

Depressão na terceira idade

Escrito por Paloma Borazio Posenato, Psicóloga e pós graduanda em Psicologia da Saúde e Hospitalar

É extremamente importante compreendermos que envelhecer bem não depende apenas do idoso, pois, além das condições adequadas a sua sobrevivência, ele também precisa de estímulos para que possa se manter ativo, participante e útil. Quanto mais cedo o ser humano ampliar suas possibilidades para favorecer um envelhecimento tranquilo, melhor será sua adaptação com este ciclo. Objetivando assim, o sentimento de pertencer, sendo parte integrante e ativa de um meio.

Nesta fase da terceira idade também ocorrem às trocas de papéis sociais, pois, quem antes cuidava, agora está sendo cuidado, e para alguns idosos esta condição de estar recebendo cuidados pode ser ruim e constrangedora. Costumo dizer para os meus pacientes que estão passando por esse período, que está troca de cuidados é uma linda troca de amor, pois está na vez de quem tanto cuidou receber e aceitar esses cuidados.

Todo ser humano carrega dentro de si seu contexto histórico, sua cultura, costumes, e personalidade. E dentro dessa perspectiva sabemos que cada indivíduo possui um modo diferenciado para passar pelas experiências da vida.

Ter o conhecimento e falar sobre a depressão pode ser muito importante para identificarmos suas causas e seus malefícios que acarretam na má qualidade de vida para o idoso. É importante esclarecer que um transtorno depressivo não é o mesmo que um estado passageiro de tristeza, pois a depressão pode apresentar intensidade e duração maior.

O transtorno depressivo pode surgir durante o processo de envelhecimento, devido em grande parte, por mudanças psicológicas e fisiológicas. Entre estas mudanças estão:

- A dificuldade de aceitação das próprias limitações, pois antes as tarefas do dia a dia eram realizadas com facilidade, e neste momento começam a apresentar uma maior dificuldade para serem manuseadas;
- A falta de atenção e o abandono por parte dos familiares, uma vez que, hoje em dia infelizmente a vida das pessoas ao redor é muito corrida e quase ninguém tem tempo para conversar;

Você está se cuidando para um envelhecimento saudável?

Enviado por Mariele Cestari, educadora de Ginástica para o cérebro



Ginástica para o Cérebro

(43) 3304-0404 / (43) 99993-2839

AGENDE UMA AULA GRÁTIS

O envelhecimento é um fenômeno natural pelo qual todo ser humano passará. A partir dos 50 anos, este processo começa a se caracterizar por mudanças que acontecem no nosso organismo.

Assim, já não enxergamos como antes. Já não ouvimos com tanta clareza como ouvíamos antes. Já não sentimos tanto o gosto do sal e do açúcar. E a mesma coisa acontece no cérebro, com nossas capacidades intelectuais como memória, concentração, velocidade de raciocínio. Aprender algo novo, com o passar da idade, fica mais difícil. Lembrar-se de um compromisso sem ter que anotar na porta da geladeira também é uma tarefa árdua.

Mas é importante sabermos que da mesma maneira como podemos passar a usar óculos ou aparelhos auditivos para compensar estas mudanças

- A chegada da aposentadoria também pode ser um indício para o início de uma depressão, pois faz com que teoricamente o idoso seja menos produtivo, o que pode acarretar em sentimento de impotência e improdutividade;

- A diminuição dos aspectos cognitivos como atenção, percepção, concentração e memória;

- A morte de pessoas queridas e próximas;

- Ausência de estímulos sociais;

- Doenças geradas ou não em decorrência do envelhecimento, além dos fatores genéticos e de personalidade.

Todas essas mudanças psicológicas e fisiológicas podem gerar sentimentos e pensamentos negativos. Dentre as características da depressão estão às alterações no sono podendo apresentar sonolência ou insônia, redução ou incapacidade de sentir prazer em atividades que outrora despertavam boas sensações, a perda do apetite, ansiedade, angústia, tristeza profunda sem motivo específico, isolamento, desânimo, sentimento de culpa e inutilidade, baixa autoestima, pensamentos negativos, dificuldade de concentração, muitas vezes apresentam fadiga, dores musculares, problemas digestivos e alterações nos batimentos cardíacos. Lembrando que esses sintomas também podem ser consequência de uma doença fisiológica, e que é sempre uma boa escolha consultar um médico.

Apesar da existência de todos esses fatores que podem favorecer o transtorno depressivo na velhice é errado pensarmos que a depressão é um aspecto normal nesta fase, pois é claro que o idoso pode ser muito feliz e viver satisfatoriamente.

Há métodos que podem ajudar na prevenção e diminuir as consequências emocionais e físicas trazidas pela depressão. No tratamento do transtorno depressivo, a escolha de um bom psicólogo, e o acompanhamento de um psiquiatra, é fundamental para uma intervenção inicial do tratamento, assim como, a prática de exercícios físicos, uma boa alimentação, cultivar relacionamentos sociais saudáveis, senso de humor e otimismo.

na visão e audição, também podemos realizar atividades no nosso dia a dia e fazer adaptações em nossa rotina que ajudam o cérebro a funcionar melhor.

Para tanto, não adianta aceitar que se está envelhecendo, que tudo fica mais difícil e ponto. Não! Não! Temos que entender que quanto mais nós usarmos o nosso cérebro, melhor será para nossa memória, para nossa atenção e nosso raciocínio.

A Neurociência já comprovou que é possível aprender algo novo ao longo de toda nossa vida e que temos novos neurônios (células do cérebro) nascendo até o último dia em que estivermos neste mundo. Então, vamos cultivar hábitos preventivos para diminuir os impactos causados pelo processo de envelhecimento e manter nossa saúde mental, comunicação e qualidade de vida.

8 atividades para melhorar nossa capacidade intelectual:

1) Ouvir músicas novas e memorizá-las.

2) Ler uma matéria numa revista e contar quantas palavras existem

naquele texto.

3) Tentar lembrar mentalmente da voz de alguém conhecido.

4) Sair para caminhar na rua e identificar todos os sons possíveis (um cão latindo, o escapamento de um carro, os passarinhos cantando...).

5) Assistir a filmes com legenda ao invés de assistir filmes dublados.

6) Ler uma notícia no jornal e contar quantas vezes apareceram palavras iniciadas pela letra M.

7) Antes de ler uma reportagem numa revista, olhar as imagens, analisar e imaginar sobre o que a notícia irá falar.

8) Ao final do dia, antes de dormir, passe mentalmente por todos os lugares em que você esteve e por todas as pessoas com quem você conversou.

Notícias da

AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina



Eu Amo Londrina

ANO V
OUTUBRO
2020

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 nº37

Sercomtel deixou legado de 55 anos

“Não esquecemos: a obra é do povo. Tudo faremos para que ela nunca saia das mãos do povo, o seu verdadeiro criador”, ex-prefeito Hosken de Novaes

O ex prefeito Hosken de Novaes, notou que as comunicações deveriam atribuir uma função indispensável sobre a sociedade, isso, antes mesmo do governo do país perceber. O prefeito antecessor, Milton Ribeiro de Menezes, durante seu mandato, a Câmara Municipal de Vereadores de Londrina aprovou o projeto à constituição de uma empresa telefônica privada na cidade.

Em outubro de 1964, tornou-se a Lei nº934 que criava o Serviço de Comunicações Telefônicas de Londrina – SERCOMTEL, como um departamento da Prefeitura. E em 1º de janeiro de 1966, a Lei nº1.058 que converteu a Sercomtel em uma Autarquia Municipal.

A Comissão de Fiscalização, formada por representantes dos mais diversos segmentos da comunidade e sem remuneração que acompanhou o desenvolvimento da obra. Dirigindo o empreendimento, foi escolhido o magistrado aposentado Theobaldo Cioci Navolar, para o suporte à parte técnica foi contratado, como assessor técnico, o engenheiro Lincoln Jeolás Santos e especialista em telecomunicações, para orientar a implantação dos serviços.

A equipe formada, foi a vez de escolher um local. Na rua Professor João Cândido, quase esquina com a Piauí. O projeto arquitetônico foi assinado pelo arquiteto londrinense Carlos Sérgio Fontoura, A prefeitura cedeu o engenheiro Osmar Bergonese para acompanhar o desenvolvimento das obras do novo prédio.

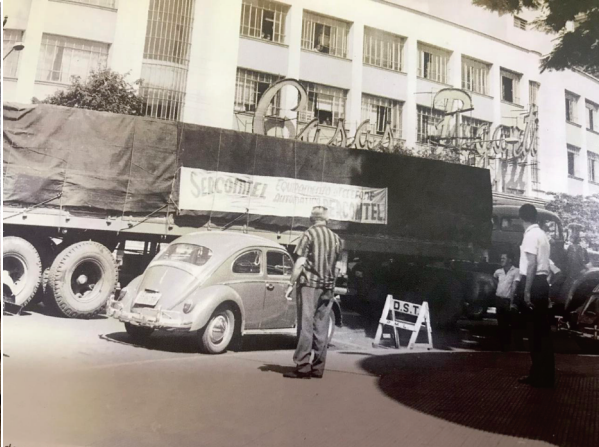
Enquanto as obras estavam em andamento, a Sercomtel funcionava em uma sala na Prefeitura, na Praça Willie Davids, na Rua Minas Gerais. Em quatro anos, a Sercomtel estava finalizada para a inauguração. No dia 6 de julho de 1968, foi ativada a primeira central e a inauguração oficial. Contando com a presença do ministro das Comunicações, Carlos Furtado de Simas; do governador Paulo Pimentel e do presidente da Telepar, engenheiro Ivo Arzua.

Nesse dia Londrina ingressava numa nova era. Os aparelhos de cor cinza, de disco e automáticos, da marca Standard Elétrica venceu a licitação, totalizando 7.280 terminais, funcionando com quatro dígitos e o prefixo 2.

A primeira diretoria do serviço telefônico de Londrina constituía em Theobaldo Cioci Novalar, como diretor superintendente. Othair Borges de Macedo, como diretor financeiro e Fernando Formágio, como diretor técnico. O primeiro funcionário registrado foi Luiz Antônio Felix, em dezembro de



Inauguração da Central de Londrina com 1.000 terminais em 31 de julho de 1947



Chegada de equipamentos telefônicos agitava a cidade de Londrina em 1967



Superintendente Theobaldo Cioci ao lado de Ademar de Andrade, Luiz A. Félix e Moacir Fernandes

**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) 3376-2531
INSTITUTO AMBIENTAL DO PARANÁ (IAP): (43) 3373-8700
DEFESA CIVIL: 199
OUIDORIA DE LONDRINA: 162

**EXPEDIENTE
NOTÍCIAS DA AAPML**

Rua Kozen Igue, 270
 Jd. Granville. CEP: 86047-220
 (43) 3342 2435 / 99131 8546

Jornalista responsável:
 Thalita Alves da Silva
 Registro profissional: 0010938/PR
Diagramação: Thalita A. da Silva
Impressão: Grafipress
Tiragem: 1.000 publicações
Presidente: Enelice Alves da Silva
Vice Presidente: Carmen Baccaro
Secretária: Amélia Magrinelli
Vice Secretário: Maria Eliza
 Adames Castanha
Tesoureiro: Milton Ciriaco
Vice Tesoureira: Mirian Ferreira
Diretor de Patrimônio:
 Henrique Marigo
Vice Diretor de Patrimônio:
 Deusimar Leite Farias
Diretora Social: Olélila Oricolli
Vice Diretora Social:
 Irma Sueli Oricolli
Diretora de Esportes:
 Maria Inês Burgo

Funcional na AAPML

Associação iniciou a atividade física de funcional para associados e não associados

O funcional se baseia nos movimentos naturais do corpo, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. Nos treinos também pode ser utilizado elásticos, cordas, bolas e hastes.

Miriã da Silva Diniz, começou a praticar funcional na AAPML no início de setembro deste ano, com o objetivo de perder peso. “As aulas são excelentes, com exercícios físicos diferenciados e que trabalha toda musculatura”.

Os principais objetivos do treinamento funcional é o aumento da massa muscular; aprimoramento do condicionamento físico; desenvolvimento da coordenação motora, resistência e da agilidade; melhora o equilíbrio, a força e a resistência do corpo; aceleração do metabolismo e da queima de gordura, além do alívio do estresse e outros.

De acordo com a educadora física, Andressa Angelo Teodoro, o exercício físico além de cuidar do corpo, também cuida da mente, proporcionando uma qualidade de vida.

A prevenção do câncer de mama está em suas mãos

O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil

O Outubro Rosa é uma campanha de combate ao câncer de mama. Criada na década de 1990, com o intuito de conscientizar a população sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil, atrás apenas do câncer de pele, correspondendo a 29% dos novos casos da doença ao ano. O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, tendo apenas 1% do total de casos da doença.

Fique atenta a alguns sinais e sintomas que podem ser notados em fases iniciais como caroço (nódulo), fixo e geralmente indolor; pele da mama avermelhada; alterações no bico do peito; pequenos nódulos nas axilas ou pescoço e líquido anormal nos mamilos. Havendo algum desses sintomas, deve-se procurar por um médico para a avaliação.

De acordo com o INCA, cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de

“A Organização Mundial de Saúde – OMS, aconselha a prática de pelo menos 30 minutos de exercício físico por dia e pode ser praticado por pessoas de todas as idades”, afirma. Valores: Para associados, R\$42,00 e para não associados R\$84,00. Vagas limitadas. Agende sua aula experimental e garanta a sua vaga.



hábitos saudáveis como praticar atividade física; alimentar-se de forma saudável; manter o peso corporal adequado; evitar consumo de bebidas alcoólicas; amamentar e evitar uso de anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece à população exame de mamografia para todas as idades, conforme indicação médica.

**Parabéns, servidores públicos**

O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil

No dia 28 de outubro é comemorado o dia do funcionário público. A data foi instituída no governo dom ex-presidente Getúlio Vargas, por meio da criação do Conselho Federal do Serviço Público Civil, em 1937.

Em 1938 foi fundado o Departamento Administrativo do Serviço Público do Brasil. As leis que regem os direitos e deveres dos funcionários que prestam serviços públicos estão no decreto nº 1.713, de 28 de outubro de 1939, por isso é comemorado neste dia.

Os serviços públicos estão divididos em classes hierárquicas, de acordo com os órgãos dos governos, que podem ser municipais, estaduais ou federais. Os serviços prestados podem ser de várias áreas de atuação, como da

justiça, saúde, educação, segurança, etc.

A AAPML parabeniza todos os servidores públicos a quem tem a missão de servir com responsabilidade, comprometimento, postura e ética o exercício da função pública.

**FALECIMENTOS**

É com muito pesar que informamos o falecimento dos nossos associados. Deixamos os nossos mais sinceros pêsames aos familiares e amigos: Hilda Francisco Lino – 26 de agosto; José Gomes de Oliveira - 2 setembro; Roque Vieira Lopes – 3 de setembro e José Rosendo Inácio - 14 de setembro.

O que mudou na remarcação e cancelamento de vôos com a pandemia?

Escrito por Camila Kussaba, advogada do Kussaba, Pezoti e Sorgi

Com a pandemia, muitos encontraram dificuldade com as viagens programadas durante o ano de 2020. Foi sancionada a lei 14.034 em 05 de agosto de 2020, que regulamenta sobre as medidas emergenciais para aviação brasileira. Se o voo foi cancelado pela própria companhia, existem três opções: Reembolso no prazo de 12 meses corrigidos pelo INPC; Crédito que

poderá ser utilizado no prazo de 18 meses, pelo próprio contratante ou terceiro; A Companhia deve oferecer opções de remarcações ou reacomodações

Esses direitos independem da forma que foi comprada (dinheiro, crédito, pontos ou milhas)

Requisitos vínculo empregatício

Escrito por Camila Kussaba, advogada do Kussaba, Pezoti e Sorgi

Para configurar o vínculo empregatício é necessário cumprir alguns requisitos essenciais: A não eventualidade, ou seja, uma regularidade na prestação de serviço, ressalta-se que a CLT não determina uma especificidade quanto à periodicidade dos serviços prestados, podendo ser prestados todos os dias da semana, como também de forma semanal, quinzenal, mensal, desde que haja uma habitualidade; A subordinação, a submissão as diretrizes do empregador, em que o empregado está sujeito a ordens do empregador; A

onerosidade, a contraprestação pagamentos em dinheiro pelos serviços prestados e a pessoalidade, está vinculado ao caráter pessoal da obrigação trabalhista, proibindo o empregado de fazer-se substituir na prestação de serviço.

Se esses requisitos foram preenchidos, resta configurado o vínculo empregatício, mesmo que o empregado tenha sido contratado a título de outro regime.

CAAPSML**Caixa de Assistência informa aos servidores**

Enviado pela Caapsml - Denilson Vieira, diretor de previdência

Para os servidores que não abriram conta, o Itaú informa que a conta salário foi aberta de forma automática pelo banco.

Siga as orientações para o recebimento do seu salário: Compareça qualquer uma das agências do banco Itaú e escolha uma das opções abaixo:

1-Conta corrente Itaú para recebimento de salário, benefícios: 100% de redução da tarifa dos principais pacotes de serviços até agosto de 2025; Cartão de crédito com anuidade grátis (titular e adicional) até agosto de 2025; Cheque especial por 10 dias sem juros; Crédito imobiliário com taxas de juros a partir de 7,45% a.a + TR, e todo o processo é feito pelo Bankline; Financiamento de veículos com taxas especiais e seguro de automóveis, com desconto de 5% a 10% na contratação e renovação, além de descontos

especiais em outras seguradoras (conferir).

2-Conta salário saque para o recebimento de salário (cartão de débito): É uma conta específica para o recebimento de salário, recebendo somente os depósitos do empregador, a mesma é gratuita, porém limitada dando direito apenas a cinco saques, duas consultas de extrato, duas consultas de saldo e pagamentos de títulos e boletos. Transações excedentes são cobradas com base no valor individual de cada serviço, conforme a tabela de tarifas em vigor.

3-Portabilidade salarial para outra instituição financeira: Com essa opção a transferência do valor para outro banco será realizada de forma automática.

ESPAÇO DO APOSENTADO**Poesias de Jansen Filho**

Enviado por Moacir Fernandes, aposentados – Livro: Antologia Luso Brasileira, do autor Wagner Ribeiro

O poeta Miguel Jansen Filho veio à Londrina, a convite do ex-prefeito Dalton Paranaguá (1969 -1973), em memória. Jansen ficou por alguns dias na cidade e recitava as poesias para os funcionários da Prefeitura de Londrina. Nasceu no dia 1º de maio de 1925, na cidade de Monteiro, Paraíba e faleceu em São Paulo, no dia 18 de julho de 1994.

No túmulo de meu pai

Pai, meu primeiro e meu maior amigo,
 Sob uma chuva de saudade e pranto,
 Vim hoje, a sós, confabular contigo,
 No silêncio mortal do campo santo!

Se gostas de matemática, aplique

Escrito por Américo Sambati, economista aposentado

O engenho humano, amparado pela ciência, deve consagrar-se à resolução dos grandes problemas da vida. Assim os sábios como Arquimedes; matemático consagrado, propôs o seguinte problema: Como montar o

quadrado mágico com os 9 números: 1,2,3,4,5,6,7,8 e 9; cujo resultado tanto na vertical, quanto na horizontal e na transversal sejam iguais. A resposta será publicada na próxima edição.

A Associação dos Aposentados está com a secretaria aberta de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h. Pedimos para que os que forem comparecer à AAPML, utilize a máscara e higienize as mãos com álcool em gel. Recomenda-se que ligue para o 3342 2435 antes de comparecer, pois dependendo da situação, o caso pode ser resolvido pelo telefone