

ORGÃO
INFORMATIVO
OFICIAL DA
ASSOCIAÇÃO DOS
EMPREGADOS
NO COMÉRCIO DO
RIO DE JANEIRO

AEC



FUNDADA EM
07 DE MARÇO
DE 1880

INFORMATIVO

SET, OUT E NOV/19



VENHA CONHECER A NOSSA SEDE CAMPESTRE: JARDIM ARBORIZADO, SALA DE ESTAR COM TV, PASSEIOS E ÁREA VERDE PARA CAMINHADAS.

- Para nossos idosos, além dos serviços médicos e de enfermagem oferecidos, contamos com infraestrutura de esporte e lazer.
- Convidamos você para conhecer nossa moderna academia, na Sede Social – 2º andar.



JORGE LOUREIRO SOUZA
Diretor-Presidente

INSTITUIÇÕES QUE A AEC OFERECE APOIO:

- Centro de Referência em Assistência Social – CRAS Profª Ismênia de Lima Martins;
- Lar Retiro dos Artistas – Idosos;
- Creche São José – Crianças;
- Família Acolhedora
- Urece Esporte e Cultura para Cegos. - Federação de Esportes para Deficientes Visuais.
- Ação Querer Bem – APAS
- Ação Querer Bem – Apas



HOSPEDAGEM NA SEDE CAMPESTRE
PACOTES ESPECIAIS PARA NOSSOS ASSOCIADOS
(21) 3312-5804

Novembro Azul chama a atenção para o cuidado do homem com a próstata e a saúde



PADRINHOS DA CAMPANHA, CHEF HENRIQUE FOGAÇA E O EX-JOGADOR DE FUTEBOL ZICO CONSCIENTIZAM OS HOMENS QUE É HORA DE CUIDAR DA SAÚDE

A cada dia 42 homens morrem em decorrência do câncer de próstata* e aproximadamente 3 milhões vivem com a doença, sendo essa, a segunda maior causa de morte por câncer em homens no Brasil. São estimados para este ano 68.220 novos casos, segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca). Frente a essa realidade, a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) inicia mais uma edição da campanha Novembro Azul, que chama a atenção para o diagnóstico precoce do câncer de próstata e também para a saúde do homem de forma global.

Com o tema “Seja herói da sua saúde”, o Novembro Azul da SBU tem como padrinhos o chef e apresentador do programa MasterChef Henrique Fogaça e o ex-jogador de futebol Zico. Ambos não têm medo nem preconceito com os exames da próstata – que englobam uma avaliação do risco pelo urologista, seguida pelo toque retal e a dosagem de PSA – e aceitaram de imediato o convite da Sociedade.

CUIDADOS COM A SAÚDE DO HOMEM

Uma pesquisa realizada pela revista Saúde e o Instituto Lado a Lado pela Vida em agosto, com 2.405 homens, mostrou que 59% deles não costumam ir ao urologista. Entre os homens acima de 50 anos atendidos pela rede privada ou planos de saúde, 89% disseram já ter feito o PSA e 65% o exame de toque. Entre os atendidos pelo SUS, 45% nunca foram submetidos ao toque retal e 16% não fizeram o exame de PSA.

“Muita coisa já mudou nos últimos anos, mas percebemos com esses dados que o exame de toque retal ainda assusta os homens”, afirma o coordenador da campanha Novembro Azul. Por isso, a entidade este ano convidou personalidades fortes e ao mesmo tempo carismáticas para ilustrarem a campanha.

Aos 45 anos, o chef Henrique Fogaça, conhecido por seu temperamento incisivo no programa MasterChef e pelos feitos gastronômicos nos restaurantes onde assina o menu, garante que não tem medo do desafio de cuidar da própria saúde. “Eu costumo sempre ir ao médico, especialmente agora depois dos 40 anos. Já fiz exames como o da próstata e outros para conferir como estavam os órgãos. Acho muito importante fazer esses exames e quem ama a vida se cuida”, defende.

Fogaça defende que, assim como ele, os homens percam o medo e visitem o urologista para os exames da próstata. “Decidi participar do

Novembro Azul, pois acho muito importante que os homens do Brasil saibam do perigo do câncer de próstata e também possam cuidar do corpo como um todo para terem uma vida mais saudável”, alerta

Zico já apoia a iniciativa há alguns anos e mesmo morando no Japão, onde é diretor técnico do clube Kashima Antlers, fez questão de participar. “Apoio a iniciativa porque a população e, principalmente, o homem precisa saber do alto índice de câncer de próstata e todo cuidado é pouco. Cuidar da saúde é fundamental e prevenir ainda é o melhor remédio”, disse.

PARA FICAR ATENTO

A próstata é uma glândula que faz parte do sistema reprodutor masculino responsável por produzir uma secreção fluida para nutrição e transporte dos espermatozoides. Situa-se logo abaixo da bexiga e à frente do reto, sendo atravessada pela uretra, canal que se estende desde a bexiga até a extremidade do pênis e por onde a urina é eliminada. (Mais informações: <https://portaldaurologia.org.br/faq/10-perguntas-sobre-o-cancer-de-prostata/>)

O diagnóstico do câncer de próstata é feito exclusivamente através da biópsia da próstata. Para indicar corretamente a biópsia, o urologista precisa levar em consideração vários fatores, dentre eles o toque retal. A finalidade desse exame é detectar qualquer alteração na próstata (endurecimento, nódulos) que possa estar relacionada com a presença do câncer. Apesar de desconfortável, é parte fundamental da avaliação prostática, servindo também para auxiliar na decisão da melhor forma de tratamento, caso o câncer esteja presente. O PSA é o marcador mais utilizado no auxílio ao diagnóstico de câncer de próstata. Isoladamente, o PSA elevado não significa necessariamente que o indivíduo tem câncer de próstata, por isso a necessidade do toque retal. “Os exames são complementares, e mesmo que um deles não acuse a doença, o outro pode indicar.

NOVIDADES NO TRATAMENTO

Muitos homens têm medo do diagnóstico de câncer, porém, a medicina tem evoluído para proporcionar aos pacientes tratamentos menos invasivos e cada vez mais eficazes. É isso que aponta o coordenador do Departamento de Uro-Oncologia da SBU.

Também existem novidades como a utilização de exames de imagem em paciente com indicação clínica para biópsia, como a ressonância magnética multiparamétrica, que podem indicar a probabilidade de encontrar um câncer de próstata significativo utilizando a mais recente escala PI-RADS 2.1. Esse exame já foi incorporado na maioria das diretrizes internacionais e está chegando aos consultórios brasileiros.

FONTE: <https://portaldaurologia.org.br/noticias/novembro-azul-chama-a-atencao-para-o-cuidado-do-homem-com-a-prostata-e-a-saude/>

29 DE OUTUBRO DIA NACIONAL DO LIVRO

Em 29 de outubro, celebra-se no Brasil, o
Dia Nacional do Livro.
você sabe o porquê essa data foi criada?

Em 1810, em comemoração à fundação da 1ª Biblioteca Brasileira, a Real Biblioteca no Rio de Janeiro, então capital do país e nesse dia, a Real Biblioteca Portuguesa foi transferida para o Brasil e tornando-se a Biblioteca Nacional. Seu acervo chegara ao Rio de Janeiro, bem antes: em 1808 e além de livros, havia manuscritos, mapas, estampas, moedas e medalhas.

E, para comemorar essa data, na semana de 29/10 à 01/11/19, nossa Associação montou um Stand em nossa Galeria, a fim de realizar doações de exemplares em duplicidade de nossos acervo particular.



CULINÁRIA

BOLINHO DE CAMARÃO

Ingredientes:

- 1 Copo de leite
- 1 Colher (sopa) de margarina
- 1 Colher de (chá) de sal
- $\frac{3}{4}$ de copo de farinha de trigo
- 2 ovos
- 300g de camarão picado e refogado
- Ovo e farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar

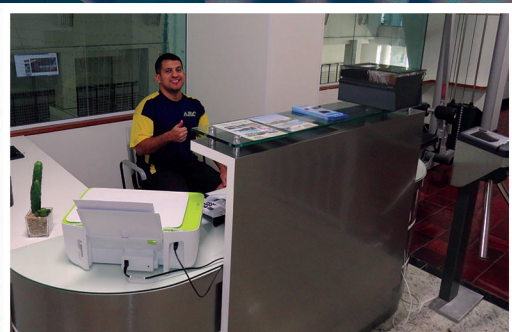
Modo de fazer:



Leve ao fogo o leite com a margarina. Assim que ferver, junte o sal e a farinha de uma só vez. Mexa rapidamente e diminua o fogo. Mexa com a colher de pau até formar um “angu” bem cozido. Retire do fogo e bata até esfriar. Sempre batendo, junte os ovos (2 ou 3 de acordo com a necessidade). Finalise adicionando o camarão, misturando bem. Faça bolinhas, passe no ovo batido e na farinha de rosca e frite em óleo bem quente.

AEC inaugura nova Academia na Sede Social

A AEC inaugurou a nova Academia na sede Social - Av. Rio Branco, 120 – 2º andar com tudo o que se tem de mais moderno. Convidamos para uma aula experimental.



Conheça a nossa Sede Campestre



A AECRJ tem uma tradição de serviços prestados à sociedade nas áreas de esporte e lazer, cultura e saúde. Seja um associado e aproveite toda a nossa infraestrutura de excelência e o atendimento diferenciado dos nossos profissionais.

RESTAURANTE

- Café da manhã farto e variado (Para hóspedes).
- Cozinha brasileira e regional.
- Aos domingos o famoso cozido português.

Nosso restaurante traz o melhor da culinária brasileira, e trabalhando sempre com produtos frescos, e com pratos delicadamente preparados para satisfazer todo paladar.

HOSPEDAGEM

Alternativa para os associados, mediante reserva, numa estrutura similar a um resort, localizado em Jacarepaguá. Contamos com 35 confortáveis suites de amplo espaço, bem decoradas, com frigobar, cama de casal, amplos armários, televisão, além de um prático e completo serviço de quarto com atendimento 24 horas. Sem contar o ambiente, cercado de muito verde, propício para a realização de longas e prazerosas caminhadas no bosque, saudáveis para toda a família.

DRINK BAR

Para relaxar à noite e saborear os drinks e petiscos

ROOM SERVICE 24 HORAS

Serviço de quarto com atendimento 24 horas.

FITNESS CENTER - 3312-5806

A academia oferece profissionais altamente qualificados para o acompanhamento das atividades, além de amplas instalações, onde você pode se exercitar fazendo:

- musculação, gap, step, bike indor e ginástica localizada.

Tudo isso numa região de fácil acesso, próximo à linha amarela.

Informe-se sobre nossos pacotes!

Ligue: (21) 3312-5804



ASSOCIAÇÃO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO

Diretoria

ÓRGÃO DE INFORMAÇÃO DA AEC

Publicação trimestral da Associação dos Empregados no Comércio do Rio de Janeiro, com distribuição interna e dirigida.

DIRETORIA DA ASSOCIAÇÃO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO

Diretor Presidente: Jorge Loureiro Souza
Diretor Vice-Presidente: Manuel Albano Gonçalves de Abreu
Diretor Primeiro-Secretário: José Ferreira de Lima
Diretor Segundo-Secretário: José Lopes
Diretora Social: Benedita Ferreira de Melo
Diretor-Tesoureiro: Octacílio Vieira da Conceição (In Memoriam)
Diretor Tesoureiro Interino: Rubem da Costa Araújo Júnior
Diretor da Contabilidade: Saliba Suar
Diretor das Clínicas: Altino Benevides Filho (In Memoriam)
Diretor de Patrimônio: Jones Coimbra Sobreira
Diretora de Assistência Social: Mariza Prior

CONSELHO FISCAL

Armando Gomes
Julio César de Castro Vargues
Rafael Nascif Filho

SEDE SOCIAL: Av. Rio Branco, 120
2º, 13º e 14º andares - Centro - Rio de Janeiro - RJ
Telefone: (21) 2526-8250 / Fax: (21) 2509-4171
Site: www.aecrj.org.br
E-mail: sedesocial@aecrj.org.br

SEDE CAMPESTRE: Rua Retiro dos Artistas, 1765,
Jacarepaguá - Rio de Janeiro - RJ
Telefone: (21) 3312-5800 - Fax: (21) 2445-2977
E-mail: sedecampestre@aecrj.org.br

Conselho Editorial: Jorge Loureiro Souza, Maria Rodrigues e
Moisés Henrique de Andrade (In Memoriam)

Tiragem: 5.000 exemplares

Periodicidade: Trimestral

Projeto gráfico e finalização: MR7 Associados
Av. Rio Branco, 120 - Grupo 502, Centro - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: (21) 3178-2444 e Cel.: 99937-2497
E-mail: mariarodrigues@mr7.com.br