

Natureza e confraternização: afabeguianos curtem o Pantanal



Registro do grupo no Hotel do Sesc. Veja mais na **Página 3**.

III Arraiá da Afabeg

Olha aí o grupo de dança da Afabeg, alegrando e animando a quadrilha dos afabeguianos. A alegria e animação era geral. Cerca de 300 pessoas

participaram do evento, já considerado o evento da família, por abrir espaço para um número maior de convidados. Leia na **página 2**.



Encontro Associação de Aposentados em São Paulo

A Afabeg, representada por seu Presidente, Reginaldo Machado, e pelo Diretor Administrativo e de Promoção Social, Milton Miguel, participou do 23º Encontro das Associações, Conselheiros e Representantes dos Comitês de Planos promovido pela Fundação Itaú Unibanco. Além da troca de informações entre os re-

presentantes das associações, os participantes tiveram a oportunidade de acompanhar palestra sobre "Proteção de Dados, Regulação de Tecnologia e Anticorrupção", ministrada por Thiago Sombra, advogado especializado em proteção de dados e cybersecurity. O evento aconteceu no dia 11 de junho, em São Paulo.

Jantar de Confraternização



Já anotou na agenda? Não? Então anote aí. O "Jantar de Confraternização" dos afabeguianos será no dia **29 de novembro de 2019**, no **Clube Ferreira Pacheco (Setor Santa Geneveva)**, a partir das 20h.

Novos Associados

Nossos votos de boas-vindas aos mais novos membros da família afabeguiana: Sara Rodrigues de Freitas e Welington da Silva Guimarães.

Formando



Paulo Geovanio Oliveira de Almeida, filho de Aguiumon Ferreira de Almeida, Medicina, Uninter-CDE



Viste nosso site:
www.afabeg.org.br

III Arraiá da Afabeg



Caminho da roça... a ponte quebrou... olha a chuva... pose para foto... E assim de verso em verso a alegria da quadrilha vai contagiando o público presente. O III Arraiá da Afabeg reuniu os associados e suas famílias no Clube do Sindicato dos Bancários, no dia 01 de junho, numa tarde de muita alegria e animação, com som da banda D'Brilho.

Como não podia faltar, barraquinhas de comidas típicas como milho cozido, pamonhas, canjica, espetinhos, bolos e doces despertavam a gula dos presentes.

A decoração típica também chamou a atenção dos convidados, em especial o casal de bonecos na entrada do espaço, cenário de fotos para todas as gerações.

Reginaldo Machado, Presidente, lembra que ao incluir a festa junina no calendário de eventos da Associação o primeiro objetivo proposto foi o de "ser a festa da família dos afabeguianos" e que ano após ano vem crescendo a participação. "Isto nos alegra muito e nos motiva a continuar realizando o evento", disse Reginaldo.



Expediente

Jornal da AFABEG - Associação dos Aposentados e Pensionistas do Banco BEG

Rua 21 nº 87 - Centro - CEP 74030-070 Goiânia-GO - Tel.:(62)3224-8954 - Fax:(62)3224-8905 - www.afabeg.org.br - afabeg@gmail.com

Diretoria Executiva

Presidência:
Reginaldo Machado Rocha
Suplente:
Nelson Carolino de Oliveira
Diretoria Financeira:
Genival Gomes Guimarães

Suplente: João Ayres da Silva

Diretoria Administrativa e
Promoção Social:
Milton Miguel Ramos

Suplente:
Maria Imelda C. dos Santos Barcelos

Conselho Fiscal – Efetivos:

Pedro José de Castro
José Wilmar dos Santos
Teresinha Freire Alves Seles

Conselho Fiscal – Suplentes:

Angelita Bento da Silva
Martinho Antônio dos Santos
Josemir Donizete de O. Gonçalves

Jornalista Responsável:

Ilza Garcia Silva Soares – DRT N.157

Arte, CTP, Impressão e Acabamento:

Stylo Gráfica e Editora
(62) 3202-2510

Tiragem: 900 exemplares

Natureza e confraternização: afabeguianos curtem o Pantanal



Quem foi ao pantanal na excursão organizada pela AfaBeg em 2016 não esquece, por isso a Diretoria resolveu repetir a dose e organizou um novo passeio, abrindo oportunidade para aqueles que não puderam ir. Desta vez, 61 pessoas (afabeguianos e dependentes) viajaram para o pantanal mato-grossense, com hospedagem no Hotel Sesc Porto Cercado. Além das atividades programadas pela Associação, que incluíam, entre outras, oficinas, caminhada ecológica, bingo, rodas de conversa, os excursionistas puderam optar pela programação oferecida no local como pas-

seios de barco no nascer e por do sol, pescaria, trilhas ecológicas, apreciando a beleza da flora e fauna pantaneira.

Segundo Milton Miguel, Diretor Administrativo e de Promoção Social, o grupo foi unânime em suas manifestações pela escolha do local, pela organização, pela acomodação, pela amizade. Para ele isso pode ser percebido no registro fotográfico e em alguns depoimentos dos participantes.

“Parabéns a todos os organizadores do nosso passeio. Tudo foi maravilhoso, como sempre. Amei a viagem”. (Nadir Pires Abadia)

“Valeu, foi maravilhoso o nosso passeio. Agradeço a Deus por nos permitir dividir esses momentos com pessoas tão especiais. Foi ótimo rever amigos e fazer novos amigos.” (Zilda Maria de Jesus)

“Quero agradecer a todos por estar num passeio muito agradável. Amei.” (Maria Helena Cordeiro)

“Melhor que esse, só dois desse!” (Maria de Lourdes Passos)

“Parabéns à equipe organizadora pela competência, cordialidade, organização e alegria.” (Aparecida Caixeta, esposa do associado Dorival)



Mães afabeguianas são homenageadas no “Dia das Mães”



As músicas suaves entoadas pelo Coral da Afabeg, sob a regência da musicista Mirelli, não podiam ter sido melhor escolhidas para homenagear as mães afabeguianas. Soma-se a isso o momento beleza proporcionado no local pela consultora Sávvia Pedrosa (filha do afabeguiano Divino Barcelos e Marta Pedrosa) e o café da manhã. Essa foi a forma que a Diretoria da Associação encontrou para

homenagear “suas mães”. Em sua fala, Reginaldo Machado, Presidente, foi às lágrimas ao falar do amor de mãe e do reconhecimento à sua mãe, presente no evento.

Na pessoa da mãe do Presidente Reginaldo, Sra. Ozaide, a Diretoria da Afabeg homenageia as mães que não puderam participar do evento, rogando que seus dias sejam sempre de muitas bênçãos e alegrias.



Vem aí a temporada Araguaia



A Diretoria da Afabeg firmou convênio com a Associação do Pessoal da Caixa Econômica Federal de Goiás (APCEF/GO) e negociou a utilização pelos afabeguianos dos

acampamentos do Rio Araguaia em Aruanã, no período de 04 a 28 de julho/2019. As acomodações serão em rancho/suíte duplo ou triplo, incluindo café da manhã. A diária

é de R\$ 96,00 (domingo a quinta-feira) e R\$ 125,00 (quinta-feira a domingo).

A Afabeg irá, também, promover uma excursão para seus associados, com saída de Goiânia no dia 14 de julho à meia noite e retorno no dia 18 de julho pela manhã. O valor por pessoa, incluindo transporte, hospedagem no acampamento da APCEF/GO e transporte de barco Aruanã/acampamento será de R\$ 428,00.

A APCEF/GO dispõe de uma excelente estrutura no local com ranchos/suítes com acomodações para até quatro pessoas (camas de casal ou de solteiro, banheiro), área para camping (não oferece barraca), banheiros coletivos, restaurante/bar com cardápio variado (sistema self-service – R\$ 29,90 Kg), quadra de vôlei de areia e recreador.

Social

Casais afabeguianos comemoram bodas de casamento

Comemorar bodas de casamento é uma bênção para qualquer casal. A família afabeguiana parabeniza os casais Joaquim Gomes Rosa e Maria de Lourdes Pereira Gomes; Wellington Carlos da Silva e Maria

Luiza Pereira da Silva, que comemoraram 50 anos de casados – Bodas de Ouro - e Djari Peixoto dos Santos e Altamira Francisca Silva Peixoto, que festejaram seus 44 anos de casamento – Bodas de Carbonato.



Joaquim e Maria de Lourdes se casaram no dia 03/05/1969, na cidade de Jataí. Eles têm 3 filhos e 4 netos.



Djari e Altamira se casaram no dia 24/maio/1975, na fazenda dos pais dela, na cidade de Goiás. Eles têm 3 filhos e 3 netos.



Wellington e Maria Luiza se casaram no dia 29/março/1969, em Paraúna. Eles têm 3 filhos e 4 netos.

Túnel do Tempo



O crachá representa um vínculo entre o empregado e a empresa em que trabalha. João Batista enviou ao Jornal da Afabeg a foto do crachá que marcou sua vida profissional e hoje representa uma lembrança dos momentos vividos e dos amigos. A imagem, com certeza, fará aflorar em muitos afabeguianos lembranças inesquecíveis.

Falecimento



Edsônia Maria Silva de Paula

Literatura

Nériton Ribeiro lança seu quinto livro



“Em outra dimensão”, romance escrito pelo jornalista e afabeguiano Nériton Ribeiro, foi lançado no dia 24 de abril, no Clube de Engenharia de Goiás. O evento foi prestigiado pelos familiares e por um grande número de amigos, muitos do seu tempo como funcionário do BEG. Na foto com os afabeguianos Marden, Macário e Heriberto.

Excursão

Em setembro os afabeguianos novamente farão as malas rumo a Natal/RN. Com hospedagem no Serhs Natal Grand Hotel & Resort, certamente será mais um momento de amizade, confraternização e muitas emoções. O grupo seguirá de ônibus até Brasília, onde será o embarque aéreo, no dia 19. O retorno será no dia 26.

Caldas Novas

Para estimular a ocupação dos apartamentos de Caldas Novas, a Diretoria da Afabeg adotou algumas normas que incluem descontos em períodos de baixa temporada, divulgação mensal das datas disponíveis para hospedagem e abertura para utilização por familiares e amigos dos associados, sob sua inteira responsabilidade, quando não houver procura pelo associado. Com isso a Afabeg tem conseguido melhor ocupação e viabilizado mais investimentos nos imóveis. O regulamento pode ser consultado no site – www.afabeg.org.br – e as datas disponíveis são sempre divulgadas no site, por email ou mensagem de whatSapp. As reservas para hospedagem nos apartamentos da Associação são feitas exclusivamente por telefone(62-3224-8954), em qualquer data para as vagas surgidas no decorrer do mês e no primeiro dia útil de cada mês para utilização no mês seguinte.

Herança genética é apenas uma das razões da vida longa; viver bem e bastante implica em cuidar da saúde física e emocional



Manter cabeça e corpo ativos faz a vida ter mais graça; boa autoestima aumenta longevidade.

Quem não quer uma velhice segura e livre de doenças? Se existisse uma receita infalível para isso, certamente ela já teria sido vendida e publicizada há muito tempo. Mas não, não há uma fórmula com garantia de eficácia e telefone de contato para reclamações futuras. O que existe, isso sim, são algumas dicas que podem ajudar na busca por qualidade de vida. Genética, alimentação saudável e atividade física são fatores que estão na linha de frente para conquistar uma vida mais longa. Além disso, pesquisadores, cada vez mais, apostam na fórmula de levar a vida mais leve e saber se relacionar como um trunfo para uma boa velhice. O clichê “vive mais quem vive bem” está mais que em alta.

Para fazer valer o clichê, dizem os médicos, os cuidados têm de começar cedo, muito antes da chamada terceira idade. “Esta preocupação tem que começar antes da infância. Tem que estar no currículo escolar”, diz o geriatra Salo Buksman. O consolo é que, mesmo tarde, ainda vale a pena. As indicações para ter uma vida saudável e combater doenças valem para os 30, 40, 50, 60 e até para quem tem 100 anos.

Veja abaixo alguns itens para ficar de olho:

Genética

Ainda não se sabe exatamente o peso da genética na longevidade. Mas ela conta. Por isso, é bom saber como e com quantos anos morreram avós, bisavós e tataravós. De acordo com o geriatra Salo Buksman, a genética explica porque algumas pessoas consomem gordura e outros alimentos pouco saudáveis e continuam cheias de saúde por muitos anos.

Entenda: Por que é tão difícil chegar aos 100 anos?

O também geriatra Alessandro Campolina afirma que quem tem avós e pais longevos deve ter ainda mais empenho em se cuidar. “Essa informação é im-

portante para quem tem uma genética favorável. Ter avós que viveram 90 anos pode ser um indicativo maior para se cuidar e chegar com saúde aos 100 anos”, disse.

Atividade Física

Este é o fator de envelhecimento saudável número um, já que para a genética é preciso contar com a sorte. Buksman afirma que o ideal é fazer atividades aeróbicas - como caminhada - e também as que fortaleçam a musculatura. “Além de fazer bem para a saúde, ajuda a manter a força muscular, o que evita quedas” diz.

Mova-se: 15 minutos diários de exercícios aumentam expectativa de vida.

A frequência e a intensidade de atividade física variam de idade para idade. Antes dos 60 anos, a indicação é que a pessoa saudável não seja sedentária, que caminhe pelo menos 40 minutos por dia e faça semanalmente atividades que fortaleçam os músculos. Depois disso, vale a máxima ‘faça o quanto é bom para você’. Mas nada de preguiça, hein? Velhinhos de 90 ou 100 anos devem percorrer algumas vezes um corredor, por exemplo, ou fazer uma série de três levantadas seguidas da cadeira. Já está mais que bom.

Atividade Mental

“É preciso se manter ativo socialmente, se sentir útil, senão a vida perde a graça”, diz Buksman. Para isto, ele afirma que vale cuidar dos netos, ser voluntário depois de se aposentar e principalmente criar, produzir algo novo. Se levamos em conta que a expectativa de vida do brasileiro é atualmente de quase 80 anos, ainda há muita história pela frente quando se chega aos 60. Não é o caso de se manter inativo, sem nada para criar ou produzir.

Para evitar o envelhecimento acompanhado de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e mal de Parkinson, especialistas indicam exercícios mentais, como leitura, jogos de palavra cruzada, música. “Mas não é para fazer uma coisa ou outra, é preciso exercitar todas as funções cognitivas”, diz Paulo Camiz, geriatra do Hospital das Clínicas.

Dieta Saudável

Médicos afirmam que uma dieta pobre em gorduras prolonga a vida. A

mais indicada é a dieta mediterrânea. Ao valorizar o consumo de peixe, frutas, verduras, legumes e cereais, e limitar o de carnes vermelhas e laticínios, a dieta evita os quilos extras que vêm com o envelhecimento e reduz os riscos de doenças cardiovasculares.

Conheça alimentos ricos em antioxidantes

Moderação também é importante. “Comer excessivamente também é ruim. É preciso evitar a obesidade, que desencadeia várias doenças: desde as no coração até as artroses, que limitam o idoso e fazem com que ele perca a autonomia”, afirma o geriatra Salo Buksman.

Vida emocional estável

Estudos mostram que ter uma boa vida em família tem relação com a longevidade. Ter um casamento estável, baseado em uma relação de muito amor e confiança é uma característica comum entre as pessoas longevas. Isto porque a maneira como lidamos com as emoções também conta para a longevidade. “As preocupações e os problemas da vida têm um peso alto na longevidade”, disse Marcelo Levites, médico de Família do Hospital 9 de Julho.

Sorria: Otimismo e riso trazem vida longa, diz estudo

Uma pesquisa recente mostrou que a solidão aumenta o risco de morte de idosos ainda mais que a obesidade. “Vemos que chegar a muitos anos de vida é uma conquista que tem relação muito forte entre a estabilidade no casamento, com a família, além da ausência de eventos de depressão”, diz Buksman.

Controle rigoroso de doenças degenerativas

Os problemas cardiovasculares e o câncer são as doenças que mais matam no mundo. Além de cuidados com a alimentação e a prática de atividades físicas, hábitos como o álcool e o fumo também são fatores de risco. Alguns estudos até atribuem a maior longevidade das mulheres em relação aos homens por causa do menor consumo de álcool e cigarro. “Temos uma população grande que morre antes dos 80, 70 por causa destas doenças”, resume Buksman.

Fonte: Saúde-iG @ <https://saude.ig.com.br/minhasaude/2014-05-01/seis-passos-para-se-tornar-um-idoso-saudavel.html>