

Atletas da AAPML participam da Regional de Snooker

A colocação dos jogadores da AAPML: 8º - Marcelo Magalhães e 11º Henrique Nakayama

Nos dias 15 e 16 de setembro, aconteceu a Regional de Snooker Individual, no Clube Olímpico de Maringá (localizado na Rodovia BR 376). A AAPML foi representada pelos jogadores, Ênio Pontes, Eusebio Romanzini, Henrique Nakayama, João Cateoni e Marcelo Magalhães. Os adversários foram atletas de diversas cidades do interior do Paraná e de São Paulo.

De acordo com Henrique Nakayama, o campeonato é de altíssimo nível, pois reuniram atletas que já foram campeões paranaenses e brasileiros. “Considerando o nível dos atletas que participaram, todos os jogadores que foram representando a associação, jogaram muito bem”. A colocação dos jogadores da AAPML: 8º - Marcelo Magalhães e 11º Henrique Nakayama.

Já para o sinuquista, Marcelo Magalhães, afirma ter aprendido três lições, a primeira é que é necessário treinar melhor a técnica, a segunda é que ele precisa melhorar a defesa. “Quando muita gente mata bem, quem tem vantagem é a pessoa que defende mais, e a minha defesa não estava tão boa para o nível do campeonato. E a terceira lição, é que muitas vezes nós como amadores, jogamos sem ter muita certeza do que estamos fazendo, e em um jogo como esse não pode ter achismo, precisa ter a certeza. Essas três grandes lições ficaram para mim, daqui pra frente é treinar esses detalhes para eu ser melhor no próximo campeonato”.



Encerramento do campeonato de Snooker Six Reds

Grupo de atletas encerram primeiro campeonato realizado na AAPML de Snooker Six Reds de 2018

O primeiro campeonato de Snooker Six Reds de 2018 da AAPML encerrou no dia 6 de outubro. Foram mais de 400 jogos que acontecerão durante dois meses. Para comemorar, foi entregue aos campeões a premiação e realizado um churrasco.

De acordo com Henrique, o primeiro campeonato foi um sucesso, pois conseguiu atingir os objetivos propostos que foram, integração do pessoal e verificação do nível técnico de cada jogador para a definição do ranking da AAPML. “Esse ranking é a base para a escalação dos atletas que representam a associação em eventos externos.

Classificação final: 1º Lugar: Lucas, 2º João Cateoni, 3º Odair, e Silvério com a maior tacada do campeonato com 45 pontos.



Chico, Neutrón, Afonso, Maurício, Lucão, Pereira, José Carlos, João Jaime e Gustavo (lado superior da esquerda). Meio do lado esquerdo ao direito: Mário, Davizinho, Antônio, e Abraão. Agachados lado inferior lado esquerdo ao direito: Sylla, Marcelo, Moisés, Padilha e Eusebio



Sr. Antônio entregando o troféu para o 1º lugar, Lucas

Sr. Afonso entregando o troféu para 3º lugar, Odair

COBERTURA INTEGRAL

- Consultas (sem limites);
- Aplicação de fluor, selantes e cariotático;
- Profilaxia (limpeza);
- Higiene supra-gengival (remoção de tártaro);
- Radiografias intra-óculas;
- Extrações de dentes permanentes e deciduos;
- Restaurações em resina;
- Tratamento de canal para todos os dentes;
- Profilaxia completa de prevenção e revisões periódicas;
- Atendimento emergencial*

COBERTURA CO-PARTICIPATIVA

Próteses:
Cirurgias dentárias e periodontais;
Estética (clareamento, botões, etc);
Implantes dentários;
Ortodontia

*Tempo mínimo de permanência neste contrato de adesão: 12 meses
*Resgate sempre ao fim de contrato de cada ano baseado no PPO

PLANO ODONTOLÓGICO SERVIDORES PÚBLICOS MUNICIPAIS

Por apenas **R\$ 29,90***

*Por pessoa (descontado no total de pagamento)

VANTAGENS ORAMED

- Consulta com hora marcada;
- Desconto em folha de pagamento;
- Inclusão de cópias, filmes e sprays;
- Horário de atendimento estendido;
- Isento de carência;
- Especialistas de todas as áreas em um mesmo local;
- Maior centro odontológico de Londrina;
- Pela 6ª vez consecutiva o melhor Plano odontológico de Londrina (avaliado pela ANS).

Documentação: Mais de 2.000 associados ativos em 2018

Carlos Martins: (43) 9139-6108 | (43) 3247-7000

Av. Rio de Janeiro, 1.201
Horário de atendimento: De segunda a sexta das 8h às 17h
Sábados das 9h às 12h

Traga a sua matrícula e senha, que imprimimos o seu holerite de pagamento da Caapsml. Gratuitamente.

Segunda a sexta-feira: 8:00 às 12:00 e das 13:00 às 18:00. Clube: Todos os dias das 8:00 às 18:00

Atividades disponíveis: Academia de sinuca, hidroginástica, zumba 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

Notícias da AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina



Maia 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 nº27

Em homenagem aos professores: A história de Inês Coutinho



Comemoração ao Dia dos Professores (15 de outubro) Inês conta sua trajetória como professora na Prefeitura

Em 22 de julho de 1951, em Londrina – PR, nasce uma menina que anos mais tarde se tornaria uma professora apaixonada pela profissão, Maria Inês Coutinho. Aos 67 anos de idade, relata algumas de suas maiores lembranças de quando ainda lecionava. Esta breve história é para homenagear todos os professores da rede municipal de ensino de Londrina.

Mery, como é conhecida pelos familiares e amigos, recorda que quando criança brincava de escolinha no quintal de sua casa. E acredita que também por influência de sua tia Laura, que era professora, pegou ainda mais amor e entusiasmo pela profissão. “Parece que a gente já nasce pronta. Era minha brincadeira preferida. Assim que finalizei os estudos, iniciei o magistério no Colégio São Paulo. Conciliava os estudos com o trabalho de auxiliar de dentista e posteriormente como açougueira no Super Mercado Fuganti. Estudar para me tornar uma professora foi uma grande realização”.

Iniciou como servidora da Prefeitura em 1972 na Fazenda Primavera, propriedade de Mr. Thomas (onde atualmente é o Bairro Primavera), no qual trabalhou até 1977. Quando foi contratada para ser professora de duas turmas, Maria Inês namorava com Olivaldo Brito Coutinho quando se mudou com os pais para a Fazenda. “Nós mudamos para uma casa quase no final da Fazenda, morávamos na colônia junto com o pessoal e lá tinha tudo que precisávamos, igreja, escola. Coutinho tinha carro e sempre me ajudava, indo buscar material das crianças e de limpeza no centro da cidade, além de me levar para receber o pagamento. Não tinha ônibus e nem telefone na época”. Em 30 de junho de 1973 se casaram.

Inês lecionava para alunos de 3º e 4º série durante a manhã e a tarde para os de 2º série. Eram cerca de 30 alunos em cada período, como se lembra. “Eram turmas mistas. Enquanto eu explicava uma matéria para metade da sala, a outra ia fazendo atividades”. No período intermediário, do meio dia às duas horas da tarde, a professora Marli Favaro, lecionava para alunos da 1ª série. As aulas tinham duração de três horas e as professoras também eram responsáveis por limpar e fazer comida. “A merenda era sempre sopa e feita no fogão a lenha no lado de fora da sala, encostado na parede. Escrevíamos uma matéria no quadro e iam lá mexer a comida. Acontecia das crianças nos gritarem porque a sopa estava queimando. Elas nos ajudavam, eu servia a merenda, e assim que eles terminavam de comer, lavavam o prato e voltavam para sala de aula”.

As turmas eram lotadas até o ano de 1975, quando aconteceu a geada negra. Segundo Inês, foram ficando poucos alunos, pois os donos das terras estavam demitindo em massa os funcionários. Famílias que estavam há mais de 20 anos trabalhando nas fazendas não tinham mais emprego. “Foi muito triste. Havia muita gente ficando desempregada. Com a geada o café foi queimado até

a raiz e os fazendeiros solicitaram aos bancos um financiamento. E logo após, entraram as máquinas e saíram os homens”.

O número de alunos diminuiu, Maria Inês continuou até o ano de 1977. Já tinha tido sua primeira filha Luciani Cristina Coutinho, quando foi transferida para o Colégio Carlos Kraemer. O segundo filho Fernando César Coutinho nasceu com complicações na saúde, motivo pelo qual se afastou da profissão. “Durante os quatro anos que fiquei longe da sala de aula, para cuidar da saúde do meu filho, engravidei de mais dois, Junior e Fábio”. Retornou em 1982 para sala de aula na Escola Municipal Salim Aborihm na qual ficou três anos na função de professora e auxiliar. “Quando me pediram para assumir a direção da escola, eu não tinha ideia de como era e não havia experiência em gestão. Eram cerca de mil alunos e tida como uma escola difícil, mas para mim não, pois contava com uma equipe de trabalho de excelência, isso não seria possível sem a ajuda da minha amiga e supervisora Margarida Tomasseti Medeiros. Foi uma missão, mas digo que fui privilegiada por Deus pelos profissionais que trabalharam comigo. Eram comprometidos e tinham amor pela profissão”.

Maria Inês recorda que a direção realizava diversas parcerias com dentistas, empresários, igrejas, escola de circo e ginástica, para que fossem realizadas atividades e doações para os alunos. As professoras também ajudavam. “Éramos uma comunidade unida. Sem parceria, nós não conseguiríamos ajudar alunos que não tinham oportunidades, agasalhos para o inverno, materiais escolares e que passavam fome em casa”.

Com 22 anos de tempo de direção na mesma escola, Inês se aposentou em 2007. “Eu sinto falta daquele tempo. Era muita correria, tinha dias que iam embora cansadas, mas é recompensador encontrar pessoas que foram meus alunos e que se lembram de mim com carinho e gratidão pelo que fiz por eles. Minha vida foi um ministério no Salim”



Legenda das fotografias (da esquerda para direita)
Imagem 1: Maria Inês Coutinho e seu esposo, Olivaldo Brito Coutinho
Imagem 2: Formatura da primeira turma da Fazenda Primavera, em 1972
Imagem 3: Despedida da Maria Inês da escola, para aposentadoria
Imagem 4: Alunos do noturno de 2006



Telefone Úteis

POLÍCIA MILITAR: 190/181
POLÍCIA CIVIL: 197/147
GUARDA MUNICIPAL: 153
DELEGACIA CENTRAL: 3322-2000
DELEGACIA DA MULHER: (43) 3322-1633
BOMBEIROS/ SIATE: 193
SAMU: 192
SEMA: (43) 3372- 4770
CÂMARA DE VEREADORES: (43) 3374-1300
CENTRO DE VALORIZAÇÃO DE VIDA: 141 / (43) 3356-4111
CONSELHO TUTELAR: (43) 3378-0374
COPEL/ACIDENTES: 0800-5100116 / 181
CORREIOS: (43) 3377-3501
DETRAN: 0800 - 6437373
FÓRUM: (43) 3371-3124
INFORMAÇÕES TELEFÔNICAS (TARIFADO): 102
INSTITUTO MÉDICO LEGAL (IML): (43) 3357-0404
JUSTIÇA ELEITORAL: 148
PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA: (43) 3372-4000
PROCON: 151
RECEITA FEDERAL: (43) 3294-8000
SANEPAR: 115
TERMINAL RODoviÁRIO: (43) 3372-1800
TERMINAL URBANO: (43) 3356-5252
ALCOÓLICOS ANÔNIMOS: (43) 3326-3224
CAAPMIL: (43) 3376-2535
INSTITUTO AMBIENTAL DO PARANÁ (IAP): (43) 3373-8700
DEFESA CIVIL: 199
OUIDORIA DE LONDRINA: 162

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: Thalita Alves
 Impressão: Grafpress
 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:
 Wágner Sambatti
 Dir. Social: Dirceu Pivaro
 Vice Dir. Social: Américo Sambatti
 Dir. de Esportes: Henrique Maringo
 Vice Dir. de Esportes:
 Paulo Roberto Alves Pedra

02

FIQUE ATENTO

Comunicado – Eleições para diretoria da AAPML

O registro das chapas deverá ser realizado entre os dias 22 a 30 de outubro. As eleições acontecerão no dia 14 de novembro às 8:30 (1ª convocação) e às 9:00 (2ª convocação).

FIQUE ATENTO

Programação de eventos na AAPML

26 de outubro às 14:00 – Tarde Festiva: Palestra com Marcell Barcheski, educador físico do Nasf 8, o tema será: Os tesouros da medicina chinesa para a longevidade.
30 de outubro às 16:00 - Aposentados Conectados: Como realizar pesquisas na Internet
7 de novembro às 14:00 – Tarde Azul: Palestra com especialista. Tema: Câncer de próstata
23 de novembro às 14:00 – Tarde Festiva de encerramento
4 de dezembro às 16:00 - Aposentados Conectados: Como registrar momentos em fotos e vídeos pelo celular
Os eventos e projetos são gratuitos. É destinado aos associados da AAPML e aposentados da Prefeitura de Londrina.

CONVÊNIOS

Associado e associada da AAPML, você sabia que pode usufruir de diversas vantagens? Uma delas é o desconto em diversas empresas e profissionais de Londrina e região.

Entre em contato com os nossos parceiros e aproveite os descontos. Para usufruir, você deve apresentar a sua carteirinha da AAPML.

Quem poderá utilizar o convênio? Aposentado associado; Cônjuge; Filhos; Pai e mãe; Sogro e sogra.
 Vale ressaltar, que consultas, exames e atendimentos devem ser agendados diretamente com o profissional. Assim como o pagamento.

Academia Iron Infinity Gym
 Av. Higienópolis, 1405 - (43) 3323 3091

Auriculoterapia e Reiki - Jucelei e Cláudia
 Atendimentos a domicílio e em grupo na AAPML
 (43) 99961 0075

Cardiolife – Cardiologia
 R. Prof. Joaquim de Matos Barreto, 930
 (43) 3371 7000

Carnavali Odontologia - Dra. Letícia Marcelino
 Rua Piauí, 106 , sala 01 - (43) 3334 2332

Casa Médica
 Rua Senador Souza Naves, 1550 - (43) 3378 8888

**Consultório odontológico
 Dra. Cristina Futagami**
 Rua Montevidéu, 470 (43) 3321 0133

Cultural: Escola de Inglês e Espanhol
 Rua Professor João Cândido, 1114 – (43) 3375 9999

Clínica de fisioterapia e Centro de Estudos
 Reabilitar - Rua Brasil, 1905 - (43) 3356 0319

Dr. Rodrigo Pereira – Medicina Humanizada
 Av. Bandeirantes, 500, sala 410 - (43) 3028 0029

Drogaria Londrifar
 Av. Duque de Caixias, 1740 - (43) 3322 5967

Emagresse Clínica de Emagrecimento e Estética
 Av. J.K, 1133 – (43) 3066 8404

Farmácias Vale Verde
 Desconto válido para todas as farmácias da rede Vale Verde

Fisioterapeuta - Priscilla Stuaní Taketa
 Atendimento domiciliar e em grupo
 (43) 99647 3455 / (43) 98429 3832

Hiperestudos Centro Educacional – Supera
 Rua Fernando de Noronha, 876 - (43) 3304 0404

Instituto Mulher – Clínica médica
 Av. Bandeirantes, 200 - (43) 3342 8006

**Komatsu Clínica e Cirurgia do
 Aparelho Digestivo**
 Av. Bandeirantes, 500, sala 410 – (43) 3028 0029

**Laboratório Logos - Anatomia Patológica
 e Citopatologia** - Rua Moreira Cabral, 203
 (43) 3024 5882

Maximus assistencial
 Rua Paes Leme, 1107 – (43) 3379 9700.

Oftalmologia - Ricardo Jorge Daher
 Rua Senador Souza Naves, 441, sala 101
 (43) 3323 4094

Óticas Diniz
 Válido para todas as lojas em Londrina, Cambé, Arapongas, Ipirorã e Apucarana - (43) 3336 0552

Pharmadelle Fórmulas
 Av. Bandeirantes, 1061 – (43) 3347 7070

Psicologia – Danielle Tomassetti de Medeiros
 Av. J.K 1133 – (43) 99651 9466

Psicologia – Ingrid Pedrosa Rostirolla
 Atendimento na AAPML ou consultório
 (43) 99606 4175

Psicanalista Clínico – Juarez Torres
 Av. Higienópolis, 1505 – sala 304 - (43) 3323 7132

Uninova Saúde
 Av. Bandeirantes, 492 - (43) 3025 4444

Ultramed
 Rua Borba Gato, 1181 – (43) 3376 6001

ACONTECEU NA AAPML

PPA debate saúde física e emocional em encontro

Proposta é abordar a importância de cuidados com o corpo e a mente na prevenção de doenças

No dia 19 de setembro, aconteceu na AAPML mais um encontro mensal do Programa de Preparação à Aposentadoria (PPA), por meio da Secretaria Municipal de Recursos Humanos, promovida pela Diretoria de Saúde Ocupacional (DSO). Cerca de 40 servidores aposentados em 2017 e 2018 e os que aposentarão neste ou no ano que vem participaram.
 Uma mesa composta pelo médico Jorge Rossato e pela psicóloga

Alessandra de Souza debateu o tema “Saúde: geral, emocional e física”. Abordando a importância da prevenção de doenças e maneiras para fortalecer o corpo e a mente, evitando enfermidades. Também foi realizada uma oficina de autocuidado dirigida pelas terapeutas Jucelei Boaretto e Cláudia Fazenda, no qual ensinaram aos servidores massagens, técnicas de relaxamento e outras.



Médico Jorge Rossato ministrando a palestra

Pré-aposentados participando da oficina de autocuidado

Terapeuta Jucelei Boaretto na oficina de autocuidado

Cláudia Fazenda dirigindo a oficina de autocuidado

Tarde Festiva de setembro aborda o tema: Preocupação

Aproximadamente 40 pessoas participaram da palestra que foi conduzida pelo Dr. Juarez Torres, psicanalista clínico

A AAPML realizou no dia 28 de setembro a Tarde Festiva do mês de setembro. A palestra foi ministrada pelo Dr. Juarez Torres, psicanalista clínico, que abordou o tema: Preocupação. Aproximadamente 40 pessoas participaram do encontro. Após a palestra os aposentados participaram de sorteios, brincadeiras e um delicioso café da tarde.

De acordo com a presidente da AAPML, Dilza Ramos, é um prazer ter

o Dr. Juarez como parceiro na programação da associação. “Ele tem nos brindado com excelentes temas nos encontros mensais da Tarde Festiva. Assuntos que vem de encontro com as necessidades emocionais de todo ser humano, como indivíduo, assim como suas famílias. Nos tem enriquecido de conhecimento e proporcionado mudanças em todos nós”.



Palestrante Dr. Juarez Torres Psicanalista Clínico

Cerca de 40 pessoas participaram do encontro

Aposentados participando da brincadeira, balata quente

AAPML realiza Tarde Rosa para os aposentados

O tema da palestra foi “Cuidados e Prevenção do Câncer de Mama”, ministrada pelo médico patologista, Jefferson Crespigo

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) realizou um encontro com os aposentados e associados da Prefeitura de Londrina no dia 3 de outubro. A Tarde Rosa é uma ação alusiva à campanha mundial de conscientização Outubro Rosa. O tema da palestra foi “Cuidados e Prevenção do Câncer de Mama”, ministrada pelo médico patologista, Jefferson Crespigo.

Segundo a presidente da AAPML, Dilza Ramos, com tantas atividades que são acumuladas em nossos dias, é fácil esquecer de cuidar do próprio corpo. “Por isso, queremos incentivar o autocuidado, promovendo a orientação e a união de todas, incluindo aquelas que estão passando por esse problema.

De acordo com o Dr. Jefferson, o câncer de mama não tem como ser prevenido 100%, mas tem cura se diagnosticado ainda no início. “Devemos fazer e incentivar as pessoas a realizar o autoexame, não ter vergonha de se tocar. E procurar o médico se houver qualquer alteração na mama”.



Imagem 1: Dr. Jefferson Crespigo na palestra

Imagem 2: Associados da AAPML na palestra

Imagem 3: Mulheres que participaram do encontro

07

Déficit do Fundo de Previdência é discutido na Câmara

Atualmente a Caapsml tem um déficit mensal de 4.150.000,00 de reais e que estão sendo retirados do fundo de previdência



Grupo de professoras aposentadas participando da sessão de Seguridade Social (Previdência Social)

No dia 26 de setembro foi realizada uma reunião em resposta ao ofício do Conselho Fiscal e do Conselho Administrativo da Caapsml para a Comissão de Seguridade Social da Câmara Municipal de Londrina, com o objetivo de discutir o déficit no Fundo de Previdência da entidade. O documento afirma que o Executivo não está realizando os aportes, cujo o repasse deveria ter sido iniciado em fevereiro deste ano.

O ofício enviado foi assinado por Flávio Roque, presidente do Conselho Fiscal da Caapsml e pela presidente do Conselho Administrativo, Ana Cristina Pialarice Giordano. Consiste na lei nº 12.481/2016, que desfez o fundo financeiro, criando um fundo previdenciário único.

De acordo com Ana Cristina Pialarice, presidente do Conselho Administrativo da Caapsml, há algum tempo que se escuta que o dinheiro da Caapsml irá acabar. "Hoje é o dia de começar a fazer o aporte. Nós não queremos acabar com a cidade, nós apenas queremos salvar a nossa caixa de

previdência. Queremos um posicionamento da administração e da Câmara de Vereadores".

Segundo Marco Antônio Bacarin, superintendente da Caixa de Assistência, a Caapsml possui atualmente um déficit mensal de 4.150.000,00 de reais e que estão sendo retirados do fundo de previdência. "Em menos de dois anos nós não teremos mais dinheiro no fundo de previdência. É um desafio, precisamos encontrar uma solução para isso".

Estava presente os seguintes vereadores: Presidente da Câmara de Vereadores, Ailton Nantes (PP), Presidente da Comissão de Seguridade Social da Câmara, vereador João Martins (PSL), José Roque Neto (PR) e Vilson Bittencourt (PSB). Também participaram do debate representantes da Caapsml, da Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML), do Sindicato dos Servidores Municipais de Londrina (Sindserv) e de secretarias municipais e autarquias.



Aposentados participando da sessão da Câmara

Aposentada da educação, Enelice Alves discursando em defesa dos servidores ativos e inativos

CAAPSM realiza campanha de prevenção do câncer de mama

Cerca de 40 servidores municipais e representantes de secretarias participaram da solenidade

A Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina (Caapsml) realizou no dia 1 de outubro, no gabinete do Prefeito Marcelo Belinati, a Campanha de Prevenção do Câncer de Mama 2018. Cerca de 40 servidores municipais e representantes de secretarias participaram da solenidade.

A campanha irá acontecer até o dia 31 de outubro para todas as usuárias do Plano de Assistência à Saúde, com idade a partir de 35 anos, poderão realizar o exame preventivo gratuitamente em todas as clínicas de imagem credenciadas à Caapsml. Não será necessário o pedido médico.

De acordo com o superintendente da Caapsml, Marco Antônio Bacarin a campanha pretende alcançar as 4.979 mulheres com a campanha. "Prendemos conscientizar as mulheres sobre os cuidados com a saúde e a importância de realizar os exames periódicos. Esperamos que todas

participem".

Já a presidente da AAPML, Dilza Ramos, relembra que Célia Haully, coordenadora do Poder Rosa, trouxe o movimento a Londrina. "Faço gratidão a ela, por ter se esforçado mediante toda a doença que ela passou e ter trazido a Londrina. E também as mulheres da cidade que incorporaram, e as que estão movimentando atualmente".

Também participaram, uma das integrantes do Grupo de Mulheres Corretoras de Imóveis (GMCI), Marlene; diretora de assistência à saúde da Caapsml, Terezinha Carvalho; presidente do Conselho Administrativo da Caapsml, Ana Cristina Pialarice Giordano; secretária municipal de recursos humanos, Adriana Martello Valero.

Para mais informações: (43) 3376 2565 / (43) 3376 2569.



Da esquerda para a direita: Marco Antônio Bacarin, Prefeito Marcelo Belinati, Dilza Ramos, Ana Cristina Pialarice, Marlene, Terezinha Carvalho e Adriana Martello



Presidente da AAPML, Dilza Ramos representando os aposentados associados



Representantes do Grupo de Mulheres Corretoras de Imóveis do Nós do Poder Rosa

Campanha Outubro Rosa: Nós apoiamos e você?

Campanha de conscientização. Tem o objetivo de alertar as mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama

O Outubro Rosa é uma campanha mundial, que tem como objetivo a conscientização das mulheres a respeito da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, dessa maneira, aumentando as possibilidades de cura.

De acordo com o Dr. Jefferson Crespigio, médico patologista, nos órgãos do nosso corpo, a todo momento as células nascem e morrem. O organismo desenvolve a célula, ela cresce e chega a um determinado momento em que ela morre. "E existe um controle para tudo isso, que é aquele controle para os genes, no qual carga genética que carregamos informa as células que é o momento de ela nascer, então ela se divide, tudo isso é controlado. A célula tem o percurso certo. Quando essa maquinaria fica desregulada por algum fator, evento ou por carga genética do pai ou da mãe, a célula começa a crescer, a se dividir e não tem controle, não tem nada que diz a ela: é o momento de você morrer. Então, ela começa a crescer, crescer e crescer. Dessa maneira, se forma o câncer da mama e de qualquer parte do corpo".

O câncer é uma doença multifatorial e dessa maneira não há como ser prevenido 100%. O que pode ser realizado, é controlar os fatores de risco. Um dos principais destacados pelo Dr. Jefferson que é bastante relacionando ao câncer de mama, é a obesidade. "...principalmente nas pacientes que entram na menopausa ou estão na pré, porque o tecido gorduroso é rico em hormônios. Essa gordura que poderá fazer com que o câncer de mama apareça ou até mesmo cresça. Por isso, prevenir a obesidade é uma das maneiras de tentar evitar o câncer de mama".

1- Eliminar tabaco e álcool (o consumo com regularidade) também estão relacionados a essa doença, pois os pacientes tem em torno de 30% de chances maiores de desenvolver o câncer de mama do que os que não consomem. 2- Adotar hábitos alimentares saudáveis (Verduras e legumes mais verdes, tem ações antioxidantes maiores. E pesquisas mostram que pessoas que ingerem uma quantidade maior, estão mais protegidos). 3- Hormônio terapia aumenta o risco de ter câncer de mama (mas, deve-se procurar o ginecologista para qualquer dúvida. 4 - Gestações mais precoces (Significa que durante a gestação e a amamentação, a produção hormonal diminui, como se ela tivesse entrado em uma fase estéril. Por isso, quanto mais cedo ela puder ter filhos, é um fator de proteção ao câncer de mama). 5- Amamentar (Quando está nessa fase, há um bloqueio nos hormônios. A mulher não ovula. Quanto mais tempo a mulher amamentar, menor as chances de desenvolver a doença). 6- Atenção as pessoas idosas (Elas têm vergonha em mostrar o corpo. Encontrar alguém da família ou profissional de sua confiança para realizar orientações e ajudar a fazer o autoexame).

Como descobrimos o câncer de mama? Há três maneiras: O autoexame, a mamografia e o ultrassom. "Descobriu-se que é mito a realização do autoexame da mulher próximo a menstruação. Sabe-se que ela deve fazer sempre que se sentir à vontade. As pesquisas notaram que fazer o autoexame apenas uma vez por mês, detectava menos nódulos do que se deixasse a mulher realizar quando ela quisesse. Apalpando a mama, erguendo os braços, mexendo o peitoral para frente e para trás, sempre buscando uma irregularidade na mama e no mamilo".

A mamografia é um exame de imagem. Pelo ministério da saúde, indica a mamografia entre 50 e 69 anos de idade, a cada dois anos, se a paciente

pertencer ao grupo de risco (que tem histórico de câncer de mama ou ovário na família, sendo eles parentes de primeiro grau). Já a Sociedade Brasileira de Ginecologista, eles preconizam outro calendário, que a paciente pode fazer mamografia de base aos 35 anos de idade. "Porque não faz mamografia antes dos 35 anos? Por que não adianta. A mama da mulher nessa idade é muito densa e firme. Tem mais tecido fibroso do que gordura. Se ela tiver um nódulo na mama, a mamografia não irá notar". E dos 40 aos 49 anos realizar mamografia a cada dois anos e se tiver 50 anos ou mais, uma mamografia anualmente. Já o ultrassom é utilizado em pacientes jovens. Ele consegue captar melhor o que é nódulo e o que é cisto. "Também é utilizado quando precisamos colher material da mama, biopsia ou punção".

Outra maneira no qual o câncer de mama pode aparecer: alteração do mamilo (invertido, para dentro); fluxo papilar (Quando sai algum líquido pelo mamilo); alteração na pele; nódulo. "É importante também dizer que não é porque a paciente apareceu com essas alterações ou sintomas, que ela tem câncer de mama. Isso pode acontecer. Não é exclusivo do câncer. Mas, se qualquer uma dessas apresentações aparecerem, deve-se procurar um médico. Por mais simples que seja".

De acordo com pesquisas do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), o câncer de mama é o mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do câncer de pele, respondendo por cerca de 28% dos casos novos a cada ano. Raro antes dos 35 anos, acima desta idade sua existência aumenta progressivamente, especialmente após os 50 anos. O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

Estimativa de novos casos: 59.700 (2018 - INCA)

Número de mortes: 14.388, sendo 181 homens e 14.206 mulheres (2013 - SIM)

O câncer de mama tem cura ou não? "Têm cura sim, desde que seja diagnosticado cedo e tenha um tratamento adequado. Vale ressaltar que nem todos os nódulos são malignos. A maioria são benignos", diz o médico.

Currículo do Dr. Jefferson Crespigio: Possui graduação em medicina pela UEL, com residência médica em Anatomia Patológica na mesma instituição. Possui os títulos de especialista pela Sociedade Brasileira de Patologia, Sociedade Brasileira de Citopatologia e Associação Médica Brasileira, além de mestre e doutor em Ciências da Saúde, ambos pela UEL. Participa ativamente de trabalhos de pesquisa no departamento de patologia da mesma universidade e tem artigos científicos publicados como autor e pesquisador colaborador em parceria com universidades nacionais e internacionais. O Dr. Jefferson tem larga experiência em Anatomia Patológica, Citopatologia, Imunohistoquímica e dedica-se profundamente ao estudo da Biologia Molecular.



Dr. Jefferson Crespigio

Laboratório Logos

Sobre o Laboratório Logos: Laboratório especializado em Anatomia Patológica. Desde a sua abertura, no ano de 2006. O Logos como é conhecido, vem se consolidando como uma referência para médicos, hospitais, clínicas e pacientes que buscam por diagnósticos com alto padrão de qualidade, informações precisas e prazo reduzido de entrega. Em seu segundo ano de existência o Laboratório Logos trouxe a técnica de imunohistoquímica na região, mostrando seu espírito de pioneirismo. No ano em que completou 10 anos, o Logos mais uma vez mostrou sua busca pela inovação realizando em suas próprias instalações as técnicas da hibridização in situ, a exemplo dos exames de FISH e pesquisa de HPV.



Funcionários da AAPML abraçam a causa. Da esquerda para a direita: Leonildo, Conceição, Thalita, Patrícia, Rafael, Vânia, Moisés e Juvenal

OUTUBRO ROSA

Movimento Rosa de Londrina

A campanha "Outubro Rosa" em Londrina é de responsabilidade da associação "Nós do Poder Rosa"

A associação "Nós do Poder Rosa" (ANDPR) surgiu em 2008 durante uma reunião de várias entidades com o intuito de lutar contra a violência doméstica e prevenção ao câncer de mama. O Movimento Rosa de Londrina (MOR) faz parte da ANDPR e foi fundada por Célia Haully, Lindelma Furtado e Alzira Elisabeth.

A campanha "Outubro Rosa" em Londrina é de responsabilidade da associação. Realiza algumas ações como, captação de recursos, palestras, oficinas de prevenção e conscientização, iluminação da Concha Acústica, distribuição dos lacinhos cor de rosa, arrecadação de lenço, organização de café da manhã, entre outras.

De acordo com uma das fundadoras do movimento em Londrina e corretora de imóveis, Alzira Elisabeth, é preciso ter fé, bom ânimo e prevenir.



Elizabeth com a cesta de arrecadação de lenços



Elizabeth com a cesta de arrecadação de lenços



Confeção dos lacinhos que são distribuídos em diversos locais em Londrina

Relatos de mulheres que foram diagnosticadas

Dois relatos de mulheres aposentadas, acima de 50 anos que descobriram um nódulo no seio esquerdo

Rosária Mestre Marques de 57 anos, conta que realizava mamografia anualmente, devido à incidência de câncer na família. Aos 53 anos ao fazer o exame, foi diagnosticada com câncer sugestivo na mama, segundo a classificação. "Fiquei muito preocupada quando soube do resultado. Comecei a repensar minha vida e até fiquei deprimida". Logo após o resultado, foi retirado o nódulo e os tecidos ao redor. Não foi necessária a realização das sessões de quimioterapia. "A prevenção é o melhor remédio. A cada seis meses faço ultrassom e mamografia", afirmou.

Já sua irmã, Maria Mestre Andreassa de 69 anos, também realizava



Maria Mestre Andreassa, 69 anos de idade



Rosária Mestre Marques, 57 anos de idade

OUTUBRO ROSA
Vista essa causa você também!

PROGRAMAÇÃO:

- 1) Café da manhã;
- 2) Palestra com o grupo Poder Rosa (Auto estima e cuidados da mulher), Apresentação do Coral Toque de Amor, Entrega de Kits;
- 3) Atividades:
Alongamento;
Caminhada;
Funcional;
Dança

20/10/18 (Sábado)
Local: Ginásio de Esportes
Horário: a partir das 8h

ATENÇÃO
Comparecer de tênis

INSCRIÇÕES: 1 (um) KIT HIGIENE: *02/10 a 16/10/18*

-1 Escova dental, 1 Pasta de dente, 1 Sabonete e 1 Pacote de lenço descartável.
Opcionais: Carteira de incentivo às amigas poderosas.

Você é nossa convidada para o evento!

"Se toca mulher!"

Quer colaborar com o Notícias da AAPML?

Associados e funcionários da Prefeitura de Londrina se houver interesse em nos enviar textos, fotos e histórias para que sejam publicados em nosso jornal, nos envie um email: aapml@hotmail.com. Agradecemos a colaboração.

PALAVRAS DE SABEDORIA

Tirando o melhor da dor

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

Quem nunca experimentou dor? Quem não sabe o que é uma dor de cabeça, uma "pontada" nas costas, um dente "latejando", uma unha encravada, um ouvido infectado ou um dedo machucado? Pois bem, como dizia, nossa sociedade despreza o valor da dor e cultua o conforto – somos a "geração analgésico" – "Vai um tylenol aí?" A famosa frase da campanha publicitária de um analgésico tomou-se quase que um hino nacional: "tomou doril, a dor sumiu!" Nossa geração, a "geração analgésico".

Tenho filhos pequenos e sei como é comum se machucarem. Quando digo: "não mexa nisso!", ou "não coloque sua mão aí" e eles o fazem, sei que voltarão aos prantos porque ao infringirem uma orientação que lhes pouparia de transtornos, resolveram arriscar e no mínimo aprenderam, pela dor, que fazer aquilo realmente não é bom.

A dor impôs limites à maldade humana, freou seu extermínio prematuro e nos faz correr atrás de tratamento, de remédio. Na tentativa de acabar com a dor do parto, a ciência começou a aplicar uma série de sedativos que poupavam as mulheres de qualquer incômodo, ou seja, a mãe é sedada para o bebê nascer. Mas estudos indicam uma forte relação entre a natureza do parto e o andamento da vida infantil.

A INTENSIDADE DO NOSSO ARREPENDIMENTO, RECONHECIMENTO E RETOMADA, DETERMINA DIRETAMENTE A QUALIDADE DA NOSSA VIDA.



ESPAÇO DO APOSENTADO

Resposta do curioso problema

Enviado por: Américo Sambatti, economista aposentado

O interessado perguntou a escrava que estava na fila da direita – De que cor são os teus olhos? Ela respondeu em dialeto chinês e o interessado não entendeu nada e não obteve resposta. Faltavam duas perguntas. Ele perguntou para a segunda escrava da fila, e ela respondeu que os olhos dela eram azuis. Estaria falando a verdade ou mentindo? O interessado perguntou para a terceira escrava que estava no centro da fila de que cor eram os olhos das duas escravas que haviam respondido ao cliente. Respondeu que a primeira tem olhos negros e

a segunda olhos azuis. Assim o interessado em resolver a curiosidade disse: A primeira escrava da direita tem olhos negros, a segunda tem olhos azuis, a terceira tem olhos negros e as duas últimas escravas tem olhos azuis. Enfim retiradas as vestimentas e os véus das lindas escravas, confirmaram a resolução do problema e o interessado casou-se com uma delas.

ESPAÇO COLABORATIVO

Dicas para economizar nas despesas eventuais

Enviado por: Maria Inez Passini – Diretora do setor de abastecimento da Secretaria de Agricultura e Abastecimento

Preserve sempre uma parcela de seu salário para os gastos imprevistos que podem ocorrer mensalmente, como: a compra de remédios, a necessidade de adquirir um presente, um pequeno reparo em um eletrodoméstico ou uma saída com a família ou amigos.

Despesas sazonais como volta às aulas, datas comemorativas (Dia dos Pais, das Mães, dos Namorados, da Criança, Natal, Páscoa etc.), também devem ser consideradas. Elas podem representar um gasto substancial em seu orçamento.

Na hora da compra: Ao fazer suas compras é importante lembrar que os estabelecimentos comerciais colocam à sua disposição diferentes formas de pagamento. Evite qualquer comprometimento do seu orçamento, analisando a real necessidade da compra em parcelas e seu efetivo custo. À vista: Opte por esta forma de pagamento. Isto pode possibilitar bons descontos e evitar futuros aborrecimentos. A prazo: Fique atento às taxas de juros cobradas para o financiamento de mercadorias e serviços. No parcelamento "sem acréscimo" geralmente estão embutidos altos juros. Atrasos no pagamento da prestação implicam multa de até 2% sobre o seu valor. É assegurada ao consumidor a liquidação antecipada dos débitos, total ou parcialmente, mediante a redução proporcional dos juros e demais acréscimos.

Cheque: É uma ordem de pagamento à vista. Ao emití-lo, lembre-se de que ele poderá ser descontado imediatamente. Cuidado: a insuficiência de fundos pode caracterizar crime de estelionato; ao sustar o cheque você não estará livre da obrigação do pagamento nem de ser protestado pelo fornecedor de produtos e serviços, exceto nos casos de perda, furto ou roubo e mediante a apresentação do boletim de ocorrência.

Cheque pré datado: É um acordo informal entre fornecedor e

consumidor. Se você for utilizá-lo como forma de pagamento, faça constar do pedido, da nota fiscal ou do orçamento os números dos cheques e as datas previstas para os descontos. Esta é a sua única garantia caso o fornecedor venha a depositá-lo antes do combinado. Os valores desses cheques deverão fazer parte de seu orçamento (despesas fixas) durante os meses em que eles serão descontados.

Cheque especial: Evite entrar no limite do cheque especial, já que as taxas de juros costumam ser muito elevadas; não faça desse limite um segundo salário.

Cartão de crédito: O controle das despesas realizadas com cartão exige cuidados. Verifique a conveniência de ter mais de um cartão, não se esquecendo de incluir, em suas despesas, as anuidades. Pague a fatura integralmente na data do vencimento. Além da multa de até 2% no atraso do pagamento, os juros cobrados no parcelamento do saldo devedor são muito altos. Em situação de inadimplência, seu cartão poderá ser cancelado. É ilegal estipular preços diferenciados para pagamento à vista e no cartão. O Código de Defesa do Consumidor assegura que, na cobrança de débitos, o consumidor inadimplente não será exposto a ridículo nem submetido a qualquer tipo de constrangimento ou ameaça.

Economizar em pequenas coisas faz uma grande diferença em seu orçamento no final do mês. Por isso, tente mudar sua rotina habituando-se, por exemplo, a apagar a luz toda vez que sair de um recinto, a fechar bem a torneira, para que ela não fique pingando, a diminuir a chama do fogão quando os alimentos começam a ferver, a pesquisar preços antes de comprar qualquer produto etc.