Newsletter

AAPS — Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2012

Mensagem do Presidente do Conselho Deliberativo

Prezado Associado,
O Conselho Deliberativo, órgão integrante da administração da AAPS, composto de cinco membros efetivos e dois suplentes, todos eleitos pelos associados em assembleia geral, tem como uma de suas atribuições, deliberar sobre o plano de ação apresentado anualmente pela Diretoria Executiva.
Embora o mandato da atual Diretoria encerrar-se-á em junho do corrente ano, os atuais diretores houveram por bem apresentar um plano anual para 2012, visando não só facilitar o trabalho dos futuros gestores, mas também porque alguns eventos tradicionais de nossa entidade, normalmente realizados no segundo semestre, exigem providências imediatas por parte da atual gestão.
O referido plano de ação constou da pauta de reunião deste Conselho, realizada em 13 de março pp, com a presença de todos os conselheiros efetivos. Na ocasião cada diretor teve a oportunidade de apresentar a parte do plano que lhe competia, o qual, após algumas sugestões dos conselheiros, foi aprovado.
Um resumo do mesmo está sendo divulgado nesta edição.
Tendo em vista que em junho próximo cinco dos sete conselheiros terão expirado seus mandados e considerando que a próxima reunião deste Conselho deverá ocorrer somente no segundo semestre deste ano, quando tais conselheiros não mais farão parte deste Conselho, inclusive este presidente, gostaria de agradecer a todos aqueles, em especial aos meus pares, que colaboraram para que nossa entidade continue cumprindo os objetivos para os quais foi constituída.
São Paulo 15 de março de 2012

Roberto Zink
Presidente do Conselho Deliberativo

RESUMO DO PLANO DE AÇÃO DA DIRETORIA EXECUTIVA PARA 2012 APROVADO EM REUNIÃO DO CONSELHO DELIBERATIVO.

Diretoria Financeira – 1- manutenção da atual contribuição anual, mantendo equilíbrio entre custo e receita, mesmo considerando a majoração das contas que perfazem 75% dos custos (aluguel, contador e pessoal); 2 subsidiar eventos através de receita financeira e contribuições espontâneas; 3 – manter em caixa uma reserva correspondente a um ano de custos da entidade.
Diretoria Administrativa 1 –atualização das estatísticas da entidade; 2 – fechamento de novos convênios; 3 – aumento do quadro de associados através de contato pessoal com novos aposentados.
Diretoria de Eventos- 1- programação de encontros com os associados de Jundiaí e região – março e novembro;2 – palestras com o diretor de economia e com o presidente da Siemens (datas a serem agendadas pelos palestrantes); 3 – palestra com o Diretor Superintendente da Previ Siemens (data a ser agendada pelo palestrante); 4 Assembléia Geral dos associados para eleição de membros da Diretoria e Conselhos Deliberativo e Fiscal e aprovação das contas do exercício de 2011- maio; 5 – visitas ao MASP, conserto na Sala São Paulo (datas a serem programadas); 6 – jantar/almoço de confraternização de fim de ano –novembro.
Diretoria de Comunicação – 1 – emissão trimestral do Newsletter, com melhoria na qualidade das edições com a ajuda de um programa específico 2 – atualização do site

CONVITE- PALESTRA - ALMOÇO EM 25 DE ABRIL 2012 – Palestra sobre "Os impactos da crise econômica internacional "

A Diretoria da AAPS convida seus associados e acompanhantes a participarem de um almoço ,que será realizado em 25/04/2012 (quarta feira) a partir das 11:30 hs.
Nesta oportunidade teremos a participação do Economista Antonio Correa de Lacerda, que nos atualizará no tema sobre "Os impactos da crise econômica internacional para o Brasil. Avaliação atual e perspectivas"
O local escolhido é o Kolping Haus, situado à R.Barão do Triunfo, nº 1213 , Bairro Campo Belo.

Preço por pessoa: R$ 40,00 para associado .O valor do almoço deverá ser pago na entrada para a secretária Alaíde.
Contamos com sua presença e agradeceríamos confirmar sua participação no evento até o próximo dia 16/04/2012 junto à AAPS, pelo e-mail aaps@aaps.org.br ou pelo telefone 11-3969-2666.

Planos de Saude – Conheça seus direitos e legislação pertinente: A ANS (Agencia Nacional de Saude Complementar) acaba de publicar um guia prático de bolso para qualquer usuário de planos de saude e que contem os direitos do conveniado e obrigações dos prestadores de serviço. Consulte a internet no endereço:
http://www.ans.gov.br/index.php/a-ans/sala-de-noticias-ans/a-ans/1390-ans-lanca-guia-pratico-sobre-planos-de-saude
Baixe o guia pratico e saiba como proceder em caso de problemas com os planos de saude.

Cofraternização de fim de ano em S.Paulo – Novembro de 2011

A AAPS , organizou o ultimo encontro de confraternização de fim de ano de 2011 em S.Paulo, o qual contou com a participação de mais de 50 colegas e acompanhantes.Na ocasião foram sorteados e distribuidos brindes muito apreciados pelos participantes. Algumas fotos falam por si.

MAIS FOTOS PODEM SER ENCONTRADAS EM NOSSO SITE AAPS@AAPS.ORG.BR

UTILIDADE – DIREITO DO IDOSO-TRANSPORTES PÚBLICOS-S.Paulo

BILHETE UNICO ESPECIAL IDOSO - para maiores de 60 anos,(mulheres) e 65 anos (homens) valido para onibus no municipio de São Paulo. Para obtenção do bilhete é necessario comparecer a qualquer subprefeitura com RG (original + copia) e comprovante de endereço (copia). Apos o cadastro o bilhete é enviado pelo correio.
BILHETE DE METRO IDOSO - para maiores de 65 anos (homem e mulher). Para obtenção do bilhete comparecer munido de RG na Estação MARECHAL DEODORO. O bilhete é retirado na hora.
TRENS DA CPTM - Maiores de 65 anos só apresentar RG para liberação da catraca.
BILHETE UNICO ESPECIAL PARA DEFICIENTES FISICOS (GRATUITOS) -valem indistintamente para onibus, metro e CPTM.

Noticias – PREVI SIEMENS

A Previ Siemens vem se aprimorando quanto a forma de se comunicar com seus beneficiados, e publica periodicamente um "Jornal de Noticias" com artigos interessantes e esclarecedores sobre sua atividade.

Aqueles que não o receberam pelo correio, podem consultar o site http://www.previsiemens.com.br/ onde já na pagina inicial se encontra um link para este Jornal.

Por outro lado, a Previ Siemens usa o site como forma de comunicação individualizada, com informações dos proventos mensais e anuais, bem como , o valor da cota mensal de suas aplicações , regulamentos, legislação, dicas de saude e muito mais. Para tal, basta o associado se cadastrar como usuário e uma senha e conseguirá visualizar todas estas informações. Não deixe de faze-lo pois é pratico e simples.

Newsletter

AAPS Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2012

UTILIDADE PARA O DIA A DIA - SITE DE CÁLCULOS

Esse site resolve qualquer problema de cálculo. Faça uma simulação ou teste.
Emite até recibos. Mais completo impossível.
Digite na Internet: www.calculoexato.com.br
Você encontra todos os cálculos disponíveis, agrupados por assunto:
Cálculos financeiros: Variação de índices, aplicação de correção monetária e juros.
Trabalhistas: Rescisão de contrato de trabalho CLT e empregado doméstico, salário anual.
Dívidas vencidas: Boletos bancários, cartão de crédito, cheque especial, outros.
Cálculos periciais: Avaliação de valor de imóveis, avaliação de aluguéis e rescisão de contrato de trabalho.
Conversão de unidades: Conversão de medidas, peso, volume, temperatura, etc
Aluguéis: Cálculo de reajustes e dívidas.
Viagens: Fuso horários, conversão de moeda e orçamentos de viagem.
Empregados domésticos: Férias, salário, décimo terceiro e rescisão.
Outros: Cálculo de IPVA, cálculos judiciais

Nosso colega "Hellmuth" escreveu um livro na área de administração de empresas que pode ser visto e adquirido no site www.yalis.com.br

O Ambiente de Trabalho Saudável &
O Profissional da Era do Conhecimento NOVO!

Código: **9788598707518**
Preço: **R$ 39,00**
Garantia: **ilimitada**
Prazo de entrega : **imediato**

Quantidade : 1 FRETE GRÁTIS
Comprar

Nesta obra, entre muitos outros tópicos, aprendemos: - como, através de um processo sistemático, é possível alcançar um ambiente de trabalho saudável. - que efeitos positivc sobre a produtividade se fazem notar quando há um espaço adequado para o exercício d atitude empreendedora. - como o desempenho da organização, como um todo, melhora com a motivação pela percepção da responsabilidade. - como o PEP - Professional Educated Person - desempenha um papel considerável neste processo. - que a integraçã do PEP na cultura da organização contribui para mitigar o problema da rotatividade de jovens profissionais.

ASSUNTO DE UTILIDADE MÉDICA

Confuso sobre quando usar gelo ou calor em uma lesão muscular?

Aqui está o que você precisa saber !

Gelo

1 - Quando? Nas primeiras 48 horas após uma lesão repentina ou repetida de um local com problema crônico.
2 - Como? Cubos de gelo em uma bolsa que pode ser lacrada, um saco de ervilhas congelado, ou uma bolsa térmica de gelo própria para lesões. Enrole-a em uma toalha pequena para não danificar a pele.
3 - Por quanto tempo? Até 10 minutos, mas pare antes se a pele ficar rosada. Em geral, é possível reaplicá-la por cerca de 10 minutos ao fim da sessão de gelo anterior.
4 – Efeitos - Diminui o inchaço e reduz a dor. Lembre-se: Não use gelo se você tiver problemas de circulação ou pele que sofre lesões facilmente.

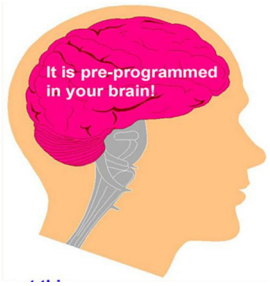
Calor

1 - Quando? Mais de 48 horas após uma lesão repentina ou antes de começar uma atividade que possa vir a machucar uma área fraca lesionada com frequência. (O calor relaxa músculos retesados e suscetíveis a lesões.) Também é bom para articulações com artrite.
2 - Como? Use almofada térmica ajustada no nível fraco, uma toalhinha de rosto mergulhada em água quente, uma bolsa térmica quente descartável encontrada em farmácias e apropriada para áreas específicas, como o pescoço ou a região lombar, ou, ainda, uma bolsa térmica reutilizável a ser aquecida no micro-ondas.
3 - Por quanto tempo? 20 minutos por vez.
4 - Efeitos - Atrai o sangue de volta à área afetada de modo a alimentá-la, curá-la e promover o relaxamento muscular. Lembre-se: Se o calor causar dor, retire-o da pele para evitar danos. O calor deve proporcionar uma sensação reconfortante e agradável, não escaldante.

(Fonte: Guia de Saúde e Longevidade – Reader's Digest)

Direito do Idoso: **"CARTÃO DO IDOSO"**- O DSV,um departamento da Secretaria Municipal de Transportes da Prefeitura,instituiu o "Cartão do Idoso", documento este que permite o uso de vagas de estacionamento especiais nas ruas e demais locais publicos demarcados como tal. Para requerer, basta entrar no site: http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/transportes/autorizacoes_especiais/index.php?p=21225
Se cadastre e solicite o seu "Cadastro de Idoso". Siga as intruções do site quanto ao requerimento e sua forma de fazê-lo. Defenda e usufrute de seus direitos!

CURIOSIDADE - Quão inteligente é o nosso pé direito? - Nosso cérebro está pré programado



Não fique histérico, tem de experimentar o que vamos sugerir. Existem determinadas situações que nosso cérebro não sabe manejar.
Leva exatamente 2 segundos para testar , vamos tentar varias vezes, porém sempre chegaremos ao mesmo resultado.
Faça o teste:

1) Enquanto sentado em sua mesa com computador a sua frente, levante o seu pé direito do chão e o movimente em circulos em sentido horário.
2) Agora desenhe o número "6" com sua mão direita no ar a sua frente. Notarás que seu pé ira se movimentar contra o sentido horário de imediato.

Poderá repetir quantas vezes quizer,terás sempre o mesmo resultado!

O Alzheimer, escrito pelo paciente (de Arthur Rivin)

Sou médico aposentado e professor de medicina. E tenho Alzheimer.

Antes do meu diagnóstico, estava familiarizado com a doença, tratando pacientes com Alzheimer durante anos. Mas demorei para suspeitar da minha própria aflição.
Hoje, sabendo que tenho a doença, consegui determinar quando ela começou, há 10 anos, quando estava com 76. Eu presidia um programa mensal de palestras sobre ética médica e conhecia a maior parte dos oradores. Mas, de repente, precisei recorrer ao material que já estava preparado para fazer as apresentações. Comecei então a esquecer nomes, mas nunca as fisionomias. Esses lapsos são comuns em pessoas idosas, de modo que não me preocupei.
Nos anos seguintes, submeti-me a uma cirurgia das coronárias e mais tarde tive dois pequenos derrames cerebrais. Meu neurologista atribuiu os meus problemas a esses derrames, mas minha mente continuou a deteriorar. O golpe final foi há um ano, quando estava recebendo uma menção honrosa no hospital onde trabalhava. Levantei-me para agradecer e não consegui dizer uma palavra sequer. Minha mulher insistiu para eu consultar um médico. Meu clínico-geral realizou uma série de testes de memória em seu consultório e pediu depois uma tomografia PET,que diagnostica a doença com 95% de precisão. Comecei a ser medicado com Aricept,que tem muitos efeitos colaterais. Eu me ressenti de dois deles: diarreia e perda de apetite. Meu médico insistiu para eu continuar. Os efeitos colaterais desapareceram e comecei a tomar mais um medicamento, Namenda. Esses remédios, em muitos pacientes, não surtem nenhum efeito. Fui um dos raros felizardos.
Em dois meses, senti-me muito melhor e hoje quase voltei ao normal. Demoramos muito tempo para compreender essa doença desde que Alois Alzheimer, médico alemão, estabeleceu os primeiros elos, no início do século 20, entre a demência e a presença de placas e emaranhados de material desconhecido. Hoje sabemos que esse material é o acúmulo de uma proteína chamada beta-amiloide. A hipótese principal para o mecanismo da doença de Alzheimer é que essa proteína se acumula nas células do cérebro, provocando uma degeneração dos neurônios. Hoje, há alguns produtos farmacêuticos para limpar essa proteína das células.
No entanto, as placas de amiloide podem ser detectadas apenas numa autópsia, de modo que são associadas apenas com pessoas que desenvolveram plenamente a doença. Não sabemos se esses são os primeiros indicadores biológicos da doença.
Mas há muitas coisas que aprendemos. A partir da minha melhora, passei a fazer uma lista de insights que gostaria de compartilhar com outras pessoas que enfrentam problemas de memória: tenha sempre consigo um caderninho de notas e escreva o que deseja lembrar mais tarde.
1. Quando não conseguir lembrar de um nome, peça para que a pessoa o repita e então escreva. 2. Leia livros. 3. Faça caminhadas. 4 . Dedique-se ao desenho e à pintura. 5 . Pratique jardinagem. 6 . Faça quebra-cabeças e jogos. 7 . Experimente coisas novas. 8 . Organize o seu dia. 9 . Adote uma dieta saudável, que inclua peixe duas vezes por semana, frutas e legumes e vegetais, ácidos graxos ômega 3.

Não se afaste dos amigos e da sua família. É um conselho que aprendi a duras penas. Temendo que as pessoas se apiedassem de mim, procurei manter a minha doença em segredo e isso significou me afastar das pessoas que eu amava. Mas agora me sinto gratificado ao ver como as pessoas são tolerantes e como desejam ajudar.
A doença afeta 1 a cada 8 pessoas com mais de 65 anos e quase a metade dos que têm mais de 85. A previsão é de que o número de pessoas com Alzheimer nos EUA dobre até 2030.
Sei que, como qualquer outro ser humano, um dia vou morrer. Assim, certifiquei-me dos documentos que necessitava examinar e assinar enquanto ainda estou capaz e desperto, coisas como deixar recomendações por escrito ou uma ordem para desligar os aparelhos quando não houver chance de recuperação. Procurei assegurar que aqueles que amo saibam dos meus desejos. Quando não souber mais quem sou, não reconhecer mais as pessoas ou estiver incapacitado, sem nenhuma chance de melhora, quero apenas consolo e cuidados paliativos.

ARTHUR RIVIN FOI CLÍNICO-GERAL E É PROFESSOR EMÉRITO DA UNIVERSIDADE DA CALIFÓRNIA

Nunca é demais rever alguns pensamentos do comportamento humano!

Tese de Guerdjef

Tese de um pensador russo chamado Guerdjef, que no início do século passado já falava em auto-conhecimento e na importância de se saber viver.

Dizia ele: "Uma boa vida tem como base o sentido do que queremos para nós em cada momento e daquilo que, realmente vale como principal".

Assim sendo, ele traçou 20 regras de vida que foram colocadas em destaque no Instituto Francês de Ansiedade e Stress, em Paris. Dizem os "experts" em comportamento que, quem já consegue assimilar 10 delas, com certeza aprendeu a viver com qualidade interior. Ei-las:

1) Faça pausas de dez minutos a cada duas horas de trabalho, no máximo.Repita essas pausas na vida diária e pense em você, analisando suas atitudes.
2) Aprenda a dizer não sem se sentir culpado ou achar que magoou. Querer agradar a todos é um desgaste enorme.
3) Planeje seu dia, sim, mas deixe sempre um bom espaço para o improviso,consciente de que nem tudo depende de você.
4) Concentre-se em apenas uma tarefa de cada vez. Por mais ágeis que sejam os seus quadros mentais, você se exaure.
5) Esqueça, de uma vez por todas, que você é imprescindível. No trabalho, casa,no grupo habitual.Por mais que isso lhe desagrade, tudo anda sem a sua atuação, a não ser você mesmo.
6) Abra mão de ser o responsável pelo prazer de todos. Não é você a fonte dos desejos,o eterno mestre de cerimônias.
7) Peça ajuda sempre que necessário, tendo o bom senso de pedir às pessoas certas.
8) Diferencie problemas reais de problemas imaginários e elimine-os porque são pura perda de tempo e ocupam um espaço mental precioso para coisas mais importantes.
9) Tente descobrir o prazer de fatos cotidianos como dormir, comer e tomar banho, sem também achar que é o máximo a se conseguir na vida.
10) Evite se envolver na ansiedade e tensão alheias enquanto ansiedade e tensão. Espere um pouco e depois retome o diálogo, a ação.
11) Família não é você. Está junto de você. Compõe o seu mundo,mas não é a sua própria identidade.
12) Entenda que princípios e convicções fechadas podem ser um grande peso,a trave do movimento e da busca.
13) É preciso ter sempre alguém em que se possa confiar e falar abertamente ao menos num raio de cem quilômetros.Não adianta estar mais longe.
14) Saiba a hora certa de sair de cena, de retirar-se do palco, de deixar a roda. Nunca perca o sentido da importância sutil de uma saída discreta.
15) Não queira saber se falaram mal de você e nem se atormente com esse lixo mental; escute o que falaram bem, com reserva analítica, sem qualquer convencimento.
16) Competir no lazer, no trabalho, na vida a dois, é ótimo ... para quem quer ficar esgotado e perder o melhor.
17) A rigidez é boa na pedra, não no homem. A ele cabe firmeza, o que é muito diferente.
18) Uma hora de intenso prazer substitui com folga 3 horas de sono perdido. O prazer recompõe mais que o sono. Logo, não perca uma oportunidade de divertir-se.
19) Não abandone suas 3 grandes e inabaláveis amigas: a intuição, a inocência e a fé!
20) E entenda de uma vez por todas, definitiva e conclusivamente:

Você é o que se fizer ser!

<u>Evento de confraternização em Curitiba</u>- Nossos colegas de Curitiba conseguiram reunir em uma confraternização de fim de ano em torno de 20 colegas e acompanhantes da localidade. Vide algumas fotos do encontro:

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Como manter a forma sem riscos!

(Compendio elaborado por Nutricionista especializada em terceira idade)

Estabeleça horários fixos para as refeições e respeite as quantidades propostas, realizando no mínimo 5 a 6 refeições por dia com intervalos de 3 a 4 horas entre elas.

Mastigue bem os alimentos, saboreando-os com calma. A mastigação é importante para a boa digestão e absorção dos alimentos, evitando má digestão, principalmente das proteínas e prevenindo o desconforto gastrointestinal. Além disso, dessa forma há tempo do cérebro receber e processar as informações de saciedade, antes que você já tenha comido demais.

Evite permanecer longos períodos sem se alimentar, pois quando isso acontece o nosso organismo age para poupar energia e o nosso metabolismo fica mais lento, dificultando a perda de peso.

Prepare o prato de forma agradável e atrativa. Procure se alimentar em ambientes calmos e tranqüilos, busque qualidade na alimentação. Inicie as principais refeições, sempre que possível, pelas saladas cruas. Tempere as saladas com ervas naturais, azeite extra-virgem, limão ou vinagre de maçã e pouco sal, preferencialmente sal marinho.

Newsletter

AAPS Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2012

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL – (Continuação)

Utilize temperos naturais e ervas para as preparações e temperos dos alimentos como alho, cebola, sal, louro, tomate, salsinha, hortelã, pimentão, coentro, manjericão, tomilho, etc. Essas ervas oferecem variedade no sabor das refeições, possibilitando diversificar o cardápio e evitando que fique monótono.

Procure variar os alimentos consumidos com a finalidade de fornecer todos os grupos de nutrientes necessários (Cereais Integrais, leguminosas, legumes, vegetais folhosos, carnes e frutas), evitando assim carências nutricionais e monotonia no cardápio. Aprenda a variar com alimentos alternativos de mesma característica.

Utilize os alimentos Zero, Diet ou Light com moderação. Os alimentos Diet são os isentos de algum nutriente de sua formulação original (geralmente o açúcar ou o sal) e os alimentos light são aqueles com redução de pelo menos 25% de algum nutriente de sua formulação original (geralmente açúcar, sal ou gorduras). Os alimentos Diet são geralmente direcionados para diabéticos, onde apenas o açúcar é substituído por adoçante artificial e, em sua maioria, para aprimorar o sabor, são alimentos ricos em gordura como o chocolate, sorvete, bolos e tortas, podendo ser até mais calóricos do que os originais. Os alimentos light costumam ter calorias totais reduzidas e são mais indicados para perda de peso, mas quando consumidos em excesso podem levar ao ganho de peso e ao consumo excessivo de edulcorantes.

Atenção! Leia sempre o rótulo para saber sua composição e calorias!

Se tiver muita vontade de comer doce sem sair da dieta, as gelatinas sem açúcar podem ser consumidas à vontade. Prepare-as com pedaços de frutas se desejar ou substitua uma fruta por um picolé de fruta. Os refrigerantes dietéticos também podem ser utilizados.

Não abuse de alimentos estimulantes como: café puro, chá preto, chá mate, chá verde, guaraná natural ou em pó, aspartame, refrigerantes tipo cola e chocolates. Estes alimentos são estimulantes do sistema nervoso central, são irritantes da mucosa gástrica e desfavorecem a absorção de nutrientes essenciais para organismo, como o ferro, o cálcio e o ácido fólico.

Atenção ao consumo desnecessário de calorias!!! Em média, uma xícara de café (de 50 mL) com açúcar tem 26 kcal, enquanto a mesma medida sem açúcar tem apenas 2 kcal. Isto vale ser lembrado para os adeptos a bebida, que tomam diversas xícaras de café ao dia.

Evite os alimentos que modificam o pH intestinal e desequilibram a flora intestinal, como o açúcar refinado, as farinhas refinadas (pão branco, biscoitos, massas etc), as carnes vermelhas, os alimentos fritos e com gordura animal (saturada, colesterol e trans), os refrigerantes, os doces industrializados, ou alimentos que contenham produtos químicos (corantes, edulcorantes, conservantes, pigmentos, etc). Dê preferência ao açúcar orgânico, mascavo ou mel e, no caso de restrição calórica, os adoçantes sem conservantes (Stevia ou Sucralose).

Evite alimentos industrializados já salgados ou conservados na salmoura, como bacalhau, frios e embutidos (mortadela, presunto, presuntada, salame, salaminho, lingüiça, paio, bacon), alimentos enlatados (milho, ervilha, massa de tomate, etc), picles, sopas, temperos e molhos prontos (Knorr, Maggi, maionese, Ketchup, mostarda, molho Shoyo). Mesmo os pouco calóricos, são ricos em sal e produtos químicos.

Não use saleiro à mesa.

Evite colocar salgados e carnes no preparo de alimentos como feijão ou sopas. Utilize temperos naturais como alho e cebola.

Evite comer doces, chocolates, bolos, biscoitos doces e recheados e sorvetes com alto teor de açucar.

Consuma alimentos fontes de cálcio como o leite e seus derivados, os vegetais folhosos verdes-escuros (brócolis, couve, salsa, agrião, acelga), as algas marinhas, as sementes de gergelim e girassol, amêndoas, nabo, cenoura e peixes.

Consuma soja e seus derivados como o leite de soja e os sucos com soja (Ades, Ciclus, Purity, Batavo soja, Soy milke, Supra soy, Previna, Suprinutri, etc...), iogurtes de soja (Ades Yofresh, Batavo soja, etc.), queijo de soja (tofu), pastas de tofu (Smart soy, Samurai tofu, etc.), soja em grãos, (feijão), proteína da soja, etc..., A soja é excelente fonte de isoflavona e fitoestrol, melhora os níveis de glicose, colesterol e o controle hormonal feminino (estrogênio).

Consuma alimentos ricos em ferro como carnes em geral, fígado, vegetais verdes-escuros crus (brócolis, couve, espinafre, hortelã, etc), leguminosas (feijões, principalmente o tipo Azuki, lentilhas), inhame, gergelim, amêndoas acompanhados de uma boa fonte de vitamina C, como suco de fruta cítrica natural (limão, caju, maracujá, abacaxi, acerola, tangerina, laranja, kiwi, goiaba) para aumentar a biodisponibilidade e a absorção do ferro da refeição. Evite ingerir refrigerantes, guaraná, chá preto ou chá mate durante as principais refeições, visto que estas bebidas dificultam a absorção do ferro alimentar.

Consuma carnes brancas (peixes frescos, frango, chester, peito de peru, carne de rã), retirando toda a gordura visível e removendo toda a pele antes do preparo. Dê preferência os ricos em ômega 3 como, o salmão, a sardinha, o arenque, o atum, etc.... Evite os peixes em conserva com óleo comestível, prefira preparações em água. Prepare-os cozidos, refogados, assados, ensopados ou grelhados.

Consuma regularmente alho e cebola. O alho tem um papel anti-trombótico e anti-inflamatório diminuindo a agregação plaquetária, reduzindo o teor de colesterol e de triglicerídeos, sendo indicado o uso de 2 a 3 dentes de alho por dia. A cebola crua por sua vez, age relaxando a musculatura lisa dos vasos, podendo diminuir a pressão arterial. Consuma alimentos ricos em fibras como vegetais folhosos, legumes, leguminosas, frutas (maçã, morango, pêra), cereais integrais (pão integral, arroz integral, farelo de arroz, aveia, germe de trigo, quinua real em grão ou flocos), sementes (linhaça, girassol, gergelim, melancia, melão e abóbora). Fibras são fontes de vitaminas e minerais, auxiliam na prevenção da constipação intestinal, promovem maior saciedade na alimentação, são fontes de energia para as células intestinais, agem na prevenção de alergias alimentares e ajudam a diminuir a absorção intestinal de carboidratos (açúcares) e gorduras. Para aumentar a ingestão de fibras procure ingerir frutas e vegetais da estação, preferencialmente crus, com casca e bagaço;

Evite utilizar carnes gordas, como miúdos (fígado, bucho, moela, coração, língua), embutidos (lingüiça, salsicha, salsichão, salame, mortadela, presunto), carne de cabrito ou carneiro, frutos do mar como camarão, lagosta, ostra, lula, mariscos e polvo, e gemas de ovos.

Utilize com moderação carne de vaca, prefira cortes magros como lagarto, chã, patinho, ou carne moída light.

Não utilize queijos gordurosos como prato, provolone, parmesão, catupiry, muzzarela, camembert, emental, etc. Prefira queijo minas frescal light,

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL – (Final)

Não utilize gorduras saturadas (de origem animal como manteiga, banha, bacon) ou gorduras trans (margarinas), principalmente para cocção ou frituras de alimentos, pois além de possuírem gorduras associadas à elevação do LDL colesterol e à oxidação do colesterol nas artérias, aumentando o risco de aterosclerose, estas também produzem substâncias tóxicas ao organismo em temperaturas elevadas. Dê preferência à utilização, com moderação, dos óleos vegetais como girassol, milho, soja e azeite de oliva. O azeite é fonte de gordura monoinsaturada, agindo na redução do LDL colesterol e da pressão arterial.

Utilize preferencialmente preparações assadas, cozidas ou grelhadas. Não consuma bebidas alcoólicas, pois além dos malefícios do álcool, estas bebidas têm quantidades elevadas de calorias, podendo prejudicar o balanço calórico personalizado.

Beba pelo menos 10 copos ou 2 a 3 litros de líquidos por dia, incluindo água, água de coco, refrescos, sucos,limonada, chá de ervas, frutas ou flores, e chá verde. A água mantém o seu corpo bem hidratado, mantém a função intestinal adequada, evita infecções urinarias e auxilia o processo de eliminação de drogas e toxinas. Evite ingerir líquidos durante as refeições. Procure ingerir ½ hora antes ou 1 hora após as mesmas.

Não se exercite de estômago vazio. Coma algum alimento fonte de carboidratos aproximadamente 1 hora antes do exercício. Se o exercício durar mais de 1 hora, consuma alimentos fontes de carboidratos durante a sessão de exercícios (Gatorade, Maltodextrina, banana).

Beba água, sucos de frutas ou isotônicos antes, durante (aproximadamente 150 a 300 mL a cada 15 a 20 minutos) e após o exercício, conforme a sua sede.

Evite "beliscar" alimentos simplesmente por estarem na sua frente ou porque outras pessoas estão comendo. Não coma lendo ou vendo televisão. Desta forma, você evitará comer demasiadamente.

Não faça compras de supermercado com fome. Ir ao supermercado antes das refeições é um convite para uma compra cara e desnecessária.
Nunca pratique nenhum exercício físico em jejum ou com intervalo maior do que 4 horas após a última refeição. Um pequeno lanche pode ser suficiente, porém, se houver tempo para a digestão, faça sua alimentação normalmente.

Evite alimentos com elevado teor de gordura na refeição que antecede os exercícios, como, por exemplo, frituras, carnes gordas, creme de leite e queijos.

Evite consumir alimentos de difícil digestão ou muito ricos em fibras antes dos exercícios. Certifique-se de que está devidamente hidratado antes de começar os exercícios ingerindo entre 250 e 600 mL de líquidos (água, sucos, chás ou bebidas esportivas), pelo menos duas horas antes da prática esportiva.

Observe a coloração da sua urina, se estiver clarinha, fique tranqüilo, você está bem hidratado!

Após os exercícios físicos, beba em torno de 1,5 litros para cada quilo de peso perdido.

Sempre reponha os gastos musculares após os exercícios físicos, ingerindo alimentos à base de carboidratos para repor o glicogênio dos músculos, até no máximo 2 horas após os exercícios realizados.

Qualquer perda de peso deve ser gradual e sustentada, baseada em reeducação alimentar, prática regular de exercícios físicos e estilo de vida ativo e saudável. A perda de peso rápida pode ser às custas de desidratação e perda de massa muscular.

Alimente-se e sinta-se bem, isso é o mais importante !

Evento de confraternização no Rio de Janeiro- Dezembro de 2011 - Nossos colegas do Rio tambem tiveram sua festa de fim de ano a qual contou com 20 colegas e acompanhantes. Vide algumas fotos do encontro:

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.