aposentados e pensionistas durante o mês de outubro. Para os novos aposentados e pensionistas, o cadastramento ocorrerá após um ano do benefício concedido, no mês informado acima. O cadastramento dos aposentados ocorre sempre no mês do seu aniversário. A partir de agora é anual e obrigatório e será sempre no mês do aniversário do aposentado. Para os pensionistas, ocorrerá no mês de aniversário do titular do plano. O cadastramento é feito em qualquer agência da CAIXA, é só apresentar o Formulário de Recadastramento e um documento oficial de identificação com foto, como:

- Carteira de identidade; ou
- Carteira de Trabalho e Previdência Social – CTPS; ou
- Carteira Nacional de Habilitação – CNH; ou
- Carteira de Identidade Profissional.

Em caso de dúvida ou impossibilidade de ir até uma agência da CAIXA o assistido deve entrar em contato com a FUNCEF, por meio da Central de Atendimento (0800 706 9000) ou pelo Fale Conosco.

## Festa de Natal

A festa de confraternização natalina já tem data e local. Será no dia 12 de dezembro no Náutico Atlético Cearense com a animação da Banda Brasas Seis e do Coral da ACEA. Na ocasião também será entregue a Comenda Dr. Fernando Santa Cruz aos homenageados da noite e o lançamento do livro 30 anos de história da associação.

## XXXV Simpósio acontece no final de outubro

O XXXV Simpósio Nacional de Economistas Aposentados e Pensionistas da CAIXA será realizado em Porto de Galinhas - PE, de 27 de outubro a 1º de novembro. A ACEA participará de mais uma edição com número recorde de participantes.



## Almoço entre amigos

Por iniciativa de um grupo de aposentados da ACEA, toda primeira sexta-feira após o dia 20 haverá um encontro de colegas aposentados para um almoço em adesão. O local é escolhido em cada encontro, sendo próximo ao Clube da Caixa em Messejana. Caso esteja interessado em participar é só entrar em contato conosco no telefone 3224.8601.

## 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 LACERDA BONFIM

## 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)



## Hipotireoidismo pode causar até impotência

Todo mundo tem tireoide, uma glândula em forma de borboleta que fica localizada no pescoço, logo abaixo do “pomo-de-adão”. Ela regula a função de órgãos como coração, cérebro, fígado e rins, e é responsável por produzir os hormônios T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina). Em um adulto normal, essa glândula pesa cerca de 15 gramas.

A tireoide atua diretamente no crescimento e no desenvolvimento de crianças e adolescentes, na regulação dos ciclos menstruais, na fertilidade, no peso, na memória, na concentração, no humor e no controle emocional.

O que algumas pessoas têm é um distúrbio nessa região, que faz com que o organismo fique mais ou menos acelerado. Os problemas podem aparecer em qualquer fase da vida, do recém-nascido ao idoso, em homens e mulheres.

### Hipo e hipertireoidismo

No caso do hipotireoidismo, há uma produção insuficiente de hormônios. Tudo passa a funcionar mais lentamente: o coração bate devagar, o intestino prende e o crescimento pode ficar comprometido. Ocorrem também a diminuição da capacidade de memória, cansaço, dores musculares e nas articulações, sonolência, pele seca, ganho de até 4 kg, aumento nos níveis de colesterol e, em alguns casos, depressão. Pode haver ainda frio, queda de cabelo e infertilidade.

Nessa situação, o organismo tenta “parar” o indivíduo, já que não há “combustível” para gastar. No outro extremo, há o hipertireoidismo, ou seja, a produção excessiva de hormônios. Tudo começa a funcionar rápido demais: o coração dispara, o intestino solta, os olhos ficam saltados, a pessoa fica agitada, fala demais, gesticula muito e dorme pouco, pois se sente com muita energia, mas também muito cansada.

Quem tem disfunção na tireoide deve fazer um acompanhamento a cada 6 meses para avaliar a dosagem dos hormônios. Se você tem alguma desregulação, não tenha receio de fazer a reposição hormonal. Ela proporciona ao organismo aquilo que a glândula não consegue mais fazer sozinha. O hipotireoidismo atinge pessoas de ambos os sexos e de todas as idades. Mas certos grupos são mais vulneráveis:

- Mulheres, especialmente acima dos 40 anos;
- Homens acima dos 65 anos;
- Pacientes em radioterapia de cabeça e pescoço;
- Pessoas que já tiveram problemas de tireoide;
- Usuários de lítio (estabilizador de humor) ou amiodarona (contra arritmia cardíaca);
- Indivíduos com histórico familiar de doenças autoimunes.

### Nódulos e câncer

Para fazer o autoexame da tireoide, é preciso ter um copo de água e um espelho. Segure o espelho e procure no pescoço a região logo abaixo do pomo-de-adão ou “gogó”. Ali está a sua tireoide.

Incline o pescoço para trás, para que a glândula fique mais exposta. Então beba um pouco de água para fazer com que a tireoide suba e desça. Observe se existe algum caroço ou saliência. Se houver alteração, procure um endocrinologista.

Um dos problemas mais frequentes da tireoide são os nódulos, que não apresentam sintomas. Por essa razão, o reconhecimento precoce pode salvar vidas. Uma vez identificado o nódulo, o médico solicitará uma série de exames complementares para confirmar a presença ou não de um câncer.

Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, estima-se que 10% da população adulta tenha nódulos na tireoide, sendo 90% benignos e 10% malignos. A incidência de nódulos malignos aumentou 10% na última década, mas a mortalidade diminuiu. As mulheres têm três vezes mais nódulos que os homens, mas no caso deles costumam ser mais malignos. A faixa etária de maior risco vai dos 25 aos 65 anos.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), houve um aumento na incidência de tumor da tireoide no Brasil, especialmente entre as mulheres. Atualmente, esse câncer é o quinto mais frequente no sexo feminino: perde apenas para o de pele não melanoma, mama, colo do útero, cólon e reto. Na sequência, vêm os de pulmão, estômago e ovário.

De acordo com o Inca, o crescimento dos casos se deve a exames mais eficazes, como a ultrassonografia. O principal fator de risco para o desenvolvimento da doença é a exposição à radiação ionizante, que vem do ambiente ou de tratamentos médicos. Dieta e componente genético também aumentam as chances.

Além disso, estudos mais recentes investigam a associação da obesidade com o câncer de tireoide. Nas populações das grandes cidades, onde há alto consumo de alimentos prontos, artigos de limpeza e compostos tóxicos, esse risco tende a ser maior.

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

## Oração do Idoso

Bem-aventurados aqueles que compreendem os meus passos vacilantes e as minhas mãos trêmulas.

Bem-aventurados os que levam em conta que meus ouvidos captam as palavras com dificuldades, por isso procuram falar-me mais alto e pausadamente.

Bem-aventurados os que percebem que meus olhos já estão nublados e as minhas reações são lentas.

Bem-aventurados os que desviam o olhar, simulando não ter visto o café que, por vezes, derramo sobre a mesa.

Bem-aventurados os que sorriem e conversam comigo.

Bem-aventurados os que nunca me dizem: “Você já me contou isso tantas vezes!”

Bem-aventurados os que me ajudam, com carinho, a atravessar a rua.

Bem-aventurados os que me fazem sentir que sou amado e não estou abandonado, tratando-me com respeito.

Bem-aventurados os que compreendem quanto me custa encontrar forças para aguentar minha cruz.

Bem-aventurados os que me amenizam os últimos anos sobre a Terra.

Bem-aventurados todos aqueles que me dedicam afeto e carinho fazendo-me, assim, pensar em Deus.

Quando entrar na Eternidade, lembrar-me-ei deles, junto ao Senhor! Amém!

**(Autor desconhecido)**



# Aconteceu na ACEA



## IV Caminhada do CONVIDA

Na manhã do dia 22/09 foi realizada mais uma caminhada ecológica no Parque do Cocó. Com o apoio da AGECEF, APCEF/CE e do CREA a caminha foi um sucesso e garantiu a presença massiva de todos os adeptos ao esporte.

## Feijoada no Clube da Caixa

No dia 14/09 o Clube da Caixa recebeu nossos associados para a uma feijoada que reuniu os colegas para uma manhã de lazer.



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

DIA	NOMES	DIA	NOMES	DIA	NOMES
1	JOSÉ JERONIMO DE OLIVEIRA	13	EDUARDO CARNEIRO DOS SANTOS	21	LUIS QUEIROZ CAMPOS
2	FRANCISCO JOSÉ GIRÃO CHASTINET	13	JURANEIDE LINDOSO FROES	21	MARIA LAURA DE CASTRO NOGUEIRA
2	IDELVAN GONÇALVES PEREIRA	13	MAGDA MARIA PINHEIRO GOMES PESSOA	21	ROSA CELINA PERUCCHI NOVAES
2	ROMILDO DE QUEIROZ NOGUEIRA	13	MARIA DO SOCORRO M. XIMENES P.	21	SERGIO VIANEY ALVES FERNANDES
2	SILVIA MARIA MAGALHÃES PEQUENO	15	EVANDRO ROCHA LIMA	22	ANNA MARIA BOBLITZ PERENTE
2	VANIA MARIA AMORA DE ALCANTARA	15	LUCIA DE FATIMA GUIMARAES NOBRE	22	MARIA CELESTE CALDAS PONTE COELHO
4	FRANCISCA PESSOA CARDOSO	15	TEREZA MARIA PINHEIRO BRITO	23	LOURDES MARIA OLIVEIRA CAVALCANTE
4	FRANCISCA XAVIER BARBOSA ARAÚJO	16	APRÍGIO CARLOS PARENTE SUCUPIRA	25	CLEWTON DE SOUZA SIQUEIRA
4	JARLENO FERREIRA LIMA	16	EDNA MARIA HOLANDA COELHO CALISTO	25	ELIETE MEIRELES DE OLIVEIRA
5	ANA MARIA GOMES BRITO	16	JOSÉ PAIVA DE MACEDO FILHO	25	MARIA DOS REMÉDIOS CARDOSO
5	JOÃO BATISTA LIMA	17	ALDENIRA PONTES CAVALCANTE	25	MARIA VILANI F. DE CARVALHO ROCHA
5	MARIA DE JESUS DOS SANTOS SILVA	17	FRANCISCO CÉLIO SARAIVA AQUINO	25	PAULO ALEXANDRE GOMES DE MOURA
5	RAFAEL MONTENEGRO ASSUNÇÃO	17	LUIZ CLÁUDIO BATISTA MOREIRA	26	HELDER TADEU DE OLIVEIRA MACHADO
6	LUCIO LIMA ARAÚJO	17	MARIA CRISTINA GEDIEL DE OLIVEIRA	26	MÁRCIA MARIA FERREIRA LIMA
6	TANIA MARIA LEITE SILVA GUIMARÃES	18	EUDES DA CUNHA ANGELIM	26	MARIA AURISTER CISNE VIANA
7	JOSÉ CLAIRTON SILVA ALMEIDA	18	MARCO AURELIO LOPES	27	DIANA AMARAL DA FONSECA
8	IVALDO PEREIRA DE QUEIROZ	19	FRANCISCA LUCIMAR TAVARES M.	28	CELIDA MARTINS ARAUJO
8	MARIA SANDROLANGE G. DOS SANTOS	19	FRANCISCO CARLOS LIMA	28	FRANCISCO TADEU FONTENELE
8	MÁRIO FERNANDES DE MEDEIROS JUNIOR	19	OSCAR PORTO LINS	29	MARIA MAYZA MACEDO LOBO
8	MOISÉS TEODORO ERBANO	19	PEDRO PEREIRA DE CASTRO	29	MARIA VIRGINIA FERREIRA PIMENTEL
9	DIONIZIO GOMES DA SILVA	19	SUELY MENEZES DE OLIVEIRA	29	PEDRO JOSINO PONTES
10	BERNADETE DE SOUZA SILVA	20	JOSÉ OLAVO DIÓGENES PINHEIRO	30	MARIA DAS GRAÇAS T. H. SOARES
12	FRANCISCO ARRUDA PONTES	20	RAIMUNDO JOSENIAS PONTES		
12	FRANCISCO CESAR SALOMÃO	21	JOVINA GOMES BENIGNO		

## 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!



**Dias 9, 16, 23 e 30/10**

Encontro entre amigos.

**Horário:** 16 horas

**Local:** ACEA



**NUTRIÇÃO PARA UMA VIDA MELHOR**

DISTRIBUIDOR INDEPENDENTE  
**HERBALIFE.**

**Denise Passos**  
(85) 8878.4133 / 9910.4498

**Dia 30/10**  
**Aniversariantes de Setembro e Outubro**

**Horário:** 16 horas

**Local:** ACEA