



Unimed Porto Alegre, em parceria com o PAS, promove “Pílulas de Cuidado e Bem-Estar para Você”

A iniciativa é um convite para um encontro especial, que oferece conhecimentos valiosos para a saúde dos participantes. Este evento é fruto de uma parceria entre a Unimed Porto Alegre, a AACRT e a ASTTI, e tem como objetivo proporcionar mais bem-estar no dia a dia das pessoas.

A **programação mensal** inclui bate-papos sobre temas como alimentação, atividade física, saúde mental, entre outros assuntos relevantes. Durante os encontros, os participantes recebem dicas práticas para melhorar o autocuidado em um ambiente acolhedor.

O primeiro encontro ocorreu dia 28/08/24 no Anfiteatro Newton Lehugeur – AACRT (Rua Dr. Ramiro D’Ávila, 176) e contou com a presença de vários associados.

Destine um tempo do seu dia e venha conversar conosco! Fique atento à divulgação da próxima data pelo WhatsApp da Associação!



CONVERSANDO SOBRE *saúde*

Pílulas de cuidado e bem-estar para você.

Você é nosso(a) convidado(a) para um papo especial com conhecimentos enriquecedores para a sua saúde. Essa é uma parceria da Unimed Porto Alegre com a AACRT e ASTTI para trazer mais bem-estar para o seu dia a dia.

Todo mês, esperamos você para um bate papo sobre temas: alimentação, atividade física, saúde mental, entre outros. Em nossos encontros, vamos conferir dicas para impulsionar o seu autocuidado.

Tire um momento no seu dia e venha conversar com a gente!

ANSP - nº 332901

Unimed Porto Alegre | Viver Bem | ASTTI UN LUGAR PARA fazer amigos | AACRT

ESTA INFORMAÇÃO É PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

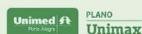
Saúde para todos com valores imperdíveis!

A Diretoria Executiva da Associação anunciou uma ampliação significativa nos benefícios de seus planos de saúde. Agora, familiares de **associados EFETIVOS até a terceira geração**, e aos **associados CONTRIBUINTES que tenham trabalhado na CRT**, familiares até a segunda geração, poderão usufruir dos Planos de Saúde da UNIMED PORTO ALEGRE: **UNIMAX, UNIPART e UNIFÁCIL MAIS**, incluindo seus cônjuges ou companheiros.

Vem ter UNIMED conosco!
Planos de saúde com valores altamente competitivos.

Informações:

Telefone: (51) 3076 2450 (ramal 1)
E-mail: andriele.maia@aacrt.org.br



PAS promove a 2ª Oficina de Cuidados com a Pressão Arterial

A 2ª Oficina de Cuidados com a Pressão Arterial foi realizada com sucesso de forma online, proporcionando uma valiosa oportunidade de aprendizado e conscientização para todos os participantes. O evento, conduzido pelo médico de família, Dr. Natan Katz, foi uma iniciativa conjunta entre o Programa de Atenção à Saúde (PAS) e a Rielle, destacando a importância do monitoramento regular da pressão arterial e os cuidados necessários para a manutenção de uma vida saudável.

Durante a oficina, o Dr. Katz abordou tópicos fundamentais sobre a hipertensão, desde os fatores de risco até as melhores práticas para controle e prevenção. Com uma abordagem clara e acessível, ele esclareceu dúvidas comuns, e ofereceu orientações

práticas para que os participantes pudessem implementar em seu dia a dia.

A parceria entre o PAS e a Rielle reforça o compromisso da AACRT em promover a saúde e o bem-estar, oferecendo aos associados ferramentas e conhecimentos essenciais para o cuidado com a pressão arterial. A oficina não só ampliou o entendimento sobre a importância do controle da pressão arterial,

mas também incentivou hábitos de vida mais saudáveis e a adoção de medidas preventivas, impactando positivamente a qualidade de vida dos participantes.

Este evento destacou a relevância das iniciativas de educação em saúde, especialmente em tempos onde o acesso à informação é fundamental para o empoderamento do paciente na gestão de sua própria saúde.



EXPEDIENTE

Conselho de Administração

Efetivos - Luiz Moacir da Rosa, Lisete Maria Krug, Paulo Roberto Vieira da Rocha, Ruben Dario Vives, Reynaldo Ribeiro de Mello, Jaqueline Dulac Goulart, João Alberto O. de Andrade, Iolanda Bohn e Jorge Oir da Silva.

Suplentes - Itamar Prestes Russo, Ivo Antônio do Amaral Luiz, Rosa Alpoin Leite, Sérgio Fontoura da Silva, Ondina da Costa Vargas e João Luiz Guns.

Diretoria Executiva

Diretor Presidente - Newton Lehuguer.

Diretor Vice-Presidente - Eva Beatriz Teixeira Corrêa.

Diretor Secretário - Rui Gastão Silva de Oliveira.

Diretor Tesoureiro - Tabajara da Silva Bregão.

Diretor Social - Ieda Fátima Tomazzoni.

Diretor Adjunto - Ceila Maria Terezinha Poloni.

Conselho Fiscal

Efetivos - Doroty Carmen Tomazi de Bona, Darci Werle e Jairo Baroni Castoldi.

Suplentes - Valdir Santos Andrades, Nildo Machado da Silva e Rosa Maria da Silva Mello.

Edição: Owegoor Produções Ltda.

EVENTOS

Chá com Bingo

O chá com bingo ocorreu na sede da Associação no dia 22 de maio, reunindo 96 associados na mais pura confraternização. Por conta das tragédias climáticas que afetaram o RS nesta época, foi idealizado um evento descontraído e pronto para promover o bem-estar. O tradicional bingo, gerou muitas risadas e brincadeiras, sendo regado de muito chá e quitutes.

Samba da AACRT

O samba da Associação realizado no dia 29 de maio, teve como principal foco a arrecadação de alimentos não perecíveis, vestimentas e remédios para ajudar aos associados que foram afetados pelas enchentes. Para descontrair, a Oficina de Cavaquinho realizou uma apresentação, que alegrou todos os 120 associados presentes, criando um clima nostálgico com boa música.



Chá Junino

No dia 05 de junho foi realizado o Chá Junino na sede da Associação. O evento teve uma apresentação do Coral AACRT de Porto Alegre, que manteve um clima alegre e com espírito de solidariedade para com o Rio Grande do Sul. Foram arrecadados insumos para todos os associados que foram afetados pelas enchentes. Estiveram presentes 96 associados, que deliciaram-se com deliciosos quitutes.



Almoço Dia das Mães e Dia dos Namorados

No dia 12 de junho foram homenageadas as mães e os casais presentes com um delicioso buffet executivo preparado pelo Buffet Mont Blanck. A Diretora Vice-Presidente Eva Beatriz, a Diretora Social Ieda Tomazzoni e o Diretor Secretário Rui Gastão estiveram presentes prestigiando o evento, juntamente com mais 215 associados. Foram distribuídas echarpes para homenagear as mulheres que tanto se dedicam e amam a Associação e, também, para homenageá-las, foi realizado um sorteio de brindes, o qual foi regado de muita alegria e interação entre os associados. Para a diversão musical, a Oficina de Técnica Vocal, sob a orientação da professora Débora Elisa, realizou uma bela apresentação. Foi um encontro realizado com muito amor e empenho dos voluntários.



Chá Junino

No dia 24 de junho, com muito chá, chocolate quente e comidas típicas das festas juninas, foi realizado um chá. Estiveram presentes 110 associados e a diversão musical teve a direção da Oficina de Cavaquinho da Associação.



O Dia da Telefonista foi celebrado no dia 29 de junho com uma linda festa no salão de festas da AACRT. Estiveram presentes 200 associados. Os convidados foram recepcionados com um café da manhã especial e no almoço foi servido um tradicional carreteiro. O evento foi realizado em parceria entre Sinttel, Astti e AACRT. A Diretora Vice-Presidente da AACRT e telefonista, Eva Beatriz Teixeira Correa, homenageou a telefonista Lucelia Rosa de Oliveira, e a Diretora do Interior Ceila Maria Poloni, homenageou a telefonista do Interior, Noeli Carvalho da Silva, da Delegacia de Novo Hamburgo, que recebeu esta singela homenagem com muita emoção. O Sinttel fez uma homenagem à telefonista Neiva Terra Rodrigues. À tarde, foram servidas várias comidas típicas de festa junina, enquanto todos se divertiram com o tradicional “Casamento Caipira”.



Chá Julino

No dia 03 de julho, com a presença de 80 associados, foi realizado o tradicional chá de quarta-feira, com temática de festa julina. O encontro virou um verdadeiro arraial. A parceira da Associação, a Ecco Salva, também esteve presente e fez uma ação especial com distribuição de cestas de café da manhã.



Feijoada

No dia 10 de julho foi realizado um almoço na sede da Associação, que reuniu mais de 225 associados. Foi um verdadeiro banquete, com uma excelente combinação de pratos e acompanhamentos. A estrela do cardápio foi uma excelente feijoada, preparada no capricho pelo Chef Aldo, seguida de uma deliciosa e suculenta carne de panela, também feita pelo Chef e seus auxiliares. Os acompanhamentos não ficaram para trás, beneficiando a todos os paladares. O Chef também preparou uma surpresa, uma sobremesa de chocolate com bombom, servida ao final do banquete. A Associação ofereceu um delicioso bolo com um recheio leve e saboroso, encerrando o almoço com chave de ouro.

Além do excelente cardápio, foram realizados sorteios de brindes entre os presentes, oferecidos pela Associação. Estiveram presentes o Diretor Presidente Newton Lehugeur, a Diretora Social Ieda Tomazzoni e o Diretor Secretário Rui Gastão. A parceira da Associação, a Ecco Salva, também esteve presente e distribuiu brindes aos associados.



Chá com Bingo

Marcado por um dia lindo de sol e com a presença de mais de 90 associados, foi realizado no dia 17 de julho o tradicional Chá com Bingo. A Oficina de Violão da AACRT manteve o ritmo da tarde com suas belíssimas apresentações. Foram servidos vários quitutes juntamente com o tradicional chá de frutas, que aqueceu e abraçou cada um dos presentes.

Durante o evento foram feitas pequenas palestras informativas do Setor da Saúde e, também, do Setor de Serviço Social. O bingo, que teve brindes oferecidos pela Associação e pela RSul Seguros, trouxe muita diversão e expectativas aos participantes.



Chá com Apresentação de Teatro

No dia 24 de julho foi realizado o chá no salão de festas da Associação, que, além dos quitutes tradicionais, contou com uma belíssima apresentação da Oficina de Teatro, que é coordenada pelo Setor de Serviço Social. Estiveram presentes cerca de 100 associados. A apresentação da Oficina de Teatro, homenageou as tão amadas mães e suas principais características em comum, além de poemas e poesias dedicadas a elas. A peça foi marcada por cenas cômicas, que arrancou gargalhadas de todos os presentes. No evento também foram distribuídas fichas de inscrição para o torneio de jogos que está acontecendo na Associação.



Almoço do Dia dos Pais

No dia 14 de agosto, foi realizado um almoço especial em homenagem ao Dia dos Pais, que reuniu mais de 200 associados. O evento, que já se tornou uma tradição, teve a sua abertura pelo Diretor Presidente, Newton Lehugeur, e contou com a presença da Diretora Social, Ieda Tomazzoni, e do Diretor Tesoureiro, Tabajara Bregão. No almoço foram servidas uma Paella Valenciana e uma Paella Campeira, preparadas pelos associados voluntários. Foi um verdadeiro banquete. A Associação ofereceu um delicioso bolo, que foi servido após os parabéns aos pais e aos aniversariantes do mês de agosto. Os pais presentes, receberam brindes disponibilizados pela Associação.



EVENTOS

Premiação do Torneio de Jogos do 1º Semestre

No dia 21 de agosto, foi realizado o tradicional Chá com Bingo. Foram sorteados diversos brindes para os 100 associados presentes. Além da diversão do bingo, houve apresentação da Oficina de Violão da AACRT e a entrega da premiação dos jogos do 1º semestre da AACRT de Porto Alegre (confira ao lado os ganhadores). Todas estas ações foram regadas com chá de frutas frescas e de maçã com pêsego, juntamente com quitutes, que foram servidos a todos os presentes.

MODALIDADE	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
General	Nuri	Sandra	Edi Duarte
Dominó	Breno	Heloísa	Ribas
Pife	Pereira	Valdir Huff	Nurimar
Pontinho	Valdir Andrades	Pereira	Heloísa
Mexe-mexe	Maria Inês	Paulo César	Ribas
Sinuca Simples	Ênio	Valdir Andrades	Jair
Damas	Rui Gastão	Valdir Andrades	Miriam Machado
Xadrez	Paulo Luz	Egon	Ari
Sinuca Dupla	Jair	Joaquim	Rui
	Ribas	Breno	Ricardo M.
Escova	Valdir	Vera Lopes	Sérgio P.
	Heloísa	Edi Duarte	Ivo Amaral
Canastra	Benildo	Sérgio	Ribas
	Naira	Heloísa	Tânia
Pebolim	Valdir	Eduardo Giuliani	Rui Gastão
Fut Mesa	Ribas	Eduardo Giuliani	Valdir



Samba com Cavaquinho

No dia 28 de agosto, foi realizado o tradicional Samba da AACRT, com a participação especial da Oficina de Cavaquinho. Aos 90 associados presentes, foram servidos diversos quitutes.



Todas estes eventos citados neste quadrimestre, foram idealizados e supervisionados pela Diretora Vice-Presidente, Eva Beatriz, pelo Coordenador do Setor de Eventos, Márcio Mattana, pelos empregados do Setor de Eventos e voluntários.

DELEGACIAS REGIONAIS

Delegacia de Rio Grande

Almoço em homenagem ao Dia dos Pais e Dia das Mães, realizado no dia 05 de agosto.



Delegacia de Bento Gonçalves

Almoço no dia 18 de maio, em homenagem ao Dia das Mães.



Delegacia de Lajeado

Almoço em comemoração ao Dia da Telefonista.



Delegacia de Cruz Alta

Almoço realizado no dia 15 de agosto, com 6 associados e 2 convidados, no Clube Internacional.



Delegacia de Novo Hamburgo

Almoço no dia 21 de agosto, com 46 participantes.



Delegacia de Canoas

Almoço realizado no dia 15 de agosto, com 54 associados e 12 acompanhantes.



Delegacia de Caxias do Sul

Encontro do Coral.



DELEGACIAS REGIONAIS

Delegacia de Pelotas

Chá da tarde.



Delegacia de Passo Fundo

Visita ao município de Carazinho, com festa junina.



Delegacia de Livramento

Confraternização.



Delegacia de Santa Cruz do Sul

Almoço realizado no dia 02 de agosto, em homenagem ao Dia dos Pais, com participação do Presidente do Sinttel-RS, Gilnei Azambuja, o qual tirou dúvidas dos aposentados.



Delegacia de Taquari

Almoço realizado no dia 17 de julho, com participação de associados e 2 convidados.



Delegacia de Viamão

Encontro realizado no dia 21 de agosto.



Delegacia de Santa Maria

Almoço realizado no dia 16 agosto, com 61 associados e 11 convidados. Com participação do presidente do Sinttel-RS, Gilnei Azambuja, o qual tirou dúvidas dos aposentados.



Atenção associado do interior!

Você sabia que o Ambulatório Dr. Rogério Dornelles oferece teleconsulta? Este formato de atendimento visa proporcionar mais comodidade e segurança para você cuidar da sua saúde sem sair de casa!

Dias de atendimento médico: **segundas, quartas e sextas-feiras, das 13h30min às 17h.**

Dr. Eder de Mattos Berg, médico de família e comunidade.

Agende sua consulta e receba o atendimento especializado que você merece, diretamente do conforto do seu lar, através de chamada de vídeo pelo WhatsApp.

Não perca tempo! Garanta já seu horário e cuide da sua saúde com a praticidade que só a teleconsulta pode oferecer.

Para agendar, entre em contato pelo **telefone (51) 3076 2450 (Opção 2)** ou **WhatsApp (51) 99697 6746.**

Atendemos os planos da Unimed Poa: Unimax, Unipart e Unifácil Mais, sem cobrança de coparticipação.

Sua saúde em primeiro lugar, sempre!

OBITUÁRIO

A seguir, divulgamos com pesar, o falecimento de associados ocorridos entre 01 de maio e 31 de agosto de 2024:

Data do Óbito	Nome	Município/Estado
11/05/2024	ODEMAR SCHVEMMLER	ARROIO DO MEIO/RS
19/05/2024	ILCA MARISA DE O. GIULIANI	PORTO ALEGRE/RS
20/05/2024	AMILTON MADRUGA SANTIAGO	PORTO ALEGRE/RS
24/05/2024	EVA TEREZA ALAYDE NUNES	SÃO LEOPOLDO/RS
01/06/2024	JÚLIA C. PEDROZO DA ROZA	SANTA MARIA/RS
18/06/2024	ILDA ZANOTO REBECHI	PORTO ALEGRE/RS
21/06/2024	JOSÉ JURANDIR TEIXEIRA LEITE	PORTO ALEGRE/RS
21/06/2024	LECI TIRONE TOLEDO	PORTO ALEGRE/RS
26/06/2024	ROSA MARIA DA SILVA MACHADO	PORTO ALEGRE/RS
03/07/2024	AMÉLIA MARIA DE OLIVEIRA	SANTO ÂNGELO/RS
08/07/2024	GEDUCI GONÇALVES DA COSTA	PASSO FUNDO/RS
08/07/2024	JOSÉ FAVORINO BORGES TAVARES	ROSÁRIO DO SUL/RS
11/07/2024	INÊS MELLER BONAPAZ	SANTO ÂNGELO
20/07/2024	DEJALMO OLIVEIRA DUARTE	PORTO ALEGRE/RS
20/07/2024	NOEL DENIS CIDADE SARMENTO	PORTO ALEGRE/RS
24/07/2024	MARIANO DIAS	PASSO FUNDO/RS
30/07/2024	VIRGINIA ROCHA DE MELO	PORTO ALEGRE/RS
05/08/2024	ANTONIA JOSEPHINA C. DA SILVA	PORTO ALEGRE/RS
07/08/2024	MARIA A. BONAMIGO BENVENU	CASCA/RS
08/08/2024	GERALDO DE JESUS LORETO	ALVORADA/RS
09/08/2024	MAURO WIRWALSKI BILLODRE	PORTO ALEGRE/RS
10/08/2024	GASPARINO MARQUES PEREIRA	VACARIA/RS
11/08/2024	LUIZA DO NASCIMENTO SALOME	PORTO ALEGRE/RS
12/08/2024	EVELI DE VASCONCELOS MENDES	PORTO ALEGRE/RS
17/08/2024	NELLY PACHECO FLEISCHMANN	PORTO ALEGRE/RS
21/08/2024	ZENI BOTELHO FERREIRA	RIO GRANDE/RS
24/08/2024	PAULO DE OLIVEIRA BARBOSA	PORTO ALEGRE/RS
26/08/2024	ROMEO SCHRAMM	SANTA MARIA/RS
31/08/2024	AMILTON CIPRIANO DO CANTO	VIAMÃO/RS