

Associados AABNB comemoram Dia dos Participantes/CAPEF

O Dia do Participante promovido pela CAPEF no BNB Clube, em Fortaleza, dia 30 de janeiro, teve a participação de dezenas de associados AABNB que além de comemorar o Dia do Aposentado foram contemplados com diversos benefícios oferecidos pela organização do evento, em parcerias com outras entidades. A exemplo da prestação de serviços médicos oferecidos pela CAMED, teve emissão de carteiras gratuitas para transporte público de idosos na Capital cearense (SINDIÔNIBUS) e foram emitidas credenciais de vagas de estacionamento para idosos/deficientes (AMC/Fortaleza).

Foi uma manhã de entretenimento com animada aula de ginástica, jogos interativos e premiações e, para abrir o apetite, uma deliciosa feijoada com samba de mesa, na hora do almoço. Mas não

foi só diversão, não. Teve abordagem de assuntos sérios como orientação, cuidado e prevenção da saúde e a importância de manter uma rotina de exercícios físicos como aliada.

Teve orientações igualmente importantes para evitar o endividamento e sobre a relação próxima entre Saúde X Dinheiro, visto que cuidar da saúde ajuda a ter uma vida financeira mais tranquila, e vice-versa, como apontou uma pesquisa do Indicador de Educação Financeira (IndEF) 2015, avaliadora de que ter uma boa educação financeira também contribui para a qualidade de vida.

A Diretoria AABNB esteve presente também ao evento, recepcionando os colegas aposentados e contribuindo na organização com a oferta de brindes aos participantes. Obrigada pela sua presença!



Campanha



Ultimamente, uma das maiores ameaças às nossas vidas vem de forma sorrateira e miúda: o mosquito *Aedes aegypti*, que além da Dengue, ameaça a nação brasileira e, outros países das Américas, com a transmissão da Zika e da Chikungunya, doenças graves que podem até matar. A Zika, inclusive, tem sido responsabilizada pelo aumento de casos de microcefalia de recém-nascidos, e tornou-se um fator agravante da crise da saúde brasileira.

O COMBATE EM NOSSAS MÃOS - O combate ao mosquito da Dengue está em cuidados simples que devem ser adotados em nossa rotina diária. Abrace você também essa causa e não permita que um mosquito derrote um País. Todos contra o Mosquito já!



Mantenha a caixa d'água sempre fechada com tampa adequada.



Entregue seus pneus velhos ao serviço de limpeza urbana o guarde-os sem água em local coberto e abrigados da chuva.



Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira bem fechada. Não jogue lixo em terrenos baldios.



Lave semanalmente por dentro com escovas e sabão os tanques utilizados para armazenar água.



Mantenha bem tampados tonéis e barris d'água.



Guarde garrafas sempre de cabeça para baixo.

NESTA EDIÇÃO

- ESCLARECIMENTO AABNB..... PÁG 02
- CAPEF - UM ASSUNTO PERMANENTE PÁG 03
- DICA DE SAÚDE PÁG 04

ESCLARECIMENTO

Suspensão da festa de aniversariantes AABNB

Com o anúncio da suspensão das festas trimestrais de aniversariantes realizadas pela AABNB Fortaleza surgiram, naturalmente, algumas reclamações e, por isto mesmo, a Diretoria deseja esclarecer os motivos que a levou a tomar tal atitude.

Atualmente, a AABNB possui em torno de 3 mil sócios distribuídos em quase todo o Brasil, entre estes, cerca de mil residem em Fortaleza. As festas trimestrais, uma iniciativa que acontece somente em Fortaleza, são organizadas com o intuito de bem receber um número médio de 250 aniversariantes, e seus familiares. Entretanto, temos percebido que apenas uma média de cinquenta

homenageados tem comparecido às festas.

Buscamos entender o motivo dessas ausências e constatamos que a faixa de idade dos nossos sócios é alta: mais de 50% está acima dos 70 anos, o que talvez seja este um dos motivos para a baixa frequência às festas, aliada também ao temor de violência noturna, engarrafamentos e dificuldades de estacionamento próximo ao BNB Clube, e ainda, por vezes, a uma saúde debilitada que o impedem de sair de casa, etc.

Com isso, ponderamos que estamos gastando recurso de todos em benefício de poucos, visto que não captamos receita financeira exclusiva para custear as festas. As despesas

são abatidas na nossa receita normal das mensalidades. A não realização destas festas aparecerá como resultado positivo no balanço anual e transferido para o Fundo Funeral, reserva esta que precisa sempre ser reforçada, pois a cada ano aumenta o número de óbitos dos nossos sócios, e o ingresso de novos associados infelizmente não é proporcional às baixas registradas.

No momento, a Diretoria da AABNB analisa a realização de eventos que reúnam um maior número de sócios, e para isto, aceita sugestões de todos os interessados. Contribua com sugestões criativas e factíveis.

A Diretoria

FALECIDOS AABNB



Nome	Falecimento	Cidade
JOSÉ SOARES PEREIRA	06/02/2016	CAMPINA GRANDE-PB
JOÃO BATISTA FARIAS DE QUEIROZ	01/02/2016	MACEIÓ-AL
PEDRO RIBEIRO SOARES NETO	26/01/2016	FORTALEZA-CE
MARCONI DIAS LOPES	07/01/2016	TERESINA-PI
MÁRIO DE OLIVEIRA BRITO	05/01/2016	JOÃO PESSOA-PB
SEBASTIANA DA CONCEIÇÃO OSÓRIO	01/01/2016	MONTES CLAROS-MG
JOÃO EUDES PINHEIRO PEIXOTO	07/12/2015	FORTALEZA-CE
SEBASTIÃO FERREIRA DOS SANTOS	04/12/2015	JEQUIÉ-BA
MANOEL JOSÉ DO NASCIMENTO DE JESUS	04/12/2015	SALVADOR-BA
MARIA NILCE SAMPAIO LIMA	28/11/2015	FORTALEZA-CE

Novos Associados AABNB



OUTUBRO

ARISNALDO BARROS DOS SANTOS (PETROLINA-PE)
 ERONILDES NASCIMENTO MOREIRA PIO TEIXEIRA (BRASÍLIA-DF)
 GILSON DIAS DAMACENA (ARACAJU-SE)
 JOSE DERNIVAL PEDROSA DE OLIVEIRA (ARACAJU/SE)
 SACHIKO MORI CARNEIRO (NITERÓI/RJ)
 VALDECI CUNHA DA NOBREGA (CABEDELO-PB)

NOVEMBRO

ARMANDO TEIXEIRA RODRIGUES (ARACAJU-SE)
 MARIA DE FATIMA BARBOSA RODRIGUES (ARACAJU/SE)

DEZEMBRO

ADIEL GOES DE FIGUEIREDO (JOÃO PESSOA-PB)
 CLEUDES DE MARIA MACHADO MONTE CLARO (PETROLINA-PE)
 JOÃO ALVES DE OLIVEIRA (NATAL-RN)
 JOSÉ DOS SANTOS SILVA IRMAS (PETROLINA/PE)
 MARIA IDICEMA SANTOS AMORIM (ARACAJU/SE)
 ZANONI CORREIA DA SILVA (RECIFE/PE)

JANEIRO

JANETE VERAS ROCHA BORGES (TERESINA/PI)

FEVEREIRO

AILTON CARVALHO DOS SANTOS (SALVADOR-BA)
 ALMIR GOMES BOTELHO (VITÓRIA DA CONQUISTA/BA)
 ARLETE NASCIMENTO DIAS SANTOS (SALVADOR-BA)
 ELZA PEIXOTO DE O. HAUM (VITÓRIA DA CONQUISTA/BA)
 JOAO MARCELO BARBOSA BARRETO (SALVADOR-BA)
 JOAO TELES PINHEIRO FILHO (VITÓRIA DA CONQUISTA/BA)
 MACDONALD ASSIS (SALVADOR/BA)
 MARIA ROSA TEIXEIRA FONSECA (VITÓRIA DA CONQUISTA/BA)
 MARILENE MADEIRA PINHEIRO DE A. CARVALHO (CAMAÇARI/BA)
 NILSON REGIS MASCARENHAS (SALVADOR/BA)
 PAULO JOSÉ CARDOSO (VITÓRIA DA CONQUISTA/BA)
 PAULO SÉRGIO REBOUCAS FERRARO (SALVADOR/BA)
 PEDRO ALCÂNTARA DE A. CAMPOS (VITÓRIA DA CONQUISTA/BA)
 SÍLVIO ROBERTO ALCÂNTARA MORAIS (VITÓRIA DA CONQUISTA/BA)
 TELMA MARIA TERRANOVA CHAGAS (SALVADOR/BA)

CAPEF – um assunto permanente

Atendendo a solicitação do colega associado e representante dos assistidos no Conselho Deliberativo da CAPEF, José Nilton Fernandes, a Diretoria da AABNB julga interessante a sugestão de ampliação da COLUNA AABNB RESPONDE, editada neste boletim, para que nela os beneficiários da CAPEF possam tirar suas dúvidas sobre a Caixa de Previdência dos Funcionários do Banco do Nordeste do Brasil.

Para acolher e responder tal demanda será criado um Grupo de Discussão composto por associados bem entendedores do assunto que buscarão responder as dúvidas e questionamentos que surgirem. Esse grupo de 'experts', ainda em formação, será responsável pelo detalhamento do funcionamento do mesmo e da escolha de uma Consultoria Externa de técnicos e especializados em previdência complementar para respaldar a demanda, se assim for necessário.

Como nos foi sugerido, o resultado do trabalho desse grupo será publicado no jornal da AABNB e ficará disponível para consultas posteriores.

Em breve, daremos mais informações sobre o assunto.



DICA DE SAÚDE

LAVANDA E SEUS BENEFÍCIOS



A lavanda é também conhecida por alfazema, uma planta da região mediterrânea. Muito conhecida da Aromaterapia, por ter sido muito utilizada nas indústrias de perfumaria.

Nasua composição a lavanda possui diversas propriedades terapêuticas: ela é analgésica, antidepressiva, antirreumática, cicatrizante, antiespasmódica, anti-inflamatória, inseticida e tônica. Tem umas flores lilás e suas folhas são cobertas com um revestimento prata, essa linda florzinha pode ser cultivada dentro de casa.

Seu óleo é extraído por meio de destilação das flores frescas da planta e é o mais usado na medicina, na cosmética e na perfumaria. Seu aroma é incrível e possui muitas propriedades que ajudam na saúde, no bem-estar corporal e mental.

Este óleo muito bom para desinfecionar feridas e também pode ser utilizado para massagens para aliviar dores no corpo. Para tratamentos de beleza o óleo de lavanda também é bastante utilizado para cuidar de pele oleosa e acnes.

Devido às suas propriedades

terapêuticas, a lavanda pode ser usada para tratar várias condições de saúde: problemas de pele, como acne, bolhas e caspa além de dores musculares e reumatismo, asma e bronquite, cólicas abdominais e TPM, ansiedade, estresse, e muitos outros problemas.

Os benefícios estão relacionados com os seus efeitos anti-inflamatórios. Devido a essa propriedade, a planta é excelente no tratamento de queimaduras, inflamações e feridas.

Melhores benefícios da lavanda

Excelente relaxante, esta planta ajuda a baixar a tensão arterial e na melhora da regulação da função cardíaca; as propriedades relaxantes da lavanda também auxiliam no tratamento de problemas do sistema nervoso, como dor de cabeça, insônia, depressão e fadiga nervosa;

Devido às suas propriedades diuréticas, o óleo de lavanda favorece a eliminação de líquidos e substâncias nocivas para o organismo; alivia câibras e ajuda a restabelecer desequilíbrios hormonais;

O óleo de lavanda também atua no aumento do movimento intestinal e no estímulo da digestão; reduz a tensão muscular.

Você pode usar a lavanda como óleo, chá e até mesmo o vinagre que é preparado a partir das flores da planta.

(FONTE: Remédio Caseiro e ABIAP)

Lucidez Incomunicável | Mario Sergio Cortella*

Em um de seus poemas, Fernando Pessoa (1888-1935) escreveu que a lucidez incomunicável era a pior forma de solidão. Nos idosos isso parece bem mais profundo: o escritor francês Honoré de Balzac (1799-1850) até anotou uma ideia perturbadora: “as lágrimas dos velhos são tão terríveis como as das crianças são naturais”.

Quem nunca viu um idoso, aquilo que o Balzac está chamando de velho, chorando? Quando um idoso chora, se a lágrima que corre for de homenagem, de afeto ou de boa lembrança, sem dúvida, isso nos alegra. No entanto, há uma lágrima que é de tristeza, de algo que não

se consegue comunicar, algo que já se viveu com experiência.

Dizendo a frase de Balzac de outro modo, a criança por qualquer coisa, enquanto o idoso não chora por qualquer coisa. Se uma pessoa com muita idade e muita experiência chora, há uma razão profunda para fazê-lo. Estando já calejada, essa lágrima do idoso, como dizia Balzac, ela é terrível.

Embora o passar da vida possa nos deixar mais emotivos, no terreno da profundidade (sem trocadilho), não se chora, depois de uma certa idade, “por qualquer coisa”...

DICA DE FILME

Elsa e Fred



Elsa (Shirley Maclaine) é uma romântica, que sonha encontrar um amor para recriar a famosa cena da Fontana di Trevi de “A Doce Vida”, clássico filme de Federico Fellini. Fred (Christopher Plummer) é um homem pacato, ainda desacostumado com a recente viuvez. De mudança para um novo apartamento, ele torna-se vizinho de Elsa e o encontro muda a vida dos dois. Imperdível!

DICA DE LIVRO

Pensar Bem nos Faz Bem



O livro Pensar Bem nos Faz Bem! do autor Mario Sergio Cortella (Ed. Vozes) reúne crônicas de cenas cotidianas, algumas refletidas sobre o olhar de autores clássicos, que nos fazem pensar sobre nossas atitudes. Confira, ao lado, a transcrição de uma dessas crônicas.