



## AAFC - MULHER



### Próximas Reuniões da AAFC Mulher

Dia: 21/11/2013 - 14:00 horas

Palestra: Onde? Cadê? Achei! Personal Organizer, com Nádia Zakia, Maria do Carmo Rodrigues e Rita Cardoso.

Dia: 12/12/2013 - 09:00 horas

Feira de Artesanatos - das 09:00 às 16:00 horas  
Palestra às 14:00 horas com Martina Gurgel, sobre Tendências da Moda.

Prestigiem a AAFC Mulher comparecendo.

### Atenção: Acidentes domésticos! Isto é grave!



Nos últimos meses têm ocorrido diversos acidentes domésticos com nossos associados, com certa gravidade, ocasionando internações hospitalares e em alguns casos até com intervenção cirúrgica. Ahamos interessante levar ao conhecimento de todos, estas informações que encontramos na internet.

“Segundo o SUS, um terço dos atendimentos traumáticos nos hospitais do país, ocorre com pessoas acima de 60 anos, sendo que 75% das lesões acontecem dentro do domicílio e 34% das quedas têm fraturas de difícil recuperação. A Agência Brasil revela que as quedas de idosos já assumiram dimensão de epidemia. Em 2009 o SUS contabiliza gastos médicos de R\$ 57,6 milhões com internações por quedas de idosos”.

Lembramos aos nossos associados, que o processo de envelhecimento impõe algumas limitações de caráter físico e com o passar dos anos, os músculos perdem a elasticidade, a visão diminui, os ossos ficam mais frágeis e a calcificação destes fica prejudicada.

Continua na página 2

## EVENTOS



### Confraternização de Final de Ano

Dia: 06/12/2013 - das 20:00 às 24:00 horas.

Clube Fonte São Paulo - Rua José Paulino, 2136 Guanabara.

Animação: Banda Ferro Velho.

Buffet: Mestria Cuisine

Preços: Associados - R\$ 40,00

Convidados - R\$ 85,00

Crianças de 7 até 11 anos - R\$ 40,00

Vendas a partir de 21/10/2013.

### Distrito de Jundiá Churrasco de fim de ano

Dia : 13/dezembro/2013

Local: Chácara Irmãos Pincinato, Avenida Gumercindo Barranqueiros nº 1072 - Bairro da Malota.

Horário : A partir das 11:30 horas.

Churrasco completo, com chopp, refrigerantes, sobremesa e sorteio de brindes.

Preços: Sócios e Dependentes {esposa(o) e filhos até 18 anos} R\$ 30,00

Convidados R\$ 50,00

Crianças de 06 a 12 anos R\$ 15,00

Reservas até o dia 04 de dezembro de 2013

Para as pessoas que não fizerem a reserva ou efetuarem o pagamento no local do evento, o valor será de R\$ 50,00.

Associados, participem trazendo seus familiares e convidados!

## REUNIÃO MENSAL



A Reunião Mensal de Outubro será realizada no dia 31, com início às 14:00 horas, quando teremos uma palestra sobre «Acessibilidade no Ambiente Doméstico: facilitando o dia-a-dia e prevenindo acidentes», com a Terapeuta Ocupacional, Ana Flávia Marostegam de Paula, Mestre em Gerontologia da Unicamp.

Trataremos também de assuntos de interesse dos associados.

**Não deixem de comparecer prestigiando a sua associação!**

Esses acidentes, mesmo os menos graves, podem debilitar a saúde do idoso, pois o organismo já não está preparado para recuperações tão rápidas como as de uma pessoa jovem. Uma queda pode provocar, por exemplo, uma fratura de fêmur ou do quadril e exigir até que a pessoa fique imobilizada na cama por um longo período e durante a convalescença fica sujeito a desenvolver doenças pulmonares e problemas das articulações, que podem diminuir as capacidades físicas futuras e levar à invalidez ou até mesmo à morte.

Caro associado. Nós, que já trabalhamos em uma empresa que sempre cuidou da nossa segurança, através das CIPAS (Comissões Internas de Acidentes do Trabalho), vamos lembrar um pouco desses ensinamentos e cuidar para que esses acidentes em nossas casas sejam evitados.

Se precisar executar um serviço que seja de risco para sua idade, chame um profissional. Não tente improvisar com equipamentos inadequados e sem segurança.

## SAÚDE E BEM ESTAR



### A Saúde do Coração

Sabemos que o coração é uma bomba que tem a grande responsabilidade de fazer o sangue circular por todo o organismo, de levar oxigênio e nutrientes para as células e sangue carregado de gás carbônico para os pulmões a fim de oxigená-lo. Qualquer desajuste nessa bomba que deve funcionar com grande precisão pode provocar problemas sérios e, muitas vezes, morte súbita, especialmente em homens e mulheres acima dos 40 anos. São raras as pessoas que têm complicações cardíacas antes dessa idade. Entretanto, às vezes, um pequeno deslize no uso diário desse órgão, uma sobrecarga que a repetição de determinados erros cometidos dia após dia acabam provocando problemas sérios que poderiam ser evitados com um pouco de atenção e cuidado. Tratado adequadamente, o coração funciona melhor, com mais eficiência e dura muito.

([www.drauziovarella.com.br](http://www.drauziovarella.com.br))

Atentando-se para o tema e a importância de se prevenir e combater as doenças cardiovasculares, a AAFC Campinas convidou o Dr. Luiz Antonio K. Bittencourt, para realizar uma palestra para nossos associados.

Dr. Bittencourt é médico cardiologista e faz parte do corpo clínico da Clinicords, especializada no atendimento cardiológico e conveniada com a Fundação CESP, além de outros convênios.

Para esclarecer algumas dúvidas sobre doenças cardiovasculares, o Boletim do Sênior realizou uma entrevista com o Dr. Bittencourt:

BS - O que são doenças cardiovasculares?

Dr. Bittencourt - São doenças que causam invalidez e mortes precoces!

BS - Como a pessoa deve portar-se no dia-a-dia para manter o coração funcionando bem?

Dr. Bittencourt - Cuidar da saúde em geral, principalmente após os 50 anos!

BS - Que outros cuidados a pessoa deve observar para cuidar bem do coração?

Dr. Bittencourt - Controlar a pressão, o colesterol e o peso!

BS - E como o Sr. vê o papel do exercício físico como auxiliador no combate e tratamento para doenças do coração?

Dr. Bittencourt - Um ótima ferramenta de combate às doenças cardiovasculares e que tem custo muito baixo!

BS - O que pode ser feito para avaliar as condições em que se encontra o coração de uma pessoa?

Dr. Bittencourt - Fazer check up e verificar que qualidade de vida está tendo!

BS - Quando uma pessoa que nunca sentiu nada deve começar a fazer esse tipo de avaliação?

Dr. Bittencourt - Quando houver histórico familiar de doença cardiovascular ou diabetes, tabagismo, sedentarismo, obesidade, hipertensão, depressão!

BS - Que outros exames ajudam no diagnóstico de alterações cardíacas?

Dr. Bittencourt - Além dos citados, são recomendados aqueles que ajudam a entender a perda da qualidade de vida da pessoa!

BS - O que caracterizam as doenças cardíacas?

Dr. Bittencourt - Alta letalidade (muitas doenças) e alta mortalidade e além disso alto custo do tratamento!

BS - Quais os principais fatores de risco?

Dr. Bittencourt - Tabagismo, sedentarismo, hipertensão, depressão, obesidade, histórico familiar!

BS - Qual a importância da atividade física na prevenção das doenças cardíacas?

Dr. Bittencourt - Diminui o risco, melhora o tratamento com medicamentos (menos remédios), devolve a alta estima e ajuda na perda de peso!



**Associação dos  
Aposentados  
da Fundação CESP**

O Boletim Informativo é uma publicação mensal da  
AAFC - Regional Campinas  
Rua Soldado Percílio Neto, 172 - Parque Taquaral  
CEP-13087-090 - Tel/Fax: (19) 3326-2500  
[www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br)  
E-mail: [campinas@aafc.org.br](mailto:campinas@aafc.org.br)  
Superintendente Regional: Walney Gileno Goes  
Suplente Regional: José Luiz Gardin

AAFC São Paulo - Presidente: Mário Mortari  
Vice Presidente: Michele Matteo  
Av. Angélica nº 2565, 17º andar - São Paulo, SP  
CEP-01227-200, Tel. (11) 3217-5717

Distrito de Atibaia  
Rua Otávio Passos, 110 - CEP-12942-590  
Gerente Distrital: Geraldo Eustáquio Chagas  
Tel: (11) 4411-1844  
[aafcatabaia@uol.com.br](mailto:aafcatabaia@uol.com.br)

Distrito de Jundiaí  
Av. Expedicionários, 265 - CEP-13203-400  
Gerente Distrital: Valter Martins Caldeira  
Tel: (11) 4816-3640  
[distritaljundiai@aafc.org.br](mailto:distritaljundiai@aafc.org.br)

Tiragem: 2.500 exemplares  
Distribuição gratuita  
Arte, Diagramação e Editoração:  
Manoel Duarte e Roberto Minoru Akiyama  
AAFC Regional Campinas  
Impressão: Mail Center Comércio  
e Serviços de Produtos Gráficos LTDA-ME

**Importante: A equipe de editoração reserva-se o direito de modificar e ou resumir as matérias enviadas, mantendo seus objetivos e significados centrais.**



## Reunião Mensal de Agosto

Na reunião mensal de agosto, ocorrida no dia 29, tivemos a presença da Psicóloga-Mestra em Gerontologia da UNICAMP, Denise Ribeiro Stort Bueno, realizando uma palestra com o tema "Desafios da Memória".

Segundo a palestrante as queixas de memória são comuns entre as pessoas que estão envelhecendo. O bom funcionamento da mesma está relacionado com melhor qualidade de vida.

A palestra "Desafios da memória" abordou os principais aspectos relacionados ao funcionamento da memória e aos esquecimentos no envelhecimento, entre eles estão: a idade, déficit de atenção, estados afetivos, alterações sensoriais (audição, visão), senso de auto-eficácia, escolaridade, efeitos de medicação e as condições de saúde física e mental.

Ressaltou que para enfrentar os desafios é importante manter um estilo de vida saudável. A prática de atividades físicas e mentais, alimentação equilibrada e envolvimento social podem funcionar como neuroprotetores.

Finalizando a palestra, aplicou testes para exercitar a memória dos associados presentes.

Após a palestra foram discutidos os assuntos de interesse dos associados, tais como os planos de saúde, excursões, etc. e em seguida finalizando com o tradicional bingo.



## AAFC - MULHER



A AAFC-Mulher realizou a reunião no dia 10/09, quando tivemos a palestra «Análise da Personalidade pelos pés», proferida pelo Neto Zucatto. Foi um tema diferente, agradando aos presentes que interagiram bastante com o palestrante.

Contamos com a presença de todos para as próximas reuniões.

## Distrito de Jundiáí

### Reunião Mensal de Setembro

No mês de setembro fizemos uma reunião especial, onde contamos com a presença dos Srs.: Acácio Moreira Júnior e Mauricio Argentino (Representantes da Fundação CESP), que proferiram uma palestra sobre PES e NOSSO Plano de Saúde. Esclareceram as principais dúvidas e apresentaram as condições e vantagens da Campanha de Migração e Adesão ao NOSSO Plano de Saúde.

No encerramento houve sorteio de brindes para os presentes.



## Campanha de Natal Doe um brinquedo a quem não tem

Durante os meses de outubro e novembro estaremos realizando a "Campanha do Brinquedo".

Participe doando um brinquedo em bom estado (ou com dinheiro e a nossa Associação se encarregará da compra).

A arrecadação irá até o dia 04/dezembro/2013 e o montante arrecadado será entregue a uma instituição beneficente fazendo a alegria de crianças carentes.