



ASFEB®



Publicação da Associação dos Servidores Fiscais do Estado da Bahia - Ano XIV - Nº 134 - Novembro/2014

O caminho para o envelhecimento saudável

Págs. 6 e 7



**Asfeb no combate
ao câncer**

Pág. 3

**Carência Zero atrai novos
beneficiários**

Pág. 4

**Dia das Crianças no
clubes da Asfeb**

Págs. 10 e 11

O que fazemos, hoje, com a nossa vida repercutirá na qualidade de vida que teremos no futuro. E se queremos um envelhecimento saudável, é preciso orientar nossos hábitos desde cedo em torno de atividades físicas, alimentação saudável, espaço para o autodesenvolvimento e, claro, visitas periódicas aos médicos para a realização de check up. Essa orientação se tornou ainda mais fácil para os beneficiários do Asfeb Saúde, com a inauguração da nossa clínica, no ano passado, por contarmos com uma ampla equipe de saúde, com médicos generalistas (pediatras, clínicos e geriatras), além de endocrinologistas, psicólogos e nutricionistas. Esse é um dos assuntos que trazemos nesta edição.

Ainda numa linha de atenção primária à saúde, mais uma vez aderimos às campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul, em torno da conscientização sobre a importância dos exames periódicos que identifiquem precocemente o risco de câncer, dos mais frequentes na vida de mulheres e homens – o câncer de mama e o de próstata. Como incentivo adicional, estamos garantindo isenção de coparticipação para beneficiários, em faixas etárias específicas, que fizerem exames em clínicas parceiras.

Trazemos também para você um pouco da vida social dos nossos associados, em encontros que marcaram a Asfeb nos últimos meses, desde a Feijobaba, em comemoração ao Dia dos Pais, passando pela Festa da Primavera, em Ilhéus, que reuniu a turma que vive na região sul do estado, assim como a Caminhada da Primavera, que também chegou à sua sexta edição, e mais recentemente a festa do Dia das Crianças, um grande encontro em torno do nosso futuro, o que temos de mais precioso, nossos filhos e netos, num ambiente dedicado à família.

Por fim, trazemos ainda notícias da nossa campanha Carência Zero, cujo objetivo central é "oxigenar" nosso plano de saúde com o ingresso de novas vidas, algo fundamental para a sua sustentabilidade. Temos sempre em mente que ninguém tem o testemunho mais forte e convincente sobre a qualidade do atendimento do Asfeb Saúde do que você, beneficiário. E, por isso, convocamos você para colaborar com esse nosso trabalho de ampliar o nosso grupo de beneficiários. Divulgue nossa campanha entre os seus familiares. E traga para o seu plano quem você ama!

Domenico Fioravanti
Presidente da Asfeb

EXPEDIENTE ASFEB

Presidente

Domenico Fioravanti

Vice-presidente

Cleudes Cerqueira de Freitas

Diretor Administrativo-Financeiro

Edgard Perrone Neto

Diretor Jurídico e de Aposentados

Alfredo Marcelino Pereira

Diretor Social, de Cultura e de Turismo

Jorge Augusto da Silva Costa

Diretor de Esportes

Antonio Carlos Lins Gomes

Conselho Deliberativo

Presidente

Jaime Raimundo Nascimento Filho

Amires Raymundo Silvan

Antônio Carlos Batista Neves

Eraldo Bispo de Santana

Itamar Gondim Souza

Laudelino Bispo Costa Filho

Luiz Augusto Guimarães Carneiro

Maria Consuelo Gomes Sacramento

Maria Nazaré Hora Silva

Otacílio Bahiense de Brito Júnior

Wilson Lopes da Silva

Conselho Fiscal

Presidente

Paulo Sérgio Neves da Rocha

Manuel Perez Martinez

Sérgio Afonso Lima Silva

Ouvidoria

Rosalvo Sant'Ana Souza Filho

Redação e Edição

Fred Burgos

Editoração

Quarta Onda Propaganda Ltda.

Fotografia

Wilson Militão

Tiragem

4.000 exemplares

Finais do Campeonato de Futebol acontecem no dia 13/12

Serão no dia 13 de dezembro as grandes finais do Campeonato de Futebol da Asfeb. O evento acontece no clube social da Associação, em Salvador, com os jogos tendo início às 9h. Serão decididos os campeões em três categorias: Supersênior, Sênior e Máster. Em cada categoria, seis equipes se enfrentaram durante turno e retorno, com os vencedores de cada etapa disputando a grande final.

Esse pode ser considerado um dos campeonatos mais disputados dos últimos anos. Mas isso certamente não tirou uma das suas características mais marcantes – o espírito fraternal que prevalece em todos jogos. Foram nove meses de competição, período no qual os atletas doaram alimentos não-perecíveis para serem encaminhados a instituições de caridade.



Jogos iniciarão às 9h, no clube social

Asfeb tinge-se de rosa e azul no combate ao câncer

Se você acha que dá para adiar aquele check up com o ginecologista ou o urologista e que não tem tempo para aquela consulta e exame, é preciso mudar agora esse comportamento. Essa é a mensagem que trazem os movimentos Outubro Rosa e Novembro Azul: prevenir é o melhor remédio. Com câncer não se brinca. Os dois meses são adotados mundialmente para campanhas de conscientização sobre a prevenção do câncer de mama e de próstata, respectivamente. E o Asfeb Saúde adere mais uma vez a essas campanhas, na expectativa de estimular entre seus beneficiários a cultura da prevenção.

"Infelizmente, há ainda muitas pessoas que negligenciam sua saúde, não realizando os exames de rotina. A nossa ideia é estimular que mulheres, na faixa etária dos 40 e 70 anos, façam o exame de mama digital ou convencional, e que os homens, entre 45 e 70 anos, façam ultrassonografia de próstata", afirma o presidente da Asfeb, Domenico Fioravanti. As campanhas acontecem nos dois meses, período em que é garantida aos beneficiários a isenção de coparticipação na realização desses exames na rede referenciada pela Asfeb.

Segundo o vice-presidente da Asfeb e diretor do plano de saúde, Cleudes Cerqueira de Freitas, a isenção é garantida para a realização dos exames em clínicas parceiras localizadas nos municípios de Salvador, Feira de Santana, Ilhéus, Itabuna e Vitória da Conquista (ver lista ao lado). A coordenadora médica da Asfeb, Patrícia Amorim, alerta para a alta incidência dessas duas formas de câncer. "O grande benefício da prevenção nesses casos é que, quanto mais cedo forem diagnosticados, esses tipos de câncer têm um prognóstico muito bom para o paciente, quando tratados de forma

oportuna", afirma.

O câncer de mama corresponde a 22% dos casos novos da doença identificados em mulheres a cada ano. O câncer de próstata aparece atrás apenas do de pele não-melanoma dentre os que atingem homens. A ausência de uma cultura de prevenção explica as altas taxas de diagnóstico em estágio avançado da doença no país, o que dificulta resultados mais efetivos no tratamento. "Caso o beneficiário encontre dificuldades na marcação dos exames, seja por questão de horário ou pela falta de requisição



O câncer de mama corresponde anualmente a 22% dos novos casos em mulheres

médica, ele deve procurar o setor de atendimento. O telefone de contato da Asfeb é (71) 2201-2201", informa a gerente do Asfeb Saúde, Nércia Souza.

UM POUCO DE HISTÓRIA

O Outubro Rosa é um movimento comemorado em todo o mundo. A sua história remonta à última década do século 20, quando o laço cor de rosa foi lançado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure e distribuído aos participantes da primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York, em 1990. Desde então, o movimento popularizou-se, alcançando o mundo, em torno de uma causa tão nobre: a conscientização da prevenção pelo diagnóstico precoce. No caso do Novembro Azul, o símbolo é o bigode, ao estilo Mario Bros, personagem de um game juvenil. O movimento surgiu na Austrália, em 2003, aproveitando as comemorações do Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata, realizado em 17 de novembro.

ONDE FAZER OS EXAMES

SALVADOR

DIAGNOSSON (mamografia digital e ultrassonografia de próstata)
Tel.: (71) 2104-2000

MASTERVIDA (mamografia digital e convencional e ultrassonografia de próstata)
Tel.: (71) 3354-4020

CLÍNICA CAM (mamografia digital)
Tel.: (71) 3352-8800 (Canela)
Tel.: (71) 3352-8800 (Itaigara)

FEIRA DE SANTANA

SONIMAGEM (ultrassonografia da próstata)
Tel.: (75) 3221-8136

MASTERVIDA (mamografia digital e convencional e ultrassonografia de próstata)
Tel.: (71) 3354-4020

ILHÉUS

MÉDICO CENTER
(mamografia digital e convencional e ultrassonografia da próstata)
Tel.: (73) 3234-6864

ITABUNA

CLINICA IMAGEM DIAGNÓSTICO
(mamografia digital e convencional e ultrassonografia da próstata)
Tel.: (73) 3617-7117

VITÓRIA DA CONQUISTA

IBR
(mamografia digital e convencional e ultrassonografia da próstata)
Tel.: (77) 2101-4100

Campanha já teve mais de 100 novas adesões

Mais de 100 novos beneficiários aderiram à campanha Carência Zero, voltada a "oxigenar" o plano com o ingresso de novas vidas. O atendimento humanizado, a agilidade na prestação de serviços e a ótima relação custo-benefício são algumas das razões que têm levado essas pessoas a aderirem ao plano. Além, claro, das condições especiais oferecidas pela campanha (ver quadro baixo). A campanha vai até dezembro e essa é uma ótima oportunidade para trazer quem ama para um dos melhores plano de saúde do país, segundo o IDSS (Índice de Desenvolvimento da Saúde Suplementar), da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

"Temos um plano que se distingue dos planos de mercado pela qualidade do seu atendimento, pela amplitude das coberturas disponibilizadas e pela rede credenciada extremamente qualificada. E o melhor disso é que o plano está aberto para o ingresso de parentes de auditores fiscais e agentes de tributos estaduais, associados da Asfeb, até terceiro grau – filhos, enteados, netos, bisnetos, irmãos, cunhados, noras, genros e sobrinhos", afirma o presidente da Asfeb, Domenico Fioravanti.

Para a associada Layse Souza Borges de Oliveira, a campanha possibilitou a sua volta ao plano. "Passei dez anos no Asfeb Saúde. Em dado momento, decidi ir para outro plano. Até que, seis meses depois, descobri que existia uma cláusula no contrato que permitia que eles me excluíssem do plano na hora em que achassem conveniente, quando eu não estivesse mais dando lucro. Estava me sentindo totalmente insegura. Por isso, decidi voltar ao nosso Asfeb Saúde. Aqui me sinto tratada como uma pessoa, não um número. Como o Asfeb Saúde é de cada um de nós, e somos todos colegas, me



Segurança e tranquilidade para a família sinto em casa", conta.

"Nossos beneficiários sabem que o Asfeb Saúde é um abrigo, seguro e confiável, capaz de acolher seus parentes, como se cada um fosse membro de uma grande família. A qualidade no atendimento é algo que pode ser reafirmado pelos que vivenciam o nosso plano", afirma Cleudes Cerqueira de Freitas, vice-presidente da Asfeb e diretor do plano. E isso é o que nos conta o beneficiário Jeferson Pereira de Carvalho, cunhado da beneficiária patrimonial Raulene Santana Figueiredo: "Sempre tive ótimas informações sobre o Asfeb Saúde. Acompanhei várias situações vividas por minha cunhada e sua família, e

em todas elas, só vi atendimentos que me fizeram admirar o plano cada vez mais. Eu e minha família participávamos de um plano de saúde comercial. Era mais caro. Agora, tivemos essa oportunidade e eu, minha mulher e meu filho estamos com ótimas expectativas com o Asfeb Saúde".

Já a beneficiária Carolina Novais Fonseca Gondim, no Asfeb Saúde desde sua criação, em 1993, trouxe, enfim, para o plano seu marido Sebastião Gondim Filho. "Eu e meu filho éramos dependentes do meu pai. Meu marido pertencia a outro plano, similar ao Asfeb Saúde. Ao longo de nossa convivência, ele testemunhou a qualidade do atendimento que recebemos. Meu filho caçula nasceu prematuro, ficou na UTI. Todos exames sempre foram ágeis. O atendimento excelente. Ou seja, ele sabia que era um ótimo plano de saúde. Como agora podemos pagar o plano por boleto, não mais descontado no salário de meu pai, tornou-se possível para deduzir o gasto com saúde no Imposto de Renda. Isso foi uma motivação adicional para a vinda dele para o Asfeb Saúde".

VANTAGENS DA CAMPANHA CARÊNCIA ZERO

**ADESÃO ATÉ
15/12/2014**

- 1. Isenção de carência** - Quem possui um plano similar em rede credenciada e cobertura assistencial, é dispensado do período de carências, à exceção do parto a termo, cuja carência é de 300 dias. Mas vale lembrar que a adesão está condicionada à avaliação de perícia médica do plano.
- 2. Dispensa na taxa de adesão** - Quem estiver nas cinco primeiras faixas etárias (de zero a 28 anos), está dispensado da taxa de adesão para ingresso na Asfeb (para aqueles que ainda não são associados).
- 3. Desconto na taxa de adesão** - Os que estiverem nas cinco últimas faixas etárias (de 29 anos em diante) terão descontos de 10% a 50% na taxa de adesão, valor que pode ser dividido em até 10 vezes.
- 4. Para os que não têm plano similar ou nenhum plano** - Isenção parcial de carência para consultas e exames simples, conforme especificado em ato normativo do Conselho Pleno da Asfeb, condicionada a avaliação de perícia médica do plano.

Asfeb celebra seus 35 anos

Ao longo dos últimos 35 anos, a Asfeb se constituiu em uma das mais importantes instituições do fisco estadual baiano, garantindo a ampliação e a renovação dos laços entre os seus associados, seja em encontros esportivos ou festivos, assim como, garantindo investimento na qualidade de vida através do Asfeb Saúde, uma das suas criações mais importantes, instituída há 21 anos e avaliado pelo terceiro ano consecutivo entre os melhores planos de saúde do país, segundo o Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS), da ANS - Agência Nacional de Saúde Suplementar (www.ans.gov.br).

“Em 19 de novembro de 1979 foi criada a Associação, dando início ao processo de soma de ideias, experiências e comprometimento de cada um dos profissionais, tendo ajudado assim, a construir uma instituição respeitada em todo o país, bem como, nesses 35 anos de existência sendo a prova concreta de que a união, de fato, faz a força do grupo fisco”, afirma o presidente da Asfeb, Domenico Fioravanti.

Nessa longa trajetória, a Asfeb se tornou um espaço de união e, simultaneamente, resultado dessa mesma capacidade de integração dos seus associados. Confira depoimentos:



“Além de desfrutar de uma ótima reputação, junto aos beneficiários, o plano Asfeb Saúde se tornou uma garantia de tranquilidade e segurança para os seis mil beneficiários, com atendimento diligente e humanizado, e por seu foco prioritário em ações de promoção da saúde e prevenção de doenças”, avalia o **vice-presidente da Asfeb e diretor do plano, Cleudes Cerqueira de Freitas**.

Para o **presidente do Conselho Deliberativo da Asfeb, Jaime Nascimento**, ao longo dos 35 anos a Asfeb se consolidou em definitivo, assim como na assistência à vida de seus associados, “tanto através da área social como da assistência a saúde, proporcionando segurança e tranquilidade para as nossas famílias”.

No entender do **diretor administrativo financeiro, Edgard Perrone**, o Asfeb Saúde, como o seu plano, é a segurança do grupo fisco. “Não tem preço saber que nossas famílias estão tão bem amparadas por um plano dessa qualidade.

O sentimento de satisfação é compartilhado também pelo **diretor de Esportes, Antônio Carlos Lins Gomes**, para quem a Associação proporciona “um plano bem administrado e qualificado como um dos melhores do país”.

Segundo o **diretor social, de Cultura e de Turismo, Jorge Costa**, assim como o Siccob Cred Executivo (antiga Cooperfisco), o Asfeb Saúde surgiu dentro da entidade Asfeb para se tornar o maior patrimônio e segurança do fisco.

O **diretor Jurídico e de Aposentados, Alfredo Marcelino Pereira**, reforça os desafios e a persistência dos colegas em manter a Associação com todo o vigor, mesmo em momentos de turbulência. “Temos que louvar essa persistência”.

O mesmo pensa o **presidente do Conselho Fiscal, Paulo Sérgio Neves da Rocha**, a cordialidade em torno do bem estar do grupo fisco como um todo, sem privilegiar posições políticas de grupos, tem sido uma das marcas da instituição.

O caminho para o envelhecimento saudável

Ninguém envelhece de uma hora para outra. O processo é gradual. E para se chegar a um envelhecimento saudável é fundamental investir na qualidade de vida desde cedo. Essa é a tese defendida pelo geriatra do Asfeb Saúde, Lucas Kuhn, apresentada em palestra para beneficiários do plano, na Clínica da Asfeb. “É preciso desmistificar as fórmulas mágicas. Quem envelhece bem é aquela pessoa que se preocupa desde a sua juventude com a saúde, tem um estilo de vida que integra o cuidado com o corpo, mas também com a mente e com a felicidade. Sim, do mesmo jeito que é importante fazer uma atividade física regular e ter uma boa alimentação, é fundamental buscar a felicidade”, avalia. Assim, como o médico Lucas Kuhn, a Clínica da Asfeb disponibiliza uma série de outros médicos que podem apoiar os beneficiários na construção de um perfil de maior qualidade de vida, em direção a um envelhecimento saudável.

Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (Pnad), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), de 1992 a 2012, a população de idosos acima de 60 anos no Brasil passou de 11,4 milhões para 24,8 milhões, um incremento de 117%. No início do século 20, a expectativa de vida dos brasileiros era de cerca de 40 anos. Hoje, está na casa dos 74,6 anos, de acordo com outra pesquisa do IBGE, de 2013. Portanto, pensar desde cedo no envelhecimento saudável é o caminho mais curto para a qualidade de vida. E para isso, Lucas Kuhn sugere o foco no tripé: atividade física, alimentação saudável e busca da felicidade. O envelhecimento saudável estaria relacionado não só à boa condição física e mental, como também à inclusão social que permite o indivíduo desempenhar funções que trazem autorrealização.

A felicidade é subestimada como meta para o equilíbrio da saúde. Mas Lucas Kuhn aposta na sua importância. Isso porque, ao



Fazer atividades físicas continuamente é fundamental para a qualidade de vida

envelhecemos, temos que abrir mão de alguns papéis com os quais lidamos durante muito tempo. A pessoa que não tem vida própria e que, em determinado momento, é convidada a se confrontar com a ausência desses papéis pode ficar ansiosa ou mesmo deprimida. “É preciso que desenvolvamos em nós uma característica que associe muito ao envelhecimento saudável: a resiliência, a capacidade de retornar ao seu equilíbrio emocional após passar por grandes pressões ou estresse, o que permite que a pessoa veja o lado bom das coisas e seja capaz de encontrar soluções para impasses”, afirma.

O geriatra do Asfeb Saúde avalia que, se

não há espaços em sua mente para significados maiores, haverá uma forte tendência de você se tornar especialista em transformar um copo d'água em tempestade. Quando nos aposentamos ou os filhos saem de casa, é preciso que essas ausências não sejam tão graves. Para isso, ele acredita, é preciso saber se dedicar a si mesmo. “A pessoa precisa ocupar o tempo com coisas que lhe dêem prazer. Pode ser desde um trabalho voluntário em um projeto social a um curso. E quando os lamentos se sobrepõem aos sonhos e desejos, você está velho independente da idade”, acredita Kuhn.

A importância do corpo saudável

Estudos apontam que cerca de 80% dos idosos não fazem qualquer atividade. Mas, o mais sério, no entender do geriatra do Asfeb Saúde, Lucas Kuhn, é que, mesmo com todo apoio atual da mídia à prática de esportes, os jovens de hoje que envelhecerão um dia vivem sentados em frente ao computador, à TV, ao videogame, ou ao celular conectado às redes sociais. "Podemos imaginar qual será a colheita dessa cultura", constata.

Mas afinal, qual atividade física é a melhor? A sua receita é simples: "Antes de pensar em qual atividade fazer, o mais importante é saber em qual a pessoa persistirá. Não adianta estabelecer desafios não-realizáveis. Se alguém diz "Não gosto de atividade física, mas adoro dançar, a dança será sua atividade física. O mesmo vale para alguém que gosta muito de

estar na água e que terá possivelmente prazer em fazer hidroginástica", avalia. No caso da musculação, ele sugere que o idoso deva procurar uma academia que possua experiência em exercícios para idosos. "A atividade física retarda a perda óssea, estimula o sistema circulatório, traz benefícios de diversas ordens, inclusive de autoestima", observa.

Já no que diz respeito à alimentação saudável, Kuhn observa a existência de regras básicas, mas muito importantes: não exceder em gordura e sal, buscar alimentos mais naturais; comer muitas frutas, legumes e verduras; carne branca; e beber dois litros de água por dia. "É preciso tomar cuidado com os modismos, com suas restrições calóricas exageradas, o que pode levar à perda de massa muscular. É preciso ter uma

alimentação sem excessos, com equilíbrio. E a clínica da Asfeb tem um nutricionista que pode orientar o beneficiário do plano na sua alimentação", sinaliza o médico do Asfeb Saúde.

Se a atenção na busca da autorrealização associada a atividades físicas regulares e a uma alimentação equilibrada são fundamentais para um envelhecimento saudável, há ainda assim a possibilidade de se ter uma vida saudável mesmo para aqueles que adquiriram doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, osteoporose, artrites sob controle. "Para isso, é preciso ter o acompanhamento médico regular e tomar as medicações. Assim como é fundamental mantermos nossa carteira de vacinação em dia, para o vírus da influenza, pneumonia, herpes zoster e tétano", constata Kuhn.

POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Alimentar-se de quatro a seis vezes por dia;

Moderar o consumo de carboidratos (doces e massas em geral);

Reduzir o consumo de lipídios (gorduras) e a quantidade de sal;

Aumentar a ingestão de alimentos ricos em fibra;

Consumir alimentos ricos em cálcio (previne a osteoporose);

Beber, no mínimo, oito copos de água por dia;

Mastigar bem os alimentos aumenta o aproveitamento dos nutrientes.

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS



Melhoram a imunidade;

Previnem e auxiliam no tratamento de doenças (pressão alta, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e outras);

Melhoram os movimentos e o equilíbrio postural;

Fortalecem os músculos;

Contribuem para a prevenção de quedas;

Diminuem a perda óssea;

Melhoram o sono, a respiração e a circulação sanguínea;

Ajudam a controlar a ansiedade e a depressão;

Proporcionam a sensação de bem-estar;

Contribuem para o resgate da autoestima.

Caminhada une qualidade de vida e confraternização

Unir o ar puro, em meio ao cenário de um belo parque florestal e boa companhia, com uma caminhada de quatro quilômetros só pode fazer bem para o corpo e para a mente. E foi nesse clima que aconteceu a 6ª Caminhada da Primavera da Asfeb, no dia 11 de outubro, com a participação de mais de 200 associados, no Parque de Pituaçu, em Salvador. Para o presidente da Asfeb, Domenico Fioravanti, o evento é uma ótima oportunidade de unir numa só ação a atenção à qualidade de vida e a confraternização entre os associados.

Para participar da caminhada, bastou que cada associado levasse um quilo de alimento não-duráveis, para ser doado a uma instituição carente. O encontro teve início às 8h, com os participantes sendo recebidos por um farto café da manhã, com frutas, sucos, frios, pães e bolos. Cada participante teve direito a um kit composto por sacola, camisa, *squeeze* e viseira. Uma equipe de enfermeiros esteve à disposição para medir a pressão arterial. O alongamento e toda a caminhada foram realizadas sob a supervisão do Clube da Corrida.

Para o associado Nilson Ribeiro



Associados celebram a chegada da Primavera no Parque de Pituaçu

Coutinho, a caminhada é uma iniciativa louvável da Asfeb. "Faço minhas caminhadas sempre. Mas aqui temos ainda a oportunidade do reencontro de colegas e amigos". O mesmo sentimento tem Leda Maria dos Santos: "Sou uma pessoa alegre e sociável. Além disso, gosto da ideia de estar sempre em movimento. Essa caminhada, no meio de amigos, é muito bom. Só pode fazer bem para a saúde", diz.

"Fazer uma caminhada como essa é uma benção. Não se trata apenas da

atividade física, mas também do encontro. Aposentada, sim; mas inativa nunca", afirma Lenira Carvalho. Recém aposentado, Raimundo Lopes, vê na caminhada a oportunidade para se manter o organismo ativo, independente da idade. "Gostei demais da iniciativa da Asfeb", diz. Para Honorina Cerqueira, a caminhada é um dos encontros imperdíveis da Asfeb. "A gente passa o ano esperando por esses momentos de encontro. E nesse há ainda a atenção à saúde como motivação adicional", avalia.

Asfeb promove 6ª Festa da Primavera em Ilhéus

Os associados da região sul do estado têm um encontro marcado todo ano em setembro para celebrar a chegada da "estação das flores". Na sua sexta edição, a Festa da Primavera da Asfeb, que acontece todos os anos no clube da Associação, na cidade de Ilhéus, contou com cerca de 200 pessoas, entre associados, familiares e convidados, vindos de cidades como Eunápolis, Itabuna, Itapetinga, Jequié e Vitória da Conquista.

Música, comida e, principalmente, alegria foram os principais ingredientes da confraternização. Segundo o representante local e diretor do clube da Asfeb, Ricardo Jorge Fernandes, o grupo fisco é uma categoria com um certo grau de dispersão em termos do local de trabalho. "Quando fizemos a primeira festa, achávamos que o grupo poderia se desanimar. Mas, não, as pessoas ficam na expectativa do encontro, e nos cobram por ele", diz.



A festa transcorreu em clima de alegria

10ª Feijobaba marca Dia dos Pais

A “rivalidade” do BaVi e a feijoada são apenas pretextos. O que conta mesmo é o espírito esportivo e o clima de confraternização que prevalecem na festa asfebiana em homenagem ao Dia dos Pais. E foi nesse ambiente que aconteceu a 10ª Feijobaba, no clube da Asfeb, em Salvador, com a participação de mais de 300 pessoas, entre associados, familiares e convidados. O evento surgiu a partir da ideia de se comemorar a data com uma disputa bem humorada entre associados torcedores do Bahia e do Vitória. E, claro, que futebol combina com uma sempre deliciosa feijoada.

Em campo, o Bahia levou a melhor, ganhando o troféu nas três categorias (Supersênior, Sênior e Novos). No entender do diretor de Esportes, Antonio Carlos Lins Gomes, mais conhecido como Boca, a Feijobaba é uma das maiores evidências de que o esporte é um dos grandes responsáveis pela criação de laços sociais, de amizade. “Sem esporte não há civilização”.

Segundo o diretor Administrativo-Financeiro, Edgard Perrone, a associação do esporte no clube da Asfeb com saúde e qualidade de vida sempre se apoiou também na construção de amizades. “É por isso que muitos de nós desde cedo trazemos nossos filhos para



O mais importante é o espírito esportivo e fraterno entre os associados participarem desses momentos ímpares”, observa. Na visão do associado Jorge Vieira, o Federal, colaborador ativo do esporte na instituição, esta foi uma das Feijobabas mais animadas. “É muito bom ver o associado prestigiando eventos como a Feijobaba”, conclui.

Festa dos Aposentados
Asfeb 2014

Está chegando a hora de rever os colegas em um delicioso almoço dançante! Esse ano nossa festa contará com a apresentação do músico **Paulo Humildes** e com uma **performance teatral** super divertida!

22 de novembro,
a partir das 11h,
no Bambara
(Av. Octávio Mangabeira, s/n, Jardim de Alah)

É indispensável confirmar sua presença pelo e-mail comunicacao@asfeb.org.br ou telefone (71) 2201-2224.

ASFEB®
www.asfeb.org.br

É hora de renovar as energias... ...ao som da guitarra baiana!

20ª Lavagem da ASFEB

Tradicional Feijoada Cortejo das Baianas

ARMANDINHO DODÔ & OSMAR

Adquira seu passeaporte em www.asfeb.org.br

Informações: (71) 2201-2224 ou comunicacao@asfeb.org.br

+ BANDA COMPASSOS E SERPENTINAS + FANFARRA

01 fev DOMINGO
Clube Social da Asfeb (Jardim das Mangueiras)
a partir das 11h

Crianças festejam seu dia no clube da Asfeb

Alegria por todos os lados! Crianças correndo e se divertindo em algum dos vários brinquedos instalados na quadra ou dançando atrás do minitrio elétrico de Tio Paulinho. Famílias de fazendários se encontrando e interagindo, num ambiente de muita paz. Assim foi a festa do Dia das Crianças da Asfeb, promovida no dia 19 de outubro, no clube instituição, no Jardim das Margaridas. Assim que chegavam, as crianças eram recebidas com um kit guloseimas e tiquetes para água, refrigerante e lanches. Nas brincadeiras promovidas pela turma do Tio Paulinho, jogos e brinquedos foram distribuídos. Num dos grandes momentos da festa, uma bicicleta e bolas de couro foram sorteadas. Para o presidente da Asfeb, Domenico Fioravanti, essa é a grande festa da família asfebiana, "uma reunião harmoniosa entre o passado e o futuro". Já para o diretor Social, de Cultura e Turismo, Jorge Costa, "a festa é um momento de reencontro entre amigos e colegas, com seus familiares, num ambiente saudável, seguro e alegre".





Sicoob Cred Executivo comemora 15 anos

O Sicoob Cred Executivo (antiga Cooperfisco) comemorou seu aniversário de 15 anos com a reinauguração de sua agência na sede da Sefaz, no CAB. A cerimônia reuniu cerca de 200 pessoas entre cooperados, autoridades e lideranças do cooperativismo baiano. A reforma, ampliação e modernização da agência acompanha o crescimento do cooperativismo de crédito no âmbito dos servidores estaduais. Enquanto os bancos comerciais tiveram crescimento médio em 2013 de 10% (de acordo com o último relatório do Banco Central), o Sicoob Cred Executivo, aqui na Bahia, ampliou suas operações em mais de 32%, alcançando R\$ 27 milhões em operações de crédito, R\$ 22 milhões em depósitos e R\$ 37 milhões em ativos totais.



O sub-secretário, João Aslan, e o diretor da Sicoob, Osvaldo Ribeiro

Com mais de 2,5 mil associados, que são, ao mesmo tempo, clientes e donos do negócio, o Sicoob Cred Executivo pretende ampliar cada vez mais suas operações, levando crédito e demais serviços financeiros a todo o funcionalismo público estadual: conta

corrente, cheque especial, investimentos, crédito e financiamento em várias modalidades, cartão de crédito, seguros, previdência, débito automático, internet banking e todos os demais serviços que os bancos comerciais oferecem, só que em condições muito mais vantajosas para o funcionário público, que, como dono da cooperativa, se beneficia do retorno financeiro do negócio.

O evento foi aberto pelo presidente do Conselho de Administração do Sicoob Cred Executivo, Petrônio Fonseca, que relembrou o surgimento da cooperativa. O presidente do Sistema OCEB-SESCOOP/BA, Cergio Tecchio, ressaltou a importância do Sicoob Cred Executivo na promoção do bem-estar econômico dos funcionários públicos da Bahia.

Osvaldo Ribeiro, diretor geral da cooperativa, forneceu importantes informações sobre a saúde financeira, crescimento e credibilidade da instituição, além de revelar seus objetivos estratégicos: “queremos chegar à marca de R\$ 100 milhões em ativos até 2020”, afirmou.

Doenças cardiovasculares e a mudança de hábitos

Considerada uma das principais causas de morte em todo o mundo, as doenças cardiovasculares podem ser evitadas. O acúmulo de hábitos não-saudáveis, ao longo da nossa vida, como alimentação desequilibrada, sedentarismo e tabagismo, agravam um quadro hereditário ou mesmo a disposição trazida pelo estresse contínuo. A avaliação é da médica da família, Ana Rosa Humia, que ministrou palestra sobre o tema para beneficiários do Asfeb Saúde, na Clínica da Asfeb.

No entender dela, o grande desafio é a mudança de hábitos. “Se para jovens é difícil, imagine para quem está com esses hábitos já enraizados há muito tempo”, observa. Mas, há sempre um caminho possível. “Primeiro é definir

metas progressivas e exequíveis. Tenho como pacientes um casal de idosos que tem medo de andar na rua. Hoje, eles andam todos os dias pelos andares de um shopping de Salvador”, conta ela.

Por outro lado, ela observa que é preciso focar prioritariamente os aspectos positivos. “Se alguém quer parar de fumar, deve saber que com o tempo terá como compensação sentir mais o gosto dos alimentos, os odores do ambiente, ter mais fôlego. Ao perceber esses benefícios, o sacrifício da mudança de hábito pode ser compensado”, coloca. Além disso, ela observa que ninguém deve esperar até ter que fazer mudanças radicais. “Mudar de forma gradual é mais racional e fácil”, conclui.

Doença cardiovascular é o termo genérico que designa todas as alterações patológicas que afetam o coração e/ou os vasos sanguíneos.

PRINCIPAIS DOENÇAS CARDIOVASCULARES*

INFARTO

Responsável por 45% das mortes na faixa etária acima de 45 anos.

AVC (acidente vascular cerebral)

Causa de 10% do total de mortes no mundo.

HIPERTENSÃO

Estima-se que a hipertensão afeta hoje uma em cada três pessoas no mundo.

* Dados da Organização Mundial de Saúde