



Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 02/2011

MENSAGEM DA DIRETORIA

Prezado (a) associado (a)

Dos 307 associados filiados à nossa entidade, 219 estão sediados no Estado de São Paulo. Oitenta associados residem nas cidades do Rio de Janeiro, Curitiba e Porto Alegre e oito nas cidades de Recife, João Pessoa, Salvador e Aracaju. Visando atender às expectativas de nossos associados, quanto à preferência de eventos, modalidades de palestras, locais e horários realizamos uma pesquisa para os associados de São Paulo, o que nos permitiu ter uma boa visão para não só definirmos os eventos para tais associados, como também para sugerir eventos para as outras localidades.

A pesquisa, respondida por 30% dos associados de São Paulo, nos indicou as seguintes preferências:

CULTURA – O evento mais desejado conforme pesquisa de programações, foi a visita ao concerto na Sala São Paulo seguido do Teatro Municipal e a excursão de um dia. Sugestões dadas : visitas ao Museu Paulista (Ipiranga) e biblioteca municipal Mario de Andrade.

SHOWS – peças teatrais (comédias e operas)

LOCAIS PARA EVENTOS – Associação Kolping . Sugestões para variação de locais, como Clube Espéria e restaurantes variados.

TEMAS PARA PALESTRAS – Os quatro temas sugeridos tiveram boa aceitação.(atividade e situação financeira da Previ Siemens; ecologia e sustentabilidade; situação econômica brasileira e saúde e alimentação).

Tiveram menos interesse jogos (xadrez , cartas, bilhar, etc); pacotes de viagens incluindo pescaria, pesca em pesqueiro, visitas às indústrias e noite dançante.

Aproveitamos para agradecer a colaboração dos associados que manifestaram suas preferências.

Pesquisas semelhantes poderão ser feita para as localidades Porto Alegre, Rio de Janeiro e Jundiaí, que possuem um grande número de aposentados.

Para tanto necessitamos que algum associado dessas localidades esteja disposto a colaborar conosco dispondo-se a integrar o quadro de diretores regionais, como ocorreu em Curitiba onde o colega Neves está realizando um excelente trabalho com os aposentados daquela localidade.

A Diretoria Executiva: Diretor Presidente; Waldyr Monteiro ; Diretor Financeiro: Aurélio Suriani ; Diretor Administrativo: Álvaro Wormser ; Diretor de Comunicação: Daniel Purwin ; Diretor de Eventos: Mario Saito

INFORMATIVO DA DIRETORIA EXECUTIVA DA AAPS - Eventos - atividades próximas - Convites

Conforme divulgado acima, os proximos eventos a serem organizados terão sua prioridade definida pela pesquisa, assim sendo teremos:

- 1) Novo "Happy Hour" no Clube Kolping , já no proximo dia 28 de Setembro, com a palestra sobre "SITUAÇÃO FINANCEIRA DA PREVI SIEMENS - SOCIEDADE DE PREVIDÊNCIA PRIVA-DA FACE AO MERCADO FINANCEIRO ATUAL".
- 2) Provável visita organizada a uma das fábricas de tecnologia avançada, da VOITH-Siemens aqui na periferia de S.Paulo, data a ser divulgada o mais breve possível.
- 3) Almoço em Jundiaí, com os associados da Regional em 20/10
- 4) Em final de Novembro , pré agendado para o dia 23/11, teremos o almoço de confraternização de fim de ano, local e condições especiais a informar.

Saudamos os novos associados da AAPS :

ANTONIO CARLOS GOMES (MAIO) xxx MARCO A.B.PINTOR (JUNHO) - xxx
ANTONIO A.MOTTA DA LUZ - HAROLD W.ERBESDOBLER - JOÃO CARLOS LOBO - JOSÉ M.NEGRÃO NOGUEIRA -
LUIZ FERNANDO R.DA SILVA - OSWALDO DE SOUZA COELHO - PEDRO DAS CHAGAS MACHADO - KLAUS
P.HAMANN (JULHO) - xxx ASTA CATARINA G. BIRLE (AGOSTO)

RECOMENDAÇÕES- COMPRA DE MEDICAMENTOS A PREÇOS REDUZIDOS

Despesas com medicamentos podem representar um considerável ônus no nosso orçamento familiar. Somente os impostos diretos incidentes sobre os preços dos mesmos representam em média 37 % .

Para minimizar estas despesas para nossos associados, fizemos uma pesquisa no mercado cujo resultado levamos ao seu conhecimento .

RECOMENDAÇÃO BÁSICA

Consulte seu médico sobre a existência de um remédio genérico substituto do remédio referência indicado, que tenha o mesmo princípio ativo. Jamais tome a iniciativa de fazer a troca por conta própria pois, a automedicação poderá causar prejuízos à sua saúde.

A economia nesta substituição poderá representar mais de de 50 % pois, o genérico não possui uma marca registrada.

Obs.: nem todo remédio possui um genérico equivalente.

OUTRAS POSSIBILIDADES DE ECONOMIA NA COMPRA DE MEDICAMENTOS.

1) NA REDE PARTICULAR

A) EM FARMÁCIAS - Sempre vale a pena pesquisar preços no mínimo em tres fontes pois, o mercado é dinâmico. Não convém comprar seus medicamentos sempre no mesmo estabelecimento pois, periodicamente ocorrem promoções especiais em outras farmácias. Os descontos sobre remédios de marca podem variar de 5% a 25% ou mais, conforme convenios mantidos (Ex: Convenio AAPS – Droga Raia)

B) Alguns laboratórios farmaceutaicos emitem cartões de descontos de seus produtos para pacientes cativos de remédios de uso contínuo. Estes descontos podem variar até 50 % . Exemplos de laboratórios que praticam a emissão de cartões de descontos : Aché, Schering, Pfizer, Sanofi Aventis,Novartis, Libbs , Merck Sharp & Dohme e Epharma.

Consulte seu médico especialista sobre a possibilidade do mesmo emitir o cartão pois, os laboratórios se utilizam dos consultórios médicos para sua emissão a pacientes recorrentes.

2) NA REDE PÚBLICA

A rede pública facilita a aquisição alguns remédios para problemas mais comuns como hipertensão, diabetes, colesterol, depressão, Parkinson.

Aqui citamos como exemplo:

A)PROGRAMA "DOSE CERTA" do Est. de São Paulo . - Este programa distribui gratuitamente aproximadamente 50 tipos de medicamentos (a lista completa pode ser vista nas respectivas unidades ou pelo site "www.furp.sp.gov.br").

As lojas do programa "Dose Certa" encontram-se em diversas estações de Metrô, estações de trens urbanos e onibus (CPTM/EMTU),Unidades Básicas de Saúde do estado bem como em alguns hospitais e ambulatórios do SUS.

B)PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR DO BRASIL (Programa do Ministério de Saúde). - Trata-se de uma rede de farmácias específicas que possibilitam a compra de remédios a preços subsidiados (descontos que vão até 90 %). Algumas redes de farmácias privadas também funcionam como Farmácias Populares.

A Farmácia Popular possui alguns remédios para hipertensão e diabetes que são distribuidos gratuitamente. Peça sempre ao seu médico que receite os remédios e suas doses, conforme divulgado em listas.

Pelo site "www.saude.gov.br" é possível pesquisar os endereços das Farmácias Populares em todo território nacional assim como os nomes dos remédios disponíveis.

C)DISTRIBUIÇÃO DE REMÉDIOS GRATUITOS PELA REDE DE POSTOS DE SAÚDE DA CIDADE DE SÃO PAULO.

A lista destes medicamentos (aprox. 100) se encontra exposta nos Postos de Saúde dos bairros.

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA PARA A AQUISIÇÃO DE REMÉDIOS SUBSIADOS.

Na rede privada são exigidos a receita médica válida por 4 meses e apresentação de documento oficial com foto.

Na rede pública é usual se exigir a receita médica válida por 6 meses (original e cópia) com menção do princípio ativo do medicamento e que o mesmo é de uso contínuo, documento oficial de identidade com foto e carteira do SUS (emitida nos postos de saúde do respectivo bairro).

O programa estadual e municipal de distribuição de medicamentos mencionados acima são aplicáveis a S.Paulo. Em outros estados e respectivas cidades vigoram outros convênios.

Em todos os estados e municípios do país, a forma que se apresentam os programas é a mesma, com pequenas variações. Informe-se localmente!

IMPORTANTE

O site mais completo sobre detalhes de todos os medicamentos (apresentação, fabricantes, substância e preços orientativos) é o www.consultaremedios.com.br



DICAS DE SAUDE - O PÓDIO DAS FRUTAS

As mais energéticas:	<u>Açaí</u> (495 kcal em 1 tigela pequena); <u>caqui</u> (90 kcal por unidade) ;	<u>abacate</u> (235 kcal em 1/2 unidades); e <u>figo</u> (90 kcal por 3 unidades)
As menos energéticas:	<u>Melão</u> (20 kcal em 1 fatia);	e <u>pêssego</u> (25 kcal em 1 unidade)
As mais ricas em fibras:	<u>Açaí</u> (35 g em uma tigela pequena);	e <u>goiaba</u> (10 g em 1 unidade)
As mais ricas em carotenóides:	<u>Manga</u> (3600 mcg em 1 unidade),	e <u>caqui</u> (1800 mcg em 1 unidade)
As mais ricas em vitamina E:	<u>Abacate</u> (230 mg em 1/2 unidade);	e <u>açaí</u> (90 mg em 1 tigela pequena)
As mais ricas em potássio:	<u>Banana</u> (350 mg em 1 unidade) ;	e <u>uva</u> (296 mg em 1 xícara)
As mais ricas em vitamina C:	<u>Goiaba</u> (370 mg em 1 unidade) ;	e <u>morango</u> (110 mg em 1 xícara)
As mais ricas em cálcio:	<u>Açaí</u> (236 mg em 1 tigela pequena);	e <u>tangerina</u> (40 mg em 1 unidade)
As mais ricas em magnésio:	<u>Abacate</u> (100 mg em 1/2 unidade) ;	e <u>banana</u> (30 mg em 1 unidade)
As mais ricas em ferro:	<u>Açaí</u> (25 mg em 1 tigela pequena) ;	e <u>amora</u> (5 mg em 1 copo médio)

Frutas para todos os sintomas

Aqueles que praticam algum esporte estão sujeitos a algumas condições que podem ser prevenidas e aliviadas com as frutas.

Anemia:	açaí, amora, e carambola
Artrite:	abacaxi, ameixa e maçã
Cãibras musculares:	banana, laranja e melão
Diarréia:	maçã sem casca e banana-maçã
Digestão pesada:	combinar as refeições pesadas com o abacaxi
Prisão de ventre:	maçã com casca, ameixa e figo
Fadiga:	banana, uva e figo
Retenção de líquidos:	a maioria das frutas, por possuir potássio, pode provocar maior perda de líquido.
Baixar o colesterol:	maçã, pêra, abacaxi e pêsego

Maçã, o presente de Eva a saúde



Ela é rica em fibra solúvel, regula o colesterol, protege o coração e equilibra a função intestinal, tanto no caso de diarréia como de prisão de ventre. Contém vitamina C, potássio e é hidratante

Damasco, a fruta da pele



Tem alto teor de caroteno (provitamina A), vitamina que previne o câncer, regenera os tecidos, e favorece o bronzeado. É rica em ferro, magnésio, potássio, zinco e vitaminas B1, B2 e C. Um verdadeiro coquetel contra a fadiga. E só tem 47 kcal.

Nectarina, o pêsego de pele suave



É uma fruta muito parecida com o pêsego. Contém provitamina A, vitamina B3, ácido fólico, potássio e fibra. Ajuda a regular o colesterol

Pêssego, a fruta saborosa



Rica em vitamina C e potássio. Regula o intestino, pois é rico em fibras. Tem baixo teor calórico.

Banana, a barrinha energética



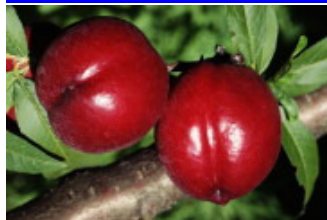
É o alimento dos campeões. Uma comida rápida, ideal para recarregar as energias. Quanto menos maduras, mais ricas em amido. A banana previne as câibras musculares por sua riqueza em potássio. Também tem magnésio e vitamina B6, vital para levantar seu ânimo e ajudar no metabolismo do corpo

Melão, o diurético mais natural



É típico das frutas de verão. É rica em potássio (diurético), betacaroteno, vitaminas e com poucas calorias. Quanto mais amarelo o melão, maior é a quantidade de carotenos - responsáveis pelo cuidado de sua pele, melhorando também o seu bronzeado. É considerada uma fruta anticoagulante e um aliado na prevenção de trombose e infartes

Ameixa, tônico antiestresse



Contém alta quantidade de fibra sorbitol que estimulam o movimento intestinal e favorecem a evacuação. Dependendo da coloração da fruta, a quantidade de vitaminas que possuem pode variar: as claras são as mais doces e ricas em carotenos, e as com coloração escura contêm mais ferro. Sua riqueza em vitaminas B e C torna essa fruta uma aliada contra o estresse e o suco de ameixa alivia a gota, o reumatismo, a artrite e problemas articulares.

Açaí, o pentacampeão



Esta frutinha amazônica, muito badalada entre os esportistas, sem dúvida nenhuma é pura energia! Rico em vitamina E, o açaí pode ser considerado um poderoso antioxidante. Além de ser rico em cálcio e ferro, que auxiliam na efetiva contração muscular. O alto teor de fibras pode ser ainda maior quando na tigela de açaí vai granola misturada

Melancia, menos calorias



Se seus problemas são os quilinhos a mais, encha sua geladeira de melancia. Você vai poder comer quantos pedaços quiser, pois é a fruta que tem menos calorias (18 kcal/100 g). É rica em água, fibra, potássio (diurético), vitaminas A, B6 e C e magnésio

Pêra, para refrescar



A pêra é uma fruta que deve ser ingerida madura. É rica em pectina, fibra que regula o intestino melhorando a flora intestinal; contém minerais como o selênio (antioxidante), zinco (aumenta a imunidade) e potássio (diurético e hipotensor). Para os esportistas é uma fruta muito completa

Abacaxi, para digestão



A cozinha oriental combina pratos com carnes e abacaxi porque favorece a digestão das proteínas. Essa fruta tem uma enzima chamada bromelina. É rica em vitamina C

Tangerina, fonte de vitaminas e minerais



A tangerina, também conhecida como mexerica ou polkan, é uma fruta cítrica de origem asiática. É uma fruta que apresenta uma quantidade razoável de sais minerais (cálcio, magnésio, fósforo, sódio, potássio e ferro). Apresenta também vitaminas como, por exemplo, A, C e do complexo B.

Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 02/2011

[Uva, limpa seu corpo das toxinas](#)



Uma das frutas que trazem mais benefícios para a saúde. É remineralizante, diurética, depurativa, energética. Contém taninos adstringentes, polifenóis, resverastrol (principalmente nas uvas escuras) e substâncias com capacidade antitumoral. Uma alimentação rica em uvas garante boa saúde e limpa seu organismo de toxinas

[Figo, para os ossos](#)



Tem cálcio, por isso, é recomendado para esportistas e ajuda a prevenir a osteoporose. Contém benzaldeído, um agente anticancerígeno, flavonóides e uma enzima chamada ficina que ajuda a digestão das proteínas. Além disso, possui ferro, potássio e fibra. As avós utilizavam o látex branco (líquido que sai da planta ao ser cortada) para eliminar as verrugas. Na ásia, o figo é considerado um afrodisíaco natural.



[Fruta é o mais perfeito alimento, gasta uma quantidade mínima de energia para ser digerida e dá ao seu corpo o máximo retorno.](#)

[O único alimento que faz o seu cérebro trabalhar é a glicose. A fruta é principalmente frutose \(que pode ser transformada com facilidade em glicose\), é na maioria das vezes 90-95 % de água. Isso significa que ela está a limpar e a alimentar ao mesmo tempo. A melhor espécie de fruta é a fresca ou o sumo feito na hora de beber](#)

SUA DIETA - Compare nove tipos de pães antes de inclui-los na dieta Eles são ricos em carboidratos e variam bastante na quantidade de fibras

Por Fernando Menezes < www.minhavidacom.br >

Comer um pãozinho com manteiga no café da manhã é quase uma tradição para os brasileiros. Mais do que gostosos, os pães são ricos em carboidratos. Esses nutrientes são importantes para o funcionamento de corpo e não devem ficar de fora da dieta sem aconselhamento médico.

Sempre que ingerimos carboidratos, eles entram na corrente sanguínea e são absorvidos em diferentes velocidades, dando energia para o organismo funcionar. Quanto maior a velocidade de absorção de seus carboidratos, maior será o índice glicêmico do alimento.

"Todos os tipos de pão são ótimas fontes de carboidratos, responsáveis por dar energia ao corpo. Mas, como o índice glicêmico de cada tipo pode variar, é importante saber qual é a melhor hora para comer cada tipo", diz o nutricionista e personal trainer Vinicius Oliveira, da Academia Forum Exere Fitness. Cada pão também possui uma quantidade de nutrientes específica. Conheça mais essas variações.

Pão branco (normal)

Também conhecido como pão francês ou pão de sal, o pão branco é o mais consumido pelos brasileiros. Ele é feito com farinha refinada de trigo e é rico em carboidratos e proteínas. Como o índice glicêmico é elevado, o pão branco é usado como padrão para medir a glicose nos alimentos. "Ele é o pão que apresenta o maior índice glicêmico e, por isso, não deve ser consumido antes dos exercícios ou de dormir", diz Vinicius Oliveira.

O hábito de consumi-lo na primeira refeição do dia é bastante saudável, segundo o nutricionista. "Quando acordamos, nosso corpo de uma grande ingestão de energia, já que passou várias horas em jejum. Por isso, o pão branco, que contém mais carboidratos, é o mais

indicado", comenta. Após um grande gasto de energia, como depois de uma atividade física, comer um pão branco pode ajudar a recuperar a vitalidade.

Pão integral

O pão integral não é preparado com farinha refinada, o que mantém as quantidades de vitaminas, minerais e fibras dos cereais no pão, tornando-o bastante nutritivo. Mesmo que também tenha carboidratos, as fibras contidas no pão integral desaceleram a absorção de glicemia pelo organismo, o que diminui o índice glicêmico.

"Esse tipo de pão é indicado para antes do treino. Como ele tem grande quantidade de fibras, que fazem o corpo absorver insulina de maneira mais lenta e gradual, garante energia durante todo o treino", explica o nutricionista.

Pão de linhaça

A linhaça é ótima fonte de ômega 3 e 6, por isso, ela só traz vantagens à sua dieta, além de ser um importante agente antioxidante e renovador celular. Um pão feito dessa sementinha também possui essas características. "Ele é rico em fibras e gorduras boas, as insaturadas. Assim, o consumo desse alimento ajuda a melhorar o índice nutricional de nossa alimentação", explica a nutricionista do Dieta e Saúde, Roberta Stella.

De acordo com o nutricionista Vinicius Oliveira, o pão de linhaça, ainda garante ao corpo um aumento de energia e de vitalidade. "A linhaça acelera o metabolismo, o que garante eficácia na produção de energia celular e ajuda a recuperar a fadiga muscular". Por isso ele é uma ótima opção para um lanchinho antes e depois do treino.

Pão de centeio

Esse pão é o campeão no quesito quantidade baixa de gordura. "O pão de centeio é o que contém menos gorduras e proteínas, sendo uma boa opção para quem não quer mais consumir pão branco ou quer ingerir menos gorduras", diz Vinicius Oliveira. Além disso, ele tem praticamente as mesmas fibras que o pão integral, ajudando no processo digestivo. No entanto, esse pão contém mais carboidratos do que os outros tipos.

Pão de Aveia

Rico em ferro, magnésio, zinco, cobre e proteínas, o pão de aveia é bastante indicado para quem tem problemas em controlar a glicemia, já que a aveia é rica em fibras solúveis, principalmente a beta-glucana, que retarda a absorção de glicose e do colesterol, sendo uma sugestão de pão para hipercolesterolêmicos.

Além disso, assim como o pão integral, a grande quantidade de fibras ajuda a abaixar o índice glicêmico, ideal para quem quer fazer um lanchinho antes de alguma atividade física mais demorada.

Pão de milho

O pão de milho, diferente do que é feito de trigo, não perde a casca durante o processo de preparação. Por isso, ele é rico em fibras e minerais, como fósforo, ferro, potássio e zinco. Além desses nutrientes, o pão de milho também é rico em proteínas e vitaminas do complexo B. "Ele é uma importante opção para quem tem doença celíaca, já que o milho não contém glúten", diz o nutricionista Vinicius Oliveira.

Pão australiano

Esse pão, feito de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, tem uma cor escura, que vem da farinha integral, e um sabor adocicado causado pelo extrato de mel usado durante o preparo. É rico em vitaminas, minerais e fibras provenientes da casca dos grãos de trigo.

Pão Sírio

Também conhecido como pão pita, ele é feito de trigo assim como o pão branco, só que contém menor quantidade de gorduras e de carboidratos. Ele é uma boa opção para quem quer variar a dieta sem aumentar a quantidade de calorias e gorduras ingeridas.

Croissant

Croissant - que quer dizer crescente em francês - é aquele pãozinho em forma de meia-lua, feito com massa folhada e grande estrela do café da manhã dos franceses. Essa opção tem mais gorduras e calorias do que os outros tipos e deve ser consumida com moderação, principalmente as versões recheadas.

Em caso de querer contribuir de alguma forma para o conteúdo deste **NEWSLETTER**, entre em contato conosco através do e-mail aaps@aaps.org.br , ou ligando para a AAPS no telefone (11) 3969-2666.

Nossa assistente Alaide terá o máximo prazer de lhes atender e repassar as informações ao comitê gestor.

UM ABRAÇO DO COMITÊ GESTOR DE INFORMAÇÃO : PURWIN ; ZINK ; BARUCH