



## Noite especial em comemoração ao Dia do Aposentado

A ACACEF, em parceria com a APCEF/SC, realiza no dia **24 de janeiro** uma noite especial dedicada à celebração e ao reconhecimento dos aposentados da Caixa Econômica Federal, que representam uma trajetória marcada por dedicação, compromisso e contribuição ao longo de muitos anos de trabalho.

O evento acontece no sábado, **a partir das 18 horas**, na **Sede Balneária de Jurerê da APCEF/SC**, e contará com uma programação pensada para valorizar histórias, talentos e a convivência entre os associados. A noite inclui show de talentos da melhor idade, exposição de trabalhos dos associados, cabine de fotos, drinks liberados, jantar especial e baile com música ao vivo da Banda Estação Pop.

Em razão de cancelamentos, ainda há vagas disponíveis. Os associados interessados **podem solicitar a inscrição** entrando em contato diretamente com o setor de Eventos pelo WhatsApp **(48) 99926-9327**.

Nos vemos lá!

## Sumário

### Página

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>Janeiro Branco</b> _____    | <b>03</b> |
| <b>Você Sabia?</b> _____       | <b>04</b> |
| <b>Benefícios ACACEF</b> _____ | <b>05</b> |

# Janeiro Branco e a Saúde Mental das Pessoas Idosas

O mês de Janeiro é dedicado à conscientização sobre a saúde mental, por isso queremos lembrar que sentimentos como tristeza, ansiedade, solidão ou medo merecem atenção e cuidado em qualquer fase da vida, especialmente entre pessoas idosas. A solidão em pessoas idosas é um dos principais fatores que contribuem para o aumento do risco de demência, depressão, ansiedade e doenças cardíacas. Diversos estudos mostram que pessoas idosas que se sentem sozinhas têm maior probabilidade de apresentar perda de memória, tristeza persistente e piora da saúde do coração. Por isso, cuidar da saúde mental é fundamental para manter o bem-estar e a qualidade de vida.

O enfraquecimento dos vínculos com familiares e amigos é um processo comum ao longo da vida, mas não deve ser visto como algo normal ou sem solução. Relações, conversas, escuta e convivência são fatores de proteção para a saúde mental, ajudando a prevenir depressão, isolamento e sofrimento emocional.

Se você estiver se sentindo triste, angustiado ou sem vontade de viver, procure apoio. Você pode buscar a Unidade de Saúde, um psicólogo ou médico, grupos de apoio, o CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) ou conversar com alguém de confiança. O Serviço Social da Acacef também está disponível para ouvir você, acolher suas experiências e sugerir possíveis encaminhamentos, como grupos de convivência, apoio psicológico,

atividades comunitárias ou serviços de saúde que possam fortalecer seus vínculos e promover bem-estar.

Falar sobre como você se sente e buscar apoio é um passo importante para viver com mais saúde e qualidade de vida.

## Referências

INSTITUTO DE LONGEVIDADE MAG. **Solidão entre pessoas idosas é um risco para a saúde; aponta pesquisa.** Disponível em: <https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-saude/saude-mental/solidao-entre-pessoas-idosas>. Acesso em: 12 jan. 2026.

LIMA-COSTA, M. F. et al. **Solidão e sua associação com indicadores sociodemográficos e de saúde em adultos e idosos brasileiros: ELSI-Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 38, n. 3, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/THq8rXh7CD-MD3Q9KqWwNYwd/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 12 jan. 2026.

SERFATY, Fabiano. **Solidão pode aumentar o risco de Alzheimer e demência.** Veja Rio, 2023. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/coluna/fabiano-serfaty/solidao-pode-aumentar-o-risco-de-alzheimer-e-demencia/>. Acesso em: 12 jan. 2026.

VARELLA, Drauzio. **Como a solidão afeta a saúde na velhice?** Portal Drauzio Varella, 2021. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/60mais/como-a-solidao-afeta-a-saude-na-velhice/>. Acesso em: 12 jan. 2026.



## VOCÊ SABIA QUE JUNTOS CONSTRUÍMOS UM ANO MEMORÁVEL?

### Como será o nosso planejamento para 2026?

O início de um novo ano, é o momento para rever metas, caminhos e até sonhar com o que está por vir. Pode servir também para pequenos ajustes em rotinas, projetos. Que tal revisar as suas despesas? Verificar se elas estão coerentes com o seu padrão de vida? Conferir se os débitos autorizados em conta estão ocorrendo normalmente, como, por exemplo, seguro de vida, e outros?

Após a aposentadoria, devemos desfrutar das benesses do tempo livre, não é mais imperativo guardar dinheiro, além do básico e necessário para suprir possíveis emergências. Portanto, dê-se ao luxo de gozar de pequenos prazeres como: comprar um mimo para si, fazer as viagens sonhadas, ou até, os simples passeios na praia, na praça, no campo. Aproveite para sentir o ar puro, o cheiro das flores, o sol de verão em sua pele. Permita-se usufruir da vida, afinal, é um privilégio e tão bom estar vivo!

Da mesma forma como nós, pessoas, fazemos nossas análises em relação ao ano anterior e projetos para o novo ciclo, a Diretoria da Acacef planeja as ações para o ano que inicia. Avaliamos os resultados do trabalho realizado, buscamos corrigir os rumos, elaboramos novo calendário de demandas, com o objetivo de atender aos anseios dos associados. Nem sempre colocamos em prática

os vários pedidos e sugestões que recebemos, considerando, a importância de acatar a opinião da maioria, de maneira a preservar a legitimidade associativa, onde ceder é necessário para o bem conviver, da mesma forma, “o que penso ser o melhor pode não agradar aos demais”. Isso é uma constante na sociedade participativa. Importante é estar presente, sentir-se acolhido, não ficar isolado. Individualmente, talvez “nem todas as pessoas presentes gozem da minha simpatia”, contudo, é necessário tê-las junto, pois elas existem, e o contraditório nos ensina o valor da humildade, da aceitação e da paciência. Esse respeito às diferenças, aos anseios, é o coração e o objetivo de existir da Acacef; é o que nos impulsiona a trabalhar, visando garantir a preservação e o crescimento da nossa Associação.

É prazeroso dirigir uma associação com cerca de 1070 associados. A confiança mútua é a força da nossa união.

Brevemente estaremos divulgando o planejamento das ações para o ano de 2026.

Sugerimos, elabore planos individuais para você!

Bom começo de ano a todos.



## ACACEF BENEFÍCIOS

Conheça o Clube de Benefícios exclusivo para associados da Acacef.

**centrorul**  
CORRETORA DE SEGUROS

**maná**  
benefícios

**VATICANO**

**HELP**  
Emergências Médicas

**STAR**  
TURISMO

**RSUL BRAVIDA**  
SEGUROS

**PanVel**

**Oral Sin**  
Implantes

**Climonte**  
ODONTOLOGIA E SAÚDE

**Descontos e facilidades exclusivas. Conheça o Acacef Benefícios exclusivo para associados da Acacef.**

**Dúvidas entrar em contato com a Assistência Social pelo WhatsApp (48) 99923-1331.**



Caro associado (a),

Você conhece os benefícios em ser um associado Acacef, seja um divulgador da Associação e incentive os colegas a se associarem.

📞 (48) 9 9170-5267  
✉️ contato.acacef@gmail.com  
🌐 acacef.com.br

Siga-nos no Instagram  
📷 @acacef.sc

#souassociadoacacef