

Recordações de um médico recém-aposentado

Médico há 39 anos, Dr. Agnello Castilho entrou na rede municipal em 1991, no Posto de Saúde do Centro Social Urbano e permaneceu até setembro de 2017

Nascido em 14 de março de 1955, na cidade de Cianorte- PR, Dr. Agnello Marcos Correa de Castilho, ingressou no curso de medicina em 1973, aos 18 anos de idade, na Universidade Estadual de Londrina (UEL). Concluiu o curso em 1978 e no ano seguinte iniciou na residência em cirurgia geral, que prosseguiu até 1980. Após cinco anos, se especializou em homeopatia no Curso de Especialização na Associação Paulista de Homeopatia, que concluiu em 1986.

De acordo com o Dr. Agnello Castilho, a opção pelo curso de medicina originou-se da influência de alguns familiares. “Minha mãe, Juvir Correa se Castilho era parteira; meu avô paterno, Alípio Cerqueira de Castilho foi médico e meu tio, Amaury Castilho também”, afirmou. No tempo em que Agnello prestou vestibular para medicina, segundo ele, já era o curso mais difícil de ser aprovado. “Precisávamos ter uma base e ser um ótimo aluno nos anos anteriores. Eu me dedicava integralmente para os estudos, era como se eu esquecesse tudo ao meu redor e só pensasse no cursinho e no vestibular”, afirmou.

Em 1981 após dois anos de Residência em Cirurgia Geral no Hospital Universitário,

Agnello foi trabalhar no Pronto Socorro do Hospital Evangélico, que era um plantão complexo com muitas emergências que tinham que ser atendidas com rapidez. Ele intercalava com os plantões na UTI e no Instituto do Câncer de Londrina (plantão de 24h). Também era plantonista à distância na Cirurgia Geral da Santa Casa de Londrina, com casos que tinha que operar; auxiliava um Serviço de Cirurgia Geral, no qual tinha cirurgia todas as tardes; acompanhava os pacientes no hospital; além de estar em processo de abertura de um consultório particular e de convênios “Tudo ao mesmo tempo, e foram anos dessa maneira. Só pela graça e misericórdia de Deus que colocava seus Anjos para me ajudar”, declarou.

Médico há 39 anos, Dr. Agnello Castilho entrou na rede municipal em 1991, no Posto de Saúde do Centro Social Urbano e permaneceu até setembro de 2017, quando se aposentou. Em entrevista, Dr. Agnello relembra do período em que considera áureo de seu período trabalhando na Prefeitura, que aconteceu em 2006 e 2010, em que houve um projeto de criação de equipes, no qual trabalhavam um médico e uma enfermeira que realizavam o serviço de assessoria em

diversos postos de saúde de Londrina. “Coube a mim o convite para realizar esta tarefa e trabalhar na equipe central. Passávamos toda semana nos postos, tínhamos contato com as equipes, autorizávamos alguns exames e marcávamos reuniões de atualização com especialistas, por isso considero uma época muito produtiva. Foi um período muito importante na minha vida, na minha realização pessoal e nos atendimentos das pessoas nessa área de londrina”, disse.

Dr. Agnello diz sentir saudade de seus colegas de trabalho, do posto de saúde, dos pacientes, do trabalho em si. “Foi muito gostoso e marcante, ainda bem que estou em uma fase que eu ainda mantenho contato com eles”, falou.



Dr. Agnello Marcos Correa de Castilho em seu consultório particular.

ACONTECEU NA AAPML

Saúde e auto cuidado é tema de encontro do PPA

Aposentados e pré-aposentados participaram de palestra sobre auto cuidado e oficinas como ginástica, sinuca, maquiagem, corte de cabelo, auriculoterapia, automassagem e alongamento

O Programa de Preparação à Aposentadoria da Secretaria Municipal de Recursos Humanos da Diretoria de Saúde Ocupacional da PML em parceria com a AAPML realizou no dia 20 de setembro, o encontro mensal dos aposentados e pré- aposentados da Prefeitura de Londrina. A palestra foi ministrada pelo médico e auriculoterapeuta, Eduardo Shiratori sobre “Saúde e Auto Cuidado”.

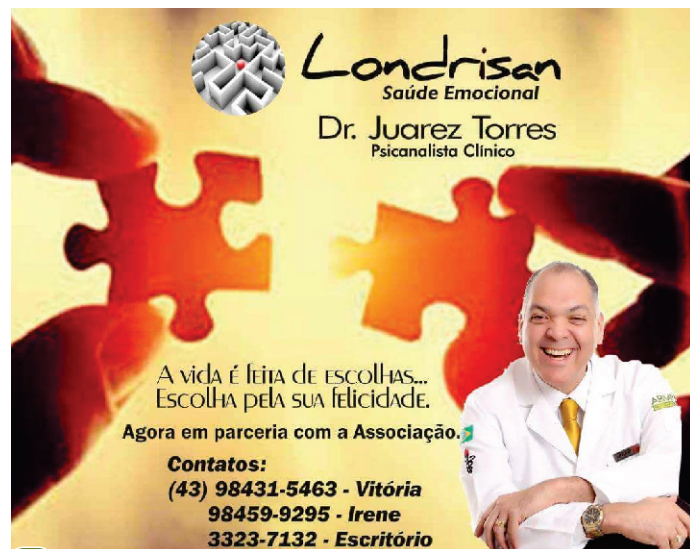
De acordo com o médico, Eduardo Shiratori, a auriculoterapeuta é uma técnica terapêutica, e é indicada como uma alternativa complementar de tratamento. “A técnica apenas auxilia a tratar sintomas de dores, ansiedade e depressão, além de outros sintomas capazes de serem tratados através da técnica chinesa, através da pressão de determinados pontos da região da orelha”, afirmou.

O encontro reuniu aproximadamente 50 pessoas, que participaram da palestra e também das oficinas de ginástica, sinuca, maquiagem, corte de cabelo, auriculoterapia, automassagem e alongamento. A enfermeira, Maria Lúcia Rocha Ramos, participou das oficinas de maquiagem, alongamento e massagem. “Estou próxima da aposentadoria e procuro participar de atividades que proporcionam prazer, e o encontro foi leve, interessante e possibilitou-me encontrar pessoas que estão na mesma etapa de vida”, disse.

Parcerias: AAPML; Dr. Eduardo Shiratori; Centro de Formação Profissional Lincoln Tramontini; Curso de Estética da Unifil; músico João Carlos Murari, ASMS - Práticas Integrativas; fisioterapeutas Maria Luísa Cleto Dal Col; Coordenadora da Terapia Comunitária Integrativa e Consultório, Jucelei Boaretto; Fundação de Esportes .



Oficina de automassagem realizada pelo Curso de Estética da Unifil



Dr. Eduardo Shiratori e servidora a Silvely Gazola



Oficina de maquiagem realizada com as consultoras da Mary Kay

Noticias da

AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina



Eu Amo Londrina

ANO IV
OUTUBRO

Mala Direta Postal
Básica

AAPML

Cliente

CORREIOS

CNPJ: 01.210.891/0001-73
Fechamento Autorizado.
Pode ser aberto pela ECT.

Jornal informativo da Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina - Edição nº15

Em homenagem aos professores: Uma breve história de Ivanilde



Para homenagear todos os professores em comemoração ao Dia dos Professores (15 de outubro) uma breve história da professora Ivanilde dos Reis

Em 24 de julho de 1947, em Braúna – SP, nasce uma menina que anos mais tarde se tornaria uma professora apaixonada pela profissão, Ivanilde dos Reis, filha do Urias Lourenço dos Reis (Brasileiro) e Palmira Bonasoli (Brasileira). Aos 70 anos de idade, relata algumas de suas maiores lembranças de quando ainda lecionava. Está breve história é para homenagear o dia do professor (comemorado no dia 15 de outubro).

A oportunidade em se tornar professora surgiu aos 17 anos de idade em 1964, quando foi convidada para fazer um teste para dar aulas na Escola Municipal Turmalina, que ficava na Fazenda São Carlos, próximo do Distrito de Guaravera. “Naquela época o que valia era a nossa capacidade de aprendizado e eu era muito esforçada e dedicada. Fiquei extremamente feliz pelo convite, porque eu estava precisando ganhar dinheiro, e naquela época as mulheres, em sua maioria, trabalhavam na roça. E ter aquela oportunidade foi um sonho realizado pra mim”, afirmou.

Já no início da profissão, a recém-contratada para professora começou a dar aulas para aproximadamente 30 alunos de primeira, segunda, terceira e quarta série em uma mesma turma, das matérias de português, matemática, história, geografia, ciências e religião. “Na sala de aula eu tinha alunos de seis a quatorze anos de idade”, disse.

Em nossa conversa, relembra que a escola era de madeira, as carteiras eram duplas e não havia banheiro, a privada ficava para fora da escola. O trajeto pra escola e de volta pra casa era sempre um desafio, segundo Ivanilde, debaixo de chuva, sol forte, atravessando pastos de gado nelore, andando no meio do colônio (capim colônio – pode atingir até três metros. “Andava cerca 25 km por dia. Nos anos em que eu ministrava aula, não havia telefone, computadores e transporte para os alunos e professores. Eram muitos desafios, mas eu amava o que fazia”, concluiu.

Ivanilde recorda que as supervisoras de ensino da rede municipal, faziam visitas nas escolas e orientavam os professores através de reuniões, para esclarecimentos de dúvidas e pagamento dos salários. “Eu recebia o programa bimestral das matérias e a partir dele, escrevia no diário os conteúdos que eu teria que dar aos alunos, já com os exercícios todos resolvidos, e as supervisoras olhavam e davam um visto”, explicou.

Para conseguir da aula para quatro séries diferentes, a professora Ivanilde seguia a seguinte ordem, a primeira série realizava leitura e cópia do cartaz feito por ela dos exercícios da Cartilha Caminho Suave. Para a segunda, terceira e quarta série, alternava entre elas, redação, leitura silenciosa, ditado e questionário, que já era a resposta do que eles tinham que estudar em casa. Depois do recreio, era sempre matemática. “No dia seguinte eu sempre tomava um por um, tudo salteado, a matéria do questionário do dia anterior. O que eles erravam, eu dava mais exercícios até eles gravarem bem aquilo”, garantiu.

A professora levava as redações e os cadernos dos alunos para casa, pra correção dos exercícios. “Era pesado levar todos aquele material para casa a pé, por cerca de 7km”. Ao entrar na sala de aula, era realizada a reza e em seguida corrigida as tarefas. “Se eu não corrigisse o aluno perdia o interesse pelas aulas, se não o que adiantava o esforço dele em casa e eu não corrigir com ele?!”, disse.

No ano de 1989, aos 42 anos de idade, Ivanilde se aposentou. Hoje, aos 70 anos, diz o quanto sente saudade de tudo. “Eu sinto muita falta de lecionar e de cada instante daquele tempo. Pelo menos uma vez por semana eu sonho que estou dando aula e meu coração aperta de saudade. Lembro-me o quão gratificante era ensinar aquelas crianças que não sabiam nem se quer pegar em um lápis, e ver aqueles alunos escrevendo e lendo, era muito bom, uma verdadeira dádiva de Deus”, contou.

Página 02:

Depressão:
Como sair desta dor?

Página 03:

Aposentados e pensionistas
podem tirar holerite pelo caixa eletrônico

Página 04:

Recordações de um médico
recém-aposentado

- Traga a sua matrícula e senha, que imprimimos o seu holerite de pagamento da Caapsml. Sem custo.
- Horário de funcionamento da secretaria:

Segunda a sexta-feira: 8h às 12h e das 13h às 18h
· Atividades disponíveis na AAPML: Academia de sinuca; hidroginástica e academia de ginástica.

- Aposentados da Prefeitura e Câmara de Londrina, autarquias, fundações e companhias municipais, filiem-se a AAPML. Os interessados, entrar em contato pelo telefone (43) 3342 2435.

AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina

Depressão: Como sair desta dor?

Escrito por: Doutor Juarez Torres - Psicanalista Clínico da Londrisan Saúde Emocional.

**Telefone Úteis**

POLÍCIA MILITAR: 190
POLÍCIA CIVIL: 197
DELEGACIA CENTRAL: 3322-2000
BOMBEIROS: 193
CÂMARA DE VEREADORES: (43) 3374-1300
CENTRO DE VALORIZAÇÃO DE VIDA: 141 - 3356-4111
CONSELHO TUTELAR: (43) 3378-0374
COPEL/TELECOMUNICAÇÕES: 0800-4141 181
CORREIOS: (43) 3377-3501
DETRAN: 0800 - 6437373
DISQUE-EMPREGO: 157
FÓRUM: (43) 3371-3124
HORA CERTA: 130
INFORMAÇÕES TELEFÔNICAS (TARIFADO): 102
INSTITUTO MÉDICO LEGAL (IML): 3357-0404
JUSTIÇA ELEITORAL: 148
PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA: 3372-4000
PROCON: 151
RECEITA FEDERAL: (43) 3294-8000
SANEPAR: 115
TERMINAL RODOVIÁRIO: 3372-1800
TERMINAL URBANO: 3356-5252
ALCOÓLICOS ANÔNIMOS: (43) 3326-3224
AGÊNCIA DO TRABALHADOR: (43) 3334-2525
CAAPSMML: (43) 3376-2535

EXPEDIENTE

Notícias da AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina
Rua Kozen Igue, 270
 Jd. Granville – CEP: 86047-220
 CNPJ: 01210891 0001- 73
 Fone **(43) 3342 2435**
De segunda a sexta-feira das 8h às 18h
 E-mail: aapml@hotmail.com
 Jornalista Responsável:
 Thalita Alves da Silva
 Registro profissional: 0010938/PR
 Diagramação: Froid
 Impressão: Aba Gráfica
 Tiragem: 1.000 – Publicação mensal
DIRETORIA EXECUTIVA
 Presidente: Dilza Ramos
 Vice Presidente:
 Deusimar Leite Farias
 Secretário: Leni Vivian Branco
 Vice Secretário:
 Lucília de Godoy Garcia Duarte
 Tesoureiro: Juvenal Futagami
 Vice Tesoureiro: Célio Torres
 Dir. de Patrimônio: Rudolpho Horner
 Vice Dir. de Patrimônio:
 Wagnez Sambatti
 Dir. Social: Dirceu Pivaro
 Vice Dir. Social: Américo Sambatti
 Dir. de Esportes: Henrique Maringo
 Vice Dir. de Esportes:
 Paulo Roberto Alves Pedra

O que é depressão? - Depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo da história. No sentido patológico é a presença de tristeza e baixa autoestima que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si.

É imprescindível o acompanhamento médico, tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado. A depressão é uma doença, há uma série de evidências que mostram as alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores, serotonina, noradrenalina e em menor proporção, dopamina, substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células.

Ao contrário do que normalmente se pensa, fatores psicológicos e sociais muitas vezes são consequências e não a causa da depressão. Vale ressaltar, que o estresse pode anteceder a depressão. Uma em cada cinco pessoas do mundo apresenta depressão em algum momento de sua vida. Conheça agora os sintomas da depressão.

- Humor depressivo, irritabilidade, ansiedade e angústia;
 - Desânimo, cansaço fácil e necessidade de maiores forças para fazer as coisas;
 - Diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em

atividades anteriormente consideradas agradáveis;
 - Desinteresse e falta de motivação;
 - Falta de vontade em decisões, sentimentos de medo e insegurança, desesperança, desespero, desamparo e vazio;
 - Pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais, desculpas, baixa autoestima, sensação de falta de sentido na vida, inutilidade, ruína, fracasso, doença ou morte.

Podemos tratar a depressão essencialmente com medicamentos antidepressivos disponíveis e também com terapia, que acaba sendo um método conjunto que pode trazer ótimos resultados. A depressão é uma doença como outra qualquer que exige tratamento, muitas pessoas pensam estar ajudando um amigo deprimido ao incentivar ou mesmo cobrar em tentativas dele reagir.

É necessário para tratarmos a depressão, principalmente, o acolhimento e o cuidado. Uma pessoa que se encontra nesse quadro, a terapia é uma ótima alternativa para gerar a consciência de que a situação pode-se reverter, por isso ao identificar em você mesmo ou em alguém próximo os sinais depressivos, procure ajuda imediatamente, pois através da depressão há pensamentos até de suicídio que podem surgir na mente da pessoa. Depressão tem cura, mas a ação deve ser rápida.

ESPAÇO DO APOSENTADO**Como seria 2**

Escrito por: Rudolfo Horner

Na década de 1960, Londrina, com apenas 30 anos e pouco mais de 120 mil habitantes, deixara de ser “Londrina, Cidade Menina” e já exibia o título de “Capital Mundial do Café”.

Com a criação do Departamento de Planejamento e Urbanismo em 1965, a municipalidade tratou de reunir e coordenar as demandas da população, até então represadas pelo esforço das administrações anteriores, em assegurar um sistema eficiente de água e esgotos para a cidade, bem como pavimentação das vias urbanas e desenvolvimento das estradas rurais. Com a participação de técnicos locais e do governo estadual elaborou-se o primeiro Plano Diretor de Londrina que foi apresentado em abril de 1968, sendo prefeito José Hosken de Novaes e governador Paulo Pimentel.

Por ocasião das discussões e estudos e levantamentos da situação sócio econômica, vocação e desejos da população, em conversa dos coordenadores com o prefeito Hosken de Novaes, falou-se em retirar a linha férrea do centro da cidade. Isso resolveria vários problemas urbanos. O prefeito então comentou sobre o grande número de ramais implantados e da dificuldade em removê-los. Afinal, afirmou que remover o trem do centro só se elesse o presidente da república.

Um Plano Diretor estabelece propostas e rumos a seguir nas próximas décadas. É implantado por lei, devidamente aprovado pela Câmara de Vereadores e deve atender ao máximo possível as demandas da população e aos objetivos estabelecidos na pesquisa.

Fique atento a próxima edição do “Noticias da AAPML” para continuação dessa história.

Resposta do quebra cabeças

Escrito por: Américo Sambatti

A divisão justa e certa dos cavalos são... O filho mais velho deveria receber a metade de 35, isto é, 17 e meio, como acrescentei mais um cavalo para cálculo, passou para 36, portanto, a metade de 36 é 18, então o mais velho receberia 18 cavalos e nada tens a reclamar.

O filho do meio deverá receber um terço de 35 que é 11 e pouco mais, porém na realidade vai receber um terço de 36 que é 12, também nada a reclamar.

Por fim o mais jovem deveria receber uma nona parte de 35 que é 3 e meio, no entanto irá receber 4 cavalos que é a nona parte de 36 e nada tem a reclamar. E todos os irmãos saíram satisfeitos com o resultado.

Errata: O quebra cabeças foi enviado pelo aposentado Américo Sambatti, assim como a resposta.

Se deseja partilhar as suas ideias, comentários, sugestões de pautas, histórias, vivências e textos sobre qualquer tema, não hesite e envie-nos para o e-mail: aapml@hotmail.com ou nos entregue pessoalmente. Ficaremos felizes com a sua participação.

FIQUE ATENTO

A Secretaria Municipal do Idoso irá realizar ações do “Mês do Idoso” que irão ocorrer até o dia 31. Serão realizadas diversas atividades e eventos para pessoas acima de 60 anos. Terá tardes festivas, visitas aos espaços públicos, palestras, tardes de saúde, cursos, orientações, baile, entre outras. Para mais informações sobre a programação, (43) 33724502.

FIQUE POR DENTRO**Aposentados e pensionistas podem tirar holerite pelo caixa eletrônico**

Escrito por: Andrea Calefi Berthe Tristão

Os aposentados e pensionistas da Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina (CAAPSMML), agora podem imprimir seu holerite no Caixa Eletrônico (Autoatendimento) da Caixa Econômica Federal utilizando seu cartão bancário.

O termo de parceria, firmado no mês de setembro/2017, foi assinado pelo Superintendente da CAAPSMML, Marcos José de Lima Urbaneja e pelo Superintendente Regional da Caixa, Wladimir Roberto dos Santos.

Esse serviço está disponível somente para os aposentados e pensionistas que recebem seus proventos em conta corrente ou conta poupança na CAIXA. O serviço normalmente é tarifado, porém os aposentados e pensionistas da CAAPSMML possuem isenção de 3 impressões por mês. Para realizar o procedimento, basta seguir as instruções:

1º) Inserir o cartão bancário; 2º) Saldos e extratos; 3º) Emissão de documentos; 4º) Caapsml; 5º) Mês de impressão do holerite.

Nos dias 27 e 28 de outubro, às 14h30, será realizada uma Clínica de Sinuca, ministrada pelo professor, Marcelo Magalhães. Serão até três turmas de cinco atletas cada. A clínica será na AAPML (Rua Kozen Igue, 270 - Jd. Granville). A inscrição deve ser feita até o dia 26 de outubro na AAPML. O custo é de R\$60,00.

**Resultado provisório da Eleição do Conselho Administrativo da Caapsml**

A Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina, divulgou no dia 10 de outubro o resultado provisório da Eleição aberta pelo edital 32/2017 na resolução 152/2017, para composição do Conselho Administrativo da Caapsml. A eleição ocorreu no

dia 7 de outubro. Os candidatos para os representantes dos servidores inativos receberam o seguinte número de votos: Luiz Evaldo da Silva Pereira (93) e Rosangela Maria Cebulski (130). “Não conseguimos nos eleger ao cargo de Conselheiro na Caapsml, mas agradecemos a cada

um dos votos que obtivemos no pleito. Estamos terminando o atual mandato com a consciência tranquila e com a certeza de termos realizado um bom trabalho, com muita responsabilidade, seriedade, dedicação e principalmente com muito amor”, afirmou Luiz Evaldo.

Encaminhamento de Elogio N°45/2017

Considerando o ELOGIO apresentado no Formulário Eletrônico de Ouvidoria neste processo, do (a) requerente SILVELY MARIA VILELLA GAZOLA, face ao previsto no artigo 5º, Inciso III do Decreto Municipal 1.422 de 2016, encaminhamos para conhecimento e posterior envio ao órgão de gestão de pessoa para anotação em ficha funcional, se houver citação nominal do(a) servidor(a).
 ELOGIO:

“Quero parabenizar a equipe da SMRH, DDH e DSO, em especial Marcelle Diório de Souza, Jeanne Buzzo Costa, Cristiane Angelica Balan, João Carlos Murari e Rodrigo Cesar Dias como também as servidoras Queila Spoladore – SEMA, Jucelei Boretto e Sueli Inocente – Sec. de Saúde, Celita Klepa da Fundação de Esportes, Regina Dirce do Sinderv e Dilza Ramos da Associação dos Aposentados pelo belíssimo trabalho realizado no PPA – Programa de Preparação aos aposentados, demonstrando muito carinho, competência e comprometimento. Parabéns e meus sinceros agradecimentos”.

Londrina, 26 de setembro de 2017

ACONTECEU NA AAPML**“Como vencer a ansiedade” é tema da 4ª Tarde Festiva do ano**

Aproximadamente 40 pessoas participaram do encontro, entre elas familiares, aposentados, servidores municipais e pré aposentados

Na última sexta-feira de setembro (29), foi realizada a 4ª Tarde Festiva do ano. Deu-se início às 14h com atividades recreativas como dança da cadeira, festival de brindes, dança terapêutica, alongamento, entre outras, ministrada pela educadora física, Vânia Cristina. O psicanalista, Dr. Juarez Torres ministrou a palestra com o tema: “Como vencer a ansiedade”. Aproximadamente 40 pessoas participaram do encontro.

Segundo a técnica em segurança do trabalho, Ana Claudia Leite, é a primeira vez que participa do encontro e para ela foi uma ótima experiência, por estar em um ambiente agradável e com atividades recreativas. “Através da palestra conseguimos captar o problema que temos e que não conseguimos resolver sozinhos. O palestrante fala com palavras fáceis e de uma maneira cativante”, afirmou.

Na palestra foi dito que 90% do que gera ansiedade em nós, não irá acontecer. A ansiedade é um estado caracterizado pelo medo, apreensão e insegurança. Alguns dos conselhos para controlar a ansiedade são confiar em si mesmo; cuidar bem do seu momento antes de dormir; eliminar a tensão controlando a respiração; praticar exercícios; evitar pensamentos negativos; manter o foco de atenção no presente.

De acordo com o psicanalista, Dr. Juarez Torres, o objetivo das palestras realizadas por ele na AAPML, é causar sensação de bem estar aos participantes e colaborar na saúde mental. “Sempre é bom dizer a si mesmo que, eu sou hoje o que eu decidi ontem. Eu serei amanhã o que eu decidir hoje”, disse.

