

ACONTECEU NA AAPML

AAPML realiza Tarde Azul para os associados

A palestra foi sobre a conscientização da prevenção e combate ao câncer de próstata

No dia 7 de novembro foi promovida a primeira Tarde Azul da AAPML. A enfermeira, Jucelei Pascoal Boaretto ministrou a palestra sobre a conscientização da prevenção e combate ao câncer de próstata. Cerca de 20 associados participaram do encontro.

“É extremamente importante olharmos e conhecermos o nosso corpo. E imprescindível realizarmos periodicamente os exames”, afirmou a enfermeira. Para a professora aposentada e associada Enelice Alves da Silva, trazer o esposo e participar desse encontro foi muito bom e edificante.



SINUCA

2º Campeonato de Snooker Six Reds da AAPML

Ao todo participaram 20 atletas e foram realizados 35 jogos, durante os dois dias de competição

O campeonato aconteceu nos dias 9 e 10 de novembro, com início às 19:30 e 9:30 respectivamente, na sede da AAPML (Rua Kozen Igue, 270 – Jardim Granville). Ao todo participaram 20 atletas e foram realizados 35 jogos, durante os dois dias de competição.

De acordo com o organizador da primeira e segunda edição do campeonato, Henrique K. Nakayama, o intuito dos jogos foi aprimorar técnica, integrar os atletas e verificar o nível técnico de cada participante. “Os critérios dos jogos serão os seguintes: Foram formados quatro grupos de cinco jogadores cada, no qual serão classificados dois sinuquistas de cada e que irão para a fase final, que será “mata-mata” – quem perder é desclassificado do campeonato”.

Os ganhadores do campeonato foram: 1º lugar, Afonso Luciano Gomes, 2º lugar, Odair dos Reis e 3º lugar, Marcelo Magalhães.



Sinuquistas da AAPML participam do Campeonato no Octopus Snooker Bar

Participaram 32 atletas, sendo da AAPML e sinuquistas frequentadores Octopus

O torneio aconteceu no dia 11 de novembro, com início às 16:00 no Octopus Snooker Bar e Restaurante (localizado na Av. Higienópolis, 1797). Participaram 32 atletas, sendo da AAPML e sinuquistas frequentadores do Octopus.

De acordo com o sinuquista, Henrique K. Nakayama, o objetivo do campeonato é integrar os atletas da associação com os clientes do Octopus. “As premiações foram as seguintes: 1º lugar, Antônio, foi premiado com taco de sinuca, troféu e sensor de estacionamento; 2º lugar, Fernando de Jaguapitã, ganhou taco de sinuca e troféu e o 3º lugar, Fernando Schobiner, ganhou taco de sinuca e troféu.



Da esquerda para a direita:
Fernando Schobiner,
Antônio, Fernando Jaguapitã.

Notícias da

AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina



Eu Amo
Londrina

ANO III
NOVEMBRO
2018

Malta 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 nº28

José Francisco, soldador da Prefeitura de Londrina



José Francisco do Nascimento, nascido em 30 de julho de 1942, na cidade de Sapucaí- SP. Filho de Geraldo José do Nascimento e Geralda Maria Cantiliana do Nascimento (ambos “em memória”). Seu primeiro trabalho foi em uma usina de cana para ajudar a mãe a sustentar os seus cinco irmãos. O pai faleceu quando ele tinha apenas 21 anos de idade. “Eu tornei responsável pela minha família. Precisava sustentar minha mãe e irmãs”.

Sua história com a solda iniciou-se em 1970, com o primeiro registro na carteira de trabalho em uma empresa privada. Além de profissão mais tarde tornaria também sua paixão. Em entrevista ele mostra cada registro como soldador, com orgulho e brilho nos olhos. Ao todo foram quatro contratações na área. Quando é questionado com quem aprendeu o ofício, ele diz que foi sozinho. “Conforme eu ia trabalhando, com a minha boa vontade, eu ia aprendendo a lidar com o maquinário e pegando experiência. Com muita garra eu aprendi. Ninguém próximo a mim trabalhou com isso”.

Sua história como soldador na Prefeitura de Londrina, começou em 26 de abril de 1982 em um pavilhão que ficava na Av. Higienópolis, próximo ao Iate Clube de Londrina. Bolinha como é conhecido pelos colegas de trabalho e familiares, se recorda com detalhes os dias de ofício e as especificações das peças utilizadas na solda. “Na Prefeitura eu soldei de tudo, cadeiras, parquinhos, corrimão, lâmina do trator de esteira e moto niveladora, motor de carro e muito mais. Onde eu trabalhava tinha mecânicos, funileiros, outros soldadores. Várias funções, um colaborando com o outro”.

Bolinha não se queixa quando lembra da carga horária que fazia, trabalhando nos fins de semana e feriados. “Quando me pediam para ir fazer alguma coisa, eu me prontificava a ajudar. Me procuravam dizendo que precisavam de um socorro. Não pensava duas vezes. Eu amava o meu trabalho”. Ainda afirma que quando era designado a realizar algum serviço de solda, ele analisava e o que dava para resolver ele “ia para cima” como falou em entrevista. “Para ser um bom funcionário precisa ser produtivo e pró ativo”.

Recordou-se como era seu trajeto para o trabalho. “Na época a Prefeitura enviava uma picape para buscar os funcionários. Eu morava na Zona Sul de Londrina. O transporte passava cedinho em casa e eu ia para o galpão”. Bolinha não trabalhava apenas em Londrina, também ia para os distritos de Guaravera, Irerê, Tamarana, Paiquerê e outras regiões. “Eram todas estradas

moledadas. Andava de divisa a divisa. A picape me buscava em casa e do galpão nós íamos fazendo o roteiro do dia. Era gostoso, se eu ficasse na oficina ou se eu saísse para fazer trabalhos fora, eu amava do mesmo jeito. Pegava serviço duro e nunca reclamei a ninguém”.

Aposentou-se em 1994 na Prefeitura. Para não ficar parado Bolinha comprou máquinas de solda, compressor e pistola de pintura para trabalhar em casa, fazendo portões e concertos. “Não queria ficar parado, mas depois de um tempo meu médico pediu para eu parar, devido a safena que tenho em minha perna esquerda”. Atualmente, Bolinha é viúvo de Izabel Afonso do Nascimento com quem casou em 23 de junho de 1965 e teve três filhos, que hoje são casados, nove netos e um bisneto.

O aposentado chora ao se lembrar dos momentos em que trabalhou na Prefeitura de Londrina. “Sinto muitas saudades. Começo a lembrar dos colegas de trabalho e o que fazia lá e eu me emociono. Trabalhei muito e eu amava a minha profissão. Mas infelizmente, com o tempo nós somos obrigados a parar, devido a idade e saúde”.

Foto abaixo: Bolinha com seus filhos na confraternização do trabalho. Da esquerda para a direita: Sônia, Bolinha e Sérgio.



PÁGINA 2

AGENDA DE EVENTOS DA AAPML

PÁGINA 3

NOVEMBRO AZUL

PÁGINA 4

COMO VENCER A PREOCUPAÇÃO

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
CAAPSML: (43) 3376-2535
INSTITUTO AMBIENTAL DO PARANÁ (IAP): (43) 3373-8700
DEFESA CIVIL: 199
OUIVODORIA DE LONDRINA: 162

EXPEDIENTE Notícias da AAPML

Associação dos Aposentados de 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 Putagami
Vice Tesoureiro: Célio Torres
Dir. de Patrimônio: Rudolpho Horner
Vice Dir. de Patrimônio:
Wagner 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

Agenda da AAPML

30 de novembro às 14:00 – Tarde Festiva de Encerramento com o psicanalista clínico, Juarez Torres;
4 de dezembro às 16:00 - Aposentados conectados: Como registrar momentos em fotos e vídeos pelo celular e outras dúvidas sobre uso de redes sociais.

Prefeitura realiza ações no “Novembro Azul”

A Secretaria Municipal de Saúde de Londrina participa da campanha “Novembro Azul”. As Unidades Básicas de Saúde (UBSs) irão promover diversas atividades, abordando temas como tabagismo, alimentação saudável, atividade física, Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) e paternidade responsável.

Também estarão orientando sobre a importância da prevenção e os cuidados com o câncer de próstata. Os homens poderão agendar a avaliação médica para a realização do exame Antígeno Prostático Específico (PSA), utilizado como ferramenta para o diagnóstico da presença de câncer de próstata.

FIQUE POR DENTRO

Erro administrativo da Caapsml não obriga o aposentado (a) ou pensionista a devolver valores recebidos de boa-fé

Enviado por Hélio Esteves, aposentado e advogado

As verbas de caráter alimentar (proventos/pensão) paga a mais por erro da administração não devem ser devolvidas quando recebidas de boa-fé pelo beneficiário.

Não pode a CAAPSML retirar rubrica paga há mais de 20 anos à aposentados/pensionista, sob o argumento de

que a aposentadoria é ato complexo que só sem perfectibilização após o registro no Tribunal de Contas do Estado do Paraná, quando o ato que manteve o pagamento da parcela é estranho à análise do cumprimento dos pressupostos da concessão da aposentadoria.

Isenção do imposto de renda para portadores de doença grave

Enviado por Hélio Esteves, aposentado e advogado

Condições para usufruir da isenção: Os servidores aposentados da Prefeitura do Município de Londrina portadores de doença grave são isentos do imposto sobre a Renda de Pessoa Física (IRPF) desde que se enquadrem cumulativamente nas seguintes situações (Lei nº 7.713/88);

Os rendimentos sejam relativos a aposentadoria ou pensão; e possuam alguma das seguintes doenças: AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida); Alienação Mental; Cardiopatia Grave; Cegueira (incluindo monocular); Contaminação por Radiação; Doença de Paget em estados

avançados (Osteíte Deformante); Doença de Parkinson; Esclerose Múltipla; Espondilartrose Anquilosante; Fibrose Cística (Mucoviscidose); Hanseníase; Nefropatia Grave; Hepatopatia Grave; Neoplasia Maligna; Paralisia Irreversível e Incapacitante e Tuberculose Ativa.

Se a doença grave não estiver inscrita na presente relação, o seu médico deverá constar em Relatório Médico, histórico da doença e CID. Não precisa de advogado para requerer o seu direito, é só procurar melhores informações na CAAPSML, caso seja indeferida sua solicitação, procure um advogado de sua confiança.

ASSISTÊNCIA SOCIAL

Usuários do benefício de Prestação Continuada devem atualizar o cadastro

Escrito por: Dayane Albuquerque – N. Com - Enviado por: Patrícia Faria, assistente social da AAPML

As pessoas que recebem o Benefício de Prestação Continuada (BPC) devem atualizar seus dados, no Cadastro Único (CadÚnico), para garantir que o incentivo seja garantido em 2019. Para isso, a Prefeitura de Londrina, por meio da Secretaria Municipal de Assistência Social, irá realizar um mutirão para atualização e inclusão daqueles que têm direito ao BPC.

O primeiro será realizado neste sábado (10), das 8h30 às 17 horas, na praça de atendimento, localizada no térreo da sede administrativa, que fica na Avenida Duque de Caxias, 635. Além deste sábado, haverá mutirões nos dias 17 e 24 de novembro e 1 de dezembro, no mesmo horário e local.

O BPC é a garantia de um salário mínimo mensal ao idoso acima de 65 anos ou à pessoa com deficiência, que o impossibilite de participar de forma plena e efetiva na sociedade, em igualdade de condições com as demais pessoas. Para ter direito ao benefício, é necessário que a renda, por pessoa do grupo familiar, seja menor que 1/4 do salário-mínimo vigente.

A gestora municipal do Programa Bolsa Família, Cláudia Renata Fávoro, explicou que as informações do cadastro devem ser atualizadas, para que os usuários

continuem recebendo o benefício em 2019. Segundo Cláudia, além do BPC, o Cadastro Único possibilita o acesso a outros benefícios, como Tarifa Social de Energia Elétrica, Programa Minha Casa, Minha Vida, tarifa de telefone, tarifa social de água, entre outros. “O CadÚnico serve de critério cadastral de diversos programas municipais, estaduais e federais”, enfatizou.

As famílias que devem comparecer no mutirão estão sendo comunicadas por meio de cartas de convocação. Aquelas que receberem as cartas, devem realizar o agendamento da atualização, no telefone 3378-0420. No dia agendado, elas devem levar os documentos pessoais de todas as pessoas que residem na mesma casa e um comprovante de residência (conta de energia, água ou de telefone).

Segundo dados da Secretaria Municipal de Assistência Social, em Londrina há aproximadamente 3 mil pessoas que recebem o Benefício de Prestação Continuada e que precisam atualizar os dados no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal.

Ao todo, no município, são 14.240 beneficiários que recebem o BPC, conforme último relatório publicado pelo Ministério do Desenvolvimento Social.

ACONTECEU NA AAPML

PPA realiza Dia do Lazer

Atividade reuniu servidores recentemente aposentados e os que estão em processo de aposentadoria;

A Secretaria Municipal de Recursos Humanos (SMRH), em parceria com o Sindicato dos Servidores Municipais de Londrina (Sindserv), promoveu no dia 24 de outubro, mais uma atividade junto ao Programa de Preparação à Aposentadoria (PPA). Foi realizado o “Dia do Lazer”, em comemoração ao Dia do Servidor Público, celebrado no dia 28 de outubro. O encontro aconteceu no Londrina Country Club.

Cerca de 40 servidores ativos e aposentados em 2017 e 2018 participaram do encontro. Foi realizada uma palestra dirigida pelo voluntário, Aparecido do Centro de Valorização da Vida (CVV), com foco na prevenção do suicídio em diversas idades. Também houve festival de prêmios, sorteios e confraternização com um café da manhã colonial.



Medicina Chinesa é tema de encontro

Aproximadamente 40 pessoas participaram da Tarde Festiva que aconteceu em outubro na AAPML

A AAPML realizou no dia 26 de outubro a Tarde Festiva para os associados e aposentados da Prefeitura de Londrina. O tema desenvolvido pelo educador físico, Marcell Barcheski foi “Os tesouros da medicina chinesa para longevidade”. Aproximadamente 40 pessoas participaram do encontro. Após a palestra os aposentados participaram de sorteios e brincadeiras.

De acordo com Marcell Barcheski a medicina chinesa é eficaz para uma enorme variedade de queixas, incluindo algumas vezes as que não são diagnosticadas e não tratadas pela medicina ocidental. “Nos ensina buscar o próprio caminho de equilíbrio, algo que para a medicina chinesa é fundamental”.



07

Reforma do prédio marca as comemorações dos 62 anos da Caapsml

O órgão presta serviços de assistência à saúde e previdência social para os servidores municipais

A Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina (Caapsml) faz 62 anos no dia 14 de novembro. Em celebração a data, a instituição realizou no dia 12 uma solenidade de comemoração. A cerimônia aconteceu na sede do órgão, localizada na Avenida Duque de Caxias, 333.

Cerca de 100 pessoas participaram do encontro. Estavam presentes comendo a mesa de autoridades: o representante da Caixa Econômica Federal; superintendente da Caapsml, Marco Antônio Bacarin; o prefeito em exercício, João Mendonça, vice-prefeito de Londrina; presidente da AAPML, Dilza Ramos e a presidente do Conselho Administrativo da Caapsml, Ana Cristina Piliarice.

De acordo com o superintendente da Caapsml, Marco Antônio

Bacarin, afirmou que esse órgão é de extrema importância aos servidores municipais. “A Caapsml é responsável por gerenciar o fundo de pensão e o de saúde. Nós zelamos para que o servidor tenha assegurado todos os recursos, como a aposentadoria”.

O evento foi destinado aos servidores do município. Contou com homenagem, entrega de medalhas aos ex-superintendentes e sorteio de duas camisetas oficiais do Londrina Esporte Clube.

Fundado em 1956, o órgão presta serviços de assistência à saúde e previdência social para os servidores municipais de Londrina e suas famílias. Atualmente, a Caapsml conta com aproximadamente 80 servidores e realiza cerca de 456 consultas no ambulatório da Caapsml por mês.



Você já usufruiu dos descontos de nossos parceiros? São mais de 25 profissionais e redes conveniadas. Quem poderá utilizar o convênio? Aposentado associado; Cônjuge; Filhos; Pai e mãe; Sogra e sogra. Para utilizar, basta agendar a consulta ou ir até o consultório ou empresa conveniada e apresentar a carteira de associado da AAPML. Não esqueça de levar seus documentos pessoais também!
Para mais informações, ligue 3342 2435 ou vá até a sede da associação, que fica localizada na Rua Kozen Igue, 270 e solicite a listagem

Traga a sua matrícula e senha, que imprimimos o seu holerite de pagamento da Caapsml. Gratuitamente.
Horário de funcionamento da secretaria: 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 de Profissionais Municipais de Londrina

Câncer de próstata

Escrito por: Pré Epceu 2019 – Enviado por: Jucelei Pascoal, enfermeira da Prefeitura de Londrina

No Brasil, é o segundo tipo de câncer mais frequente nos homens, após os tumores de pele não melanoma. Acontece quando as células dessa glândula, localizada abaixo da bexiga e, junto com as vesículas seminais, responsável pela produção do sêmen, começam a se multiplicar de forma desordenada.

Fatores de risco:

Histórico familiar de câncer de próstata: pai, irmão ou tio com a doença; Obesidade: excesso de peso pode contribuir para o desenvolvimento desse tumor; Raça: homens negros sofrem maior incidência desse tipo de câncer.

Sinais de alerta:

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Nesse estágio, os principais sintomas são: Dor óssea; dor ao urinar; sangue na urina e/ou no sêmen e vontade de urinar com frequência.

Diagnóstico:

A única forma de garantir a cura de câncer de próstata é com o diagnóstico precoce. Mesmo com a falta de sintomas, homens a partir de 45 anos (com fatores de risco) devem ir anualmente ao urologista para fazer o

exame de toque retal. Assim, o médico pode identificar possíveis alterações da glândula, além de fazer o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico). Se houver suspeita de malignidade, outros exames, como as biópsias guiadas por ultrassom transretal para retirada de fragmentos da próstata, poderão ser solicitados.

Tratamento:

Varia de acordo com o estágio da doença. Pode envolver cirurgia, radioterapia, terapia hormonal e com radiofármacos.

Números:

Segundo informações do Laboratório de Análises Clínicas Municipal de Londrina (Centrolab), do início de 2018 até o momento, foram realizados 18.717 exames de PSA. Em 2017 foram feitos, ao todo, 22.267 exames, sendo que 1.942 deles aconteceram durante o mês de novembro.

De acordo com dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), no Brasil, a estimativa é de que, até o final deste ano, sejam registrados mais de 68 mil novos casos da doença. Mais do que qualquer outro tipo, é considerado um câncer de idosos, já que cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

Estudo aponta eficácia do exame de PSA com 75% de precisão para rastrear câncer de próstata

Fonte: Site Lado a Lado pela Vida

O câncer de próstata matou mais de 13 mil homens em um ano no Brasil, de acordo com o último levantamento do INCA (Instituto Nacional de Câncer), e pode ser tratado na maioria dos casos através do diagnóstico precoce com a realização de exames de toque e de PSA (sangue).

Um estudo recente da Universidade de Harvard, nos EUA, mostrou a eficácia dos exames de Antígeno Prostático Específico (sigla em inglês PSA - Prostate Specific Antigen) nos fatores de diagnóstico e de risco da letalidade da doença. O exame é feito com base em amostras de sangue para rastrear o câncer de próstata.

O estudo avaliou cerca de 22.071 americanos com idade entre 40 e 59 anos por um período de 30 anos, iniciado em 1982. Dos pacientes analisados com câncer e um PSA acima da média, 82% deles com idade entre 40 a 49 anos, 71% com idade entre 50 a 54 anos e 86% com 55 a 59 anos apresentaram uma forma mais letal.

Com base nos resultados de cada grupo etário e do desenvolvimento da doença, será possível analisar os riscos de outros homens com câncer de próstata de apresentarem progressão da doença de forma mais letal, além do já utilizado para diagnóstico.

Em 2012, um outro estudo americano definiu que o exame de PSA não obtinha grande eficiência nos seus resultados. Desde então, ele deixou de ser uma opção para o diagnóstico entre os americanos e os índices da doença e sua mortalidade não pararam de subir no país. Suspeitas por imprecisões nos métodos aplicados na pesquisa mantiveram ativos outros estudos sobre o exame.

Agora, o estudo realizado por 30 anos pelos pesquisadores de Harvard comprova que além da eficiência no diagnóstico o PSA pode predefinir a incidência da gravidade da doença.

O PSA se mantém no quadro de recomendação das sociedades médicas para o diagnóstico precoce da doença. Junto a ele, está o exame de toque retal, que apesar de rápido e indolor ainda enfrenta muito preconceito pelo sexo masculino.

Com o exame de toque é possível avaliar o volume, consistência, presença de irregularidades, limites, sensibilidade e mobilidade da próstata. Esses dados ajudam a prever não somente o câncer de próstata, mas outras alterações na próstata como hiperplasias (crescimento benigno de células) e prostatite (infecção na próstata causada por bactérias do intestino).

Campanha Novembro Azul da Caapsml oferece exame de próstata gratuito

Iniciativa tem como objetivo conscientizar servidores sobre prevenção e vantagens do diagnóstico precoce da doença

Escrito por: Núcleo de Comunicação

Com o objetivo de prevenir o câncer de próstata, a Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina (Caapsml) promove durante este mês a campanha Novembro Azul. Até o dia 30, os servidores usuários do Plano de Assistência à Saúde com 50 anos ou mais, podem fazer o exame gratuitamente em qualquer laboratório credenciado à Caapsml, sem necessidade de pedido médico.

A campanha tem como público-alvo os 2.077 homens dessa faixa etária que são usuários do plano. O objetivo é detectar o câncer de próstata ainda precoce, já que o diagnóstico na fase inicial facilita o tratamento e diminui as chances de reincidência. A relação dos laboratórios conveniados pode ser consultada junto à Caapsml pelo 3376-2535.

A próstata é uma glândula que só o homem possui e que está localizada na parte inferior do abdômen, logo abaixo da bexiga. Ela é um órgão muito pequeno com a forma de maçã, responsável pela produção de parte do sêmen e é parte do tubo pelo qual a urina é eliminada.

Associado aos idosos, o câncer de próstata é o segundo tipo mais comum entre os homens no Brasil, atrás apenas do de pele. Um levantamento realizado pelo Instituto Nacional de Câncer (Inca), em 2016, apontou que

anualmente são detectado 68,2 mil casos da doença, cujas vítimas são seis mortos para cada grupo de 100 mil habitantes.

Segundo o superintendente da Caapsml, Marco Antônio Bacarin, a iniciativa oportuniza uma atenção maior à saúde dos homens e a prevenção do câncer. “Fazemos a campanha todos os anos com o objetivo de conscientizar os homens e incentivá-los a cuidar da saúde fazendo o procedimento. Como o câncer é uma doença silenciosa, é muito importante a realização periódica do exame preventivo”, explicou.

O exame - O câncer de próstata pode ser detectado através do toque retal, exame de PSA e ultrassom. O exame de toque é feito em consultório pelo médico urologista, demora poucos segundos e serve para identificar alterações na próstata, como endurecimento e forma irregular, que podem indicar a presença de algum tumor.

O PSA é uma proteína produzida exclusivamente pela próstata, cujo nível fica elevado em casos de câncer. Caso o exame clínico acuse alterações nos níveis da proteína é realizada uma ultrassonografia. O ultrassom é feito através do ânus e permite visualizar lesões cancerosas na próstata.

ESPAÇO DO APOSENTADO

Refrescando a memória

Escrito por Américo Sambatti – economista aposentado

Um velho mercador turco tinha filhos. Um dia o mercador chamou os jovens e lhe disse: “Aquele que passar o dia sem palavras inúteis receberá de mim um prêmio de rúpias”. Ao cair da noite foram a presença do pai e o primeiro disse: “Evitei hoje de dizer palavras inúteis; portanto mereço o prêmio”. O

segundo aproximou-se do pai, beijou-lhes as mãos e disse: “Boa noite, meu pai, portanto mereço o prêmio”. O filho mais moço não pronunciou palavra alguma e aproximou-se do pai e estendeu-lhe a mão para receber o prêmio. Como o velho mercador julgou com justiça os três filhos?

As Pedra Bola

Escrito por: Rudi – funcionário aposentado

Vou contar uma estória que aconteceu em Londrina, faz tempo. Mais ou menos no final dos anos quarenta, do século passado. Eu voltava da aula no Grupo Escolar Hugo Simas, e passando pela Avenida Paraná, esquina com Rua São Paulo, vi uma porção de gente espiando o que uns homens faziam. Naquela esquina tinha um barranco bem alto, e por ali quase não tinha casas. Do outro lado da esquina onde agora tem o Banco do Brasil tinha uma casa, muito bonita, daquelas de telhado bem alto. Mas o pessoal na esquina estava olhando o que faziam os operários. Eram uns cinco ou seis, parecendo parentes entre si. Eram mulatos. Aquele tempo não era discriminação a palavra “mulato”. Eles estavam arrancando as pedras bola do barranco. Aquelas pedras com forma de esfera com uma casca amarelada, e que tem bastante na região. Um dos trabalhadores, parecendo ser o chefe, estava na frente de uma pedra imensa de um metro de diâmetro. A assistência, numerosa concentrava-se nele. Ele tinha encostado na perna uma marreta e “assuntava” a pedra. Olhava em todos os lados dela. E o garoto de grupo escolar queria ver tudo. Enfeei-me entre o público e vi quando o

chefe ordenou a dois auxiliares para moverem a pedra, virando-a em várias posições. Esquisito! Esfera não tem lado! Mas para o homem da marreta tinha. Mudou a posição de novo. Suspendeu a marreta até acima da cabeça e ... agora vai. E o público em suspense. Quando que uma martelada vai quebrar uma rocha desse tamanho! E meu pensamento estava certo. Ele baixou a ferramenta lentamente, murmurou algo aos ajudantes mudando mais um pouco a posição. Andou em volta da rocha e de repente cuspiu na mão, levantou a marreta ao alto e ... pá: num som baixo e seco a pedra bola rachou em duas metades. Ai o público aplaudiu, e nosso herói com sorriso discreto foi marretar as outras pedras menores. Acabou o espetáculo. Mas eu fiquei intrigado. Ai existe um segredo e quem conhece, consegue transformar esferas em cubos.

No dia seguinte passei por lá e continuavam trabalhando, a assistência diminuíra, mas havia um monte de pedras, agora de forma cúbica, os tais paralelepípedos, que o povo chamava de macacos. Estava iniciada a pavimentação das ruas de Londrina.

ESPAÇO COLABORATIVO

Os 3 segredos da medicina chinesa para a longevidade

Escrito por: Marcell Barcheski – Acupunturista e educador físico

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é a mais antiga medicina em pratica nos dias de hoje, com cerca de 4.500 anos, porém, continua em constante evolução. É uma medicina que possui diagnóstico, prognóstico e técnicas de tratamento própria. Suas principais técnicas são a Acupuntura Sistemática e a Fitoterapia Chinesa. Além destas, temos as técnicas de moxaterapia, ventosaterapia, reflexologia (acupuntura auricular, cranioacupuntura, acupuntura coreana), massagem (tuiná) e práticas corporais (Tai Chi Chuan, Qi Gung).

Na MTC temos importantes teorias e a mais importante é a do YIN e YANG. Esta se refere ao princípio em que tudo que existe, possui dois polos diferentes (princípio da dualidade), sendo o YIN a representação do escuro, frio, interno, baixo, calmo e feminino; e o YANG o claro, quente, externo, alto, agitado, masculino. Esta teoria, nos remete a ideia da importância pela busca do equilíbrio entre estes dois polos diferentes, porém, que necessitam co-existir em constante harmonia.

Os 3 tesouros da MTC são o Qi, o Shen e o Jing. O Qi representa a energia que está presente em tudo o que nos rodeia e em nós mesmos, e quando o seu fluxo é diminuído ou obstruído, leva ao nosso adoecimento. O Shen é a Mente, Espírito ou Consciência. Na concepção oriental, o shen reside no Coração (Xin), é aquele que confere a vitalidade, saúde mental e a força da personalidade. Pode ser percebido através do “brilho dos olhos”. Determina o sono e o estado emocional do indivíduo. Já o Jing é o conceito de uma energia ancestral que herdamos de nossos pais e que devemos preservá-la. “É como se fosse uma vela que ao nascimento esta inteira e com o passar dos anos vai diminuindo. Se soubermos preservá-la, alcançaremos a longevidade e teremos vitalidade”.

Para preservar o Jing, devemos ter uma boa respiração e alimentação, evitar excessos no trabalho, em atividades físicas, sobrecargas emocionais, entre outras. Para uma boa respiração, devemos buscar exercícios respiratórios, aliando com momentos de meditação. Um bom exemplo é o exercício diafragmático, onde inspiramos pelo nariz, movimentando (inflando) o abdômen e expirando pela boca, esvaziando o abdômen. Fazendo assim, por cerca de 10 minutos.

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

Como vencer a preocupação

Escrito por: Dr. Juarez Torres – Psicanalista clínico



Você se preocupa ou se ocupa quando tem algum problema? Todos nós enfrentamos diversas situações no dia a dia. O que nos diferencia é que algumas pessoas se deixam levar pela preocupação excessiva, enquanto outras se concentram em buscar uma solução e agem quando a encontram.

Já escutei várias pessoas dizendo que se não se preocupam e sentem que não estão fazendo nada. É claro que é necessário concentrar-se no problema, analisá-lo e encontrar uma saída. Mas passar todo o tempo dando voltas com o problema não vai trazer mudança alguma. Além disso, a preocupação excessiva gera diversos contratempos físicos: dores de cabeça, insônia, estresse, enjoo, etc. A seguir listamos algumas dicas para que essa situação não seja capaz de vencê-lo.

Veja o problema de forma objetiva

Sei muito bem que esse conselho vai parecer absurdo. Depois de tudo que você passou agora o problema tornou-se gigantesco, não é mesmo? Bem, essa é justamente a razão pela qual a preocupação excessiva está te consumindo. Esse é um círculo vicioso: quanto mais atenção se dá ao problema, maior ele parece ser.

Por isso, nossa recomendação é que você esqueça por um momento que o problema é seu. Trate de imaginá-lo como algo que está acontecendo com outra pessoa e pense no que você diria. Qual seria a sua solução? Como você recomendaria atacá-lo?

Desconecte-se por um momento

Ficar encarcerado em casa ou no escritório vendo, respirando e entrando cada vez mais no problema que causa a preocupação excessiva não irá ser de grande ajuda. Tire um minuto para buscar uma distração. O importante é que você tenha a oportunidade de desconectar a sua mente por um momento. Muitas vezes caímos na preocupação excessiva porque fixamos o problema com toda a nossa atenção. Qualquer coisa que te ajude a relaxar vale a pena: sair e dar um passeio, fechar os olhos e dormir por um momento, conversar com alguém. Não é nem um pouco incomum que, ao regressar à casa após sair para tomar um café com um amigo, você encontre a solução para o seu problema



NOTAS DE FALECIMENTO

Nota de pesar. É com muito pesar que informamos sobre os falecimentos de nossos associados. Deixamos os nossos mais sinceros pêsames aos familiares e amigos – Maria de Lourdes Gomes de Oliveira: 19-09-1935 a 08-10-2018; Otacílio Leite: 03-12-1943 a 22-10-2018 e Pedro Volpe 25-03-1949.

quase de forma mágica. Isso acontece porque a nossa mente teve um tempo para relaxar e buscar novas soluções.

Pense em você

No início comentamos que a preocupação excessiva gera vários problemas físicos e psicológicos. Uma boa forma de combater esses sintomas é se conscientizando dos riscos que vêm junto com a preocupação excessiva.

Se agora parece complicado encontrar uma solução, será ainda mais difícil se sua situação física estiver mal. Você precisa estar bem para se concentrar no que requer sua atenção: seus filhos, os problemas, a vida diária, etc.

Busque ajuda de um profissional

A preocupação excessiva está gerando um problema que você não consegue solucionar sozinho? Então busque ajuda da forma apropriada. Conheci pessoas que, no seu desejo de parecerem fortes, buscaram solucionar tudo sem nenhuma ajuda. Claro que você possui muitas capacidades, mas algumas vezes simplesmente não será possível fazer algo.

A ajuda de um contador, um advogado, um médico ou qualquer outro profissional sempre está disponível. Não tente solucionar coisas que você realmente não entende. Se você der uma chance, talvez descubra que a solução não é tão complexa quanto você pensa, mas você pode precisar de alguém para guiá-lo. Em outros casos, deixar o problema nas mãos de um profissional pode ser a cura final para a sua preocupação excessiva.

Mude os pensamentos negativos

Uma vez que um problema surge no seu caminho, você tem duas opções: buscar a solução de forma calma ou deixar-se levar por ideias negativas. Se o caminho escolhido for o segundo, o problema irá se transformar numa bola de neve e a preocupação excessiva tomará o controle da situação.

Ao invés de se deixar levar pelos pensamentos negativos, lute contra eles e procure algo bom. Não diga que não é possível porque você irá acreditar nisso. Se alguma ideia assim aparecer, pense que sim, é possível, e que você apenas precisa encontrar a solução correta.

Fale com alguém

A preocupação excessiva não lhe deixará ver as alternativas de soluções que estão disponíveis. Chegando a esse ponto, dê a si mesmo a oportunidade de falar com alguém. Um amigo, seu parceiro (a), seus pais ou qualquer outra pessoa.

Não importa se não é um profissional no assunto porque o que você precisa é só de uma nova perspectiva. Falar lhe ajudará a ver além do óbvio, e com isso será possível encontrar soluções que não tinham passado pela sua cabeça anteriormente.

Não seja levado pela preocupação excessiva

É muito fácil concentrar-se no problema e esquecer que existem mais opções. Não caia nesse erro; é melhor buscar alternativas para ir em frente. Temos certeza de que os conselhos que acabamos de oferecer serão de grande ajuda.

