

## Jogos melhoram a memória dos idosos na quarentena

Enviado por *Mariele Cestari, educadora de Ginástica para o cérebro*

Os jogos fazem parte da infância de qualquer pessoa. Seja um quebra-cabeça, um carteadado, uma partida de xadrez ou um jogo de dominó, a prática sempre foi sinônimo de lazer e descontração entre amigos e família.

Nesse momento de quarentena e distanciamento social, reunir a família para brincar com jogos, têm sido uma prática divertida e representa mais que apenas entretenimento. Durante uma partida, é preciso ter atenção a cada jogada, raciocínio e memória para interpretar e guardar as regras, coordenação motora para fazer os movimentos possíveis. Temos que respeitar os outros jogadores e manter a disciplina durante toda a partida. Com a prática, vamos ganhando autoconfiança e nos saímos cada vez melhor.

Para o público com mais de 60 anos, as principais vantagens de jogar são manter o cérebro e a memória ativos e ainda garantir socialização com colegas/familiares. Jogar é um processo de aprendizagem, que desenvolve habilidades tão importantes para o nosso dia a dia, e que garante uma mente saudável, além de qualidade de vida de maneira divertida e prazerosa.

“No envelhecimento, as células cerebrais, chamadas de neurônios, tendem a morrer. Jogar exige concentração, memória, estratégia, trabalho em equipe e foco para que se alcance objetivos. Com isso, estimulamos o cérebro de forma que criamos novos neurônios e novas conexões entre os neurônios, ampliando nossa capacidade cerebral”, explica Mariele Cestari.

Maria Santana de Souza tem 71 anos e procurou o curso de ginástica cerebral em Londrina (PR) porque já tinha histórico de Alzheimer na família. Com treino e persistência, ela conta que os resultados são surpreendentes.



## Sofrimento na pandemia

Escrito por *Lorrayne Caroline Garcia Silva, psicóloga especialista em psicanálise e gestão pública com ênfase no SUAS*

Nessa época de pandemia, somos afetados pela necessidade de isolamento social, mudança brusca de atividades e de rotina, medo do risco de se contaminar e contaminar outras pessoas. É natural que isso gere ansiedade, sofrimento e uma sensação de falta de controle sob o que estamos vivendo, pois não sabemos quando vai acabar, onde de fato podemos ser contaminados. Concomitante a isso, recebemos várias notícias diferentes que nos deixam ainda mais instáveis e até confusos.

Os efeitos da pandemia podem se apresentar de forma agravada quando o indivíduo já estava passando por uma situação de vulnerabilidade, momento de crise ou possui algum transtorno que afete sua saúde mental. Também podem ser agravados por dificuldades econômicas e financeiras, ou situações de violência familiar e social. Em época de pandemia costumamos

ficar muito tempo em casa, então pode ser que relações familiares que já eram conturbadas, fiquem ainda mais, gerando violência física, psicológica, moral ou sexual.

Como efeito dessa realidade, podemos perceber alguns sintomas físicos como diminuição de apetite ou sono, compulsão alimentar ou outros tipos de compulsão, excesso de sonolência e falta de produtividade, e até mesmo crises de angústia ou ansiedade e depressão. É importante perceber quando estes sintomas e o sofrimento se tornam intensos, prejudicando ainda mais a vida social, afetiva e produtiva ou causando/acentuando transtornos físicos e mentais. Nestes casos, é importante que você procure ajuda de um profissional e receba o apoio da sua rede afetiva.

Obs: SUAS - Sistema Único de Assistência Social

## Mês de outubro

Escrito por *Olélia Oricolli, professora aposentada*

Dias ensolarados, quentes e lindos com a florada das sibipirunas enfeitando-os temos os dias do Professor e do Servidor que na Rede de Ensino, também é um servidor. Os dias chegam ao fim quando essas árvores fazendo sombras no estacionamento e no ponto do ônibus avisam que mais um dia de trabalho findou. No arrulho da saída aqueles que chegaram com a roupa passadinha de manhã, já estão com ela amarfanhada nas costas e um ar cansado no rosto, as mulheres com a maquiagem desbotada e cansaço.

Mas, nada lhes tira a alegria e o sorriso, os homens lavam o rosto e ajeitam a camisa, as mulheres pegam ligeiro seu kit socorro, passam uma escova no cabelo e um batom rápido, e alegres vão se despedindo: - Até amanhã colegas, bom descanso, vão com Deus. Nesse momento Deus também sorri, conhece todos pelo nome e sabe que todos eles, deixam um pouco de si com os colegas e levam um pouco deles. Enfim é uma enorme família.

## Resposta do quadro mágico

Escrito por *Américo Sambatti*

A resposta cujo resultado é lógico e matemático é o seguinte:

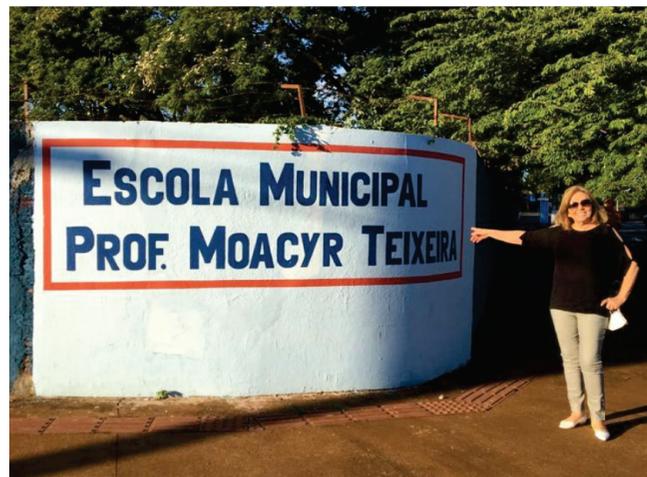
O resultado do quadrado mágico é 15 e ele é denominado constante do quadrado. Pois ele é simples, existe os hipermágicos

|   |   |   |
|---|---|---|
| 6 | 1 | 8 |
| 7 | 5 | 3 |
| 2 | 9 | 4 |



## Início de uma história no KM 11 da Warta

A história da trajetória da professora Eliza é homenagem à todos os professores e funcionários públicos



Maria Eliza em frente a escola que foi diretora por 14 anos. Sempre que possível passa em frente para relembrar os bons tempos e matar a saudade.

Maria Eliza Adames Castanha, nascida em Astorga no Paraná, em uma família simples, já sabia que seria professora. Quando se reunia com os amiguinhos, brincava de escola. A maior incentivadora era sua mãe, que sempre dizia que a única forma de mudar a vida seria por meio dos estudos.

Em 1974, iniciou sua carreira como professora em uma escola da Zona Rural de Londrina, localizada no quilômetro 11, a caminho do distrito da Warta. Ela era única professora, e atendia 37 crianças, distribuídas nas quatro séries do ensino fundamental, conhecida como classes multiseriadas.

Eliza conta como era para chegar à Escola. “Éramos cinco professoras, duas ficavam na escola do Heimtal e as demais seguiam viagem cada uma para sua escola isolada. “Pior, era quando chovia e a gente ficava com o carro encaalhado. Mas, não havia muito o que escolher, ou era poeira, ou era barro. Quem nos socorria, com uma Rural Willys, era o senhor Júlio. Mas, valia a pena, as crianças tinha uma vontade imensa de aprender. Vinham caminhado a pé de várias propriedades da região, e mesmo assim eram crianças alegres, comportadas e obedientes”, recorda.

No final do ano letivo, a Secretaria de Educação da Prefeitura de Londrina enviava uma equipe de professores para a prova de encerramento, 35 passaram na prova. “O mérito não foi meu, foi dos próprios alunos. Naquela época as crianças queriam aprender, esse era o grande diferencial.

Após um ano na zona rural, Eliza foi removida para dar aula na Escola Municipal Anita Garibaldi, na Vila Fraternidade. Foram quatro anos nessa escola, e se recorda de sua grande companheira, Dagmar. Também foi professora na Escola Municipal Aristeu dos Santos Ribas. E em 1982 passou a dirigir a Escola Municipal Neman Sahyun no Conjunto Habitacional Ruy Virmond Carnascialli, onde trabalhou até 1985.

Em 1986, foi transferida para a Escola Moacyr Teixeira, recém inaugurada. “Não tínhamos armários suficientes, naquela época o departamento da Marcenaria funcionava realmente. O seu Isoel Carrara e a equipe eram magníficos, tanto que em qualquer emergência, como portas que

não abriam e torneiras que estouravam, etc, rapidamente iam para concertar, além de confeccionarem os mobiliários necessários. Lembro-me que as matrículas que fazíamos, nós guardávamos em caixas de camisas para separarmos as turmas, mas a equipe colocou tudo que era de mais urgente para nós”, relembra.

A Escola Municipal Professor Moacyr Teixeira foi a primeira Escola Municipal de Londrina a conquistar uma quadra de esportes coberta para prática de aulas de educação física. “A quadra esportiva coberta era privilégio de duas escolas modelos, os CAIC’s. A nossa escola através da Associação de Pais e Mestres e apoio do Conselho Escolar, conseguiu alcançar essa proeza”.

Eliza também recorda, da parceria dos professores. As ideias que eram sugeridas, as mesmas ‘abraçavam’ de tal forma que tudo fluía perfeitamente. As datas comemorativas como festa junina, dia das crianças, folclore e a formatura de pré e quarta série eram festas marcantes para os alunos, professores e para toda a comunidade. “Para animar as festas, nós contávamos com a presença da Banda Municipal de Londrina, conhecida como 'A Furiosa', que sempre estavam dispostos a se apresentarem nas escolas”, disse.

“Permaneci 14 anos na direção da escola, foi um tempo de muito aprendizado e agradeço a Deus pelo privilégio de viver esses momentos. Me considero uma pessoa de muita sorte, pois sempre tive excelentes professores, supervisores de ensino, merendeiras e pessoas responsáveis pelos serviços gerais da escola. Além de ter a Associação de Pais e Mestres e um Conselho Escolar, incríveis. Amo ter sido professora, foi uma oportunidade e acho que nasci para essa profissão. Sempre fiz com muita alegria e o trabalho nunca foi um peso”.

Eliza disse que sente muita saudade, e que muitas vezes passa em frente à escola para relembrar os bons tempos. E com alegria, vê que a escola continua muito bem cuidada. Ela aposentou-se no ano de 2003 e atualmente é vice secretária da Associação dos Aposentados da Prefeitura de Londrina.

No final da entrevista, Maria Eliza recitou o seguinte versículo: “Combati o bom combate, acabei a carreira, guardei a fé” - 2 Timóteo 4:7.



Maria Eliza e as alunas da Escola Municipal Professor Moacyr Teixeira na abertura de jogos estudantis de Londrina no Estádio Vitorino Gonçalves Dias

 **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:** Oléilia Oricolli

**Vice Diretora Social:**

Irma Sueli Oricolli

**Diretora de Esportes:**

Maria Inês Burgo

**Hidroginástica na AAPML**

A atividade física pode ser praticada por adultos, gestantes, idosos e pessoas com restrições físicas

A hidroginástica é um exercício que pode ser praticado por adultos, gestantes, idosos e pessoas com restrições físicas, que visam melhorar seu condicionamento físico, perder peso e sair do sedentarismo. Além disso, traz benefícios estéticos, melhora a autoestima e convívio social, ativa o sistema linfático ajudando na retenção hídrica, e alivia as dores, proporcionando qualidade de vida.

De acordo com a instrutora física de hidroginástica, Aline da Silva Cirino, a aula é coletiva de forma orientada. “Cada aluno deve fazer seu máximo, mas respeitando o seu limite pessoal. Quando mais rápido o movimento, maior a intensidade”, afirma.

Por ser um exercício mais seguro em comparação às modalidades de alto impacto, a hidroginástica é muito praticada por pessoas com desvios posturais e dores articulares e na coluna. Mesmo não sabendo nadar é possível realizar uma boa atividade.

**Novembro Azul: Mês mundial de combate ao câncer de próstata**

Fonte: Ministério da Saúde

O câncer de próstata, tipo mais comum entre os homens, é a causa de morte de 28,6% da população masculina que desenvolve neoplasias malignas. No Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata, segundo os dados mais recentes do Instituto Nacional do Câncer (Inca).

**O que é a próstata?**

É uma glândula do sistema reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas, e se assemelha a uma castanha. Ela localiza-se abaixo da bexiga e sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.

**Sintomas:**

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. Na fase avançada, os sintomas são: dor óssea; dores ao urinar; vontade de urinar com frequência; presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

**Fatores de risco:**

histórico familiar de câncer de próstata: pai, irmão e tio; raça: homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer; obesidade.

**Prevenção e tratamento:**

A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, devem ir ao urologista para

Para Kezia Brambilla, a hidroginástica é um excelente exercício físico. “Faço na AAPML há aproximadamente três anos, e sinto que trabalha toda a minha musculatura. Ao mesmo tempo que relaxa meu corpo, também me dá disposição”, disse.



conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e presença de nódulos suspeitos, e sobre o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico). Cerca de 20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados somente pela alteração no toque retal. Outros exames poderão ser solicitados se houver suspeita de câncer de próstata, como as biópsias, que retiram fragmentos da próstata para análise, guiadas pelo ultrassom transretal.

A indicação da melhor forma de tratamento vai depender de vários aspectos, como estado de saúde atual, estadiamento da doença e expectativa de vida. Em casos de tumores de baixa agressividade há a opção da vigilância ativa, na qual periodicamente se faz um monitoramento da evolução da doença intervindo se houver progressão da mesma.


**CAAPSML**
**Campanha Novembro Azul**

Novembro azul é caracterizado pela prevenção e cuidado do homem. A Caapsml, irá realizar do dia 1 a 30 de novembro, a liberação do exame de sangue laboratorial de

antígeno prostático, específico total PSA aos segurados do Plano de Assistência à Saúde, para os homens com idade igual ou superior a 50 anos sem coparticipação.

**FALECIMENTOS**

Nota de pesar. É com muito pesar que informamos o falecimento da nossa associada, Ignez Cunha Soares, no dia 5 de outubro. Deixamos os nossos mais sinceros pêsames aos familiares e amigos.

**O prazo para o pagamento das verbas rescisórias**

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

O empregador tem o prazo de 10 dias para efetuar o pagamento das verbas rescisórias, independente da modalidade do aviso prévio e da modalidade da demissão, ou seja, independente se o pedido de demissão foi a

pedido do empregador, do empregado ou por justa causa. Se esse pagamento não for realizado dentro do prazo, a multa é no valor do último salário recebido pelo empregado.

**Saiba sobre a ação de atualização do PASEP**

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

O PASEP funcionava como o FGTS para os trabalhadores da iniciativa privada, nos anos de 1970 a 1988, o que mudou a partir de 17 de agosto de 1988, com base nisso, a União, Estados, Municípios, Autarquias, Fundações, Sociedades de Economia Mista e Empresas Públicas, deveriam fazer o depósito mensal para a formação desse patrimônio.

O Banco do Brasil era o responsável por esse fundo, tinha o dever de administrar e atualizar os valores conforme, os índices legais, o que de fato não ocorreu, e foi o que ensejou o direito a atualização.

Para ter direito a essa atualização o servidor precisa, preencher três requisitos: Ser servidor público ou estar aposentado; Ter se tornado servidor público antes de 1988 e o PASEP ter sido sacado nos últimos cinco anos ou nunca tenha sido sacado

Preenchidos esses requisitos, o servidor deve procurar um advogado especialista, para verificar a viabilidade da ação e principalmente para realizar o cálculo do valor a ser corrigido.

**Título de eleitor no celular?**

Fonte: Senado Federal

Nas eleições deste ano, você poderá apresentar seu título de eleitor diretamente de seu celular. É e muito simples! Basta baixar o aplicativo para Android ou Iphone e inserir seus dados pessoais. E pronto! Agora você tem

seu e-título e pode usá-lo para votar.

Saiba mais na página do Tribunal Superior Eleitoral: [www.tse.jus.br/eleitor/servicos/aplicativo-e-titulo](http://www.tse.jus.br/eleitor/servicos/aplicativo-e-titulo)

**Senado aprova proposta que facilita denúncias de maus-tratos contra idosos**

Fonte: Senado Federal

O Senado aprovou projeto que inclui, entre atividades financiadas pelo Fundo Nacional da Pessoa Idosa, a contribuição para a divulgação e aprimoramento dos canais de denúncias sobre maus-tratos e sobre violações dos direitos humanos, como o Disque 100 (Disque Direitos Humanos). O texto aprovado segue para a análise da Câmara dos Deputados.

O Disque 100 funciona diariamente das 8h às 22h, inclusive nos fins de semana e feriados. As denúncias recebidas são analisadas e encaminhadas aos órgãos de proteção, defesa e responsabilização, de acordo com a

competência e as atribuições específicas, no prazo de 24 horas, é mantido o sigilo da pessoa que denunciou o crime ao Disque Direitos Humanos. .

O texto aprovado altera a Lei 12.213/2010, para garantir a destinação de parte dos recursos do Fundo Nacional do Idoso: ao aprimoramento dos serviços de recebimento de denúncias de violação de direitos dos idosos, incluindo a implantação de linhas exclusivas nos canais existentes e a disponibilização de recursos de acessibilidade; a realização de campanhas de divulgação dos canais de comunicação para receber denúncias; e a programas

**Atenção Aposentados e Pensionistas**

Fonte: Senado Federal

A Medida Provisória 1006/2020 prevê aumento na margem de empréstimo para aposentados e pensionistas do INSS durante o período da

pandemia, estabelecendo que até o dia 3/12/2020, o percentual máximo de consignação seja de 40%, sendo que o limite anterior à edição era de 30%.

**Agora é lei! 10 anos de validade para a carteira de motorista e novas regras de pontos**

Fonte: Senado Federal

O presidente Jair Bolsonaro sancionou a Lei 14.071, que promove uma série de alterações no Código de Trânsito Brasileiro (CTB). A norma, que foi publicada no Diário Oficial da União, entra em vigor dentro de 180 dias.

A lei concede mais prazo para renovação da Carteira Nacional de Habilitação, passando a dez anos para motoristas com menos de 50 anos de idade. Para condutores entre 50 e 70 anos, o prazo será de cinco anos. E quem tem 70 anos ou mais deve observar o período de três anos de validade.

Atualmente, a renovação deve ser feita a cada cinco anos e a cada três anos para condutores com mais de 65 anos. Foi alterado também o sistema de pontuação para suspensão da CNH, que passa a ser gradativo: 40 pontos para quem não tiver cometido infração gravíssima; 30 pontos para quem tiver

cometido uma infração gravíssima; e 20 pontos para quem tiver duas ou mais infrações do tipo. Para os profissionais do volante, a penalidade será imposta quando o infrator atingir 40 pontos na carteira de motorista.

Aos bons motoristas, foi criado o Registro Nacional Positivo de Condutores, em que serão cadastrados os condutores que não tenham cometido infração de trânsito sujeita a pontuação nos últimos 12 meses.

Motocicletas: O presidente vetou um artigo que trata de regras sobre circulação de motociclistas. O trecho vetado diz, por exemplo, que a moto só pode trafegar nos corredores de carros quando o trânsito estiver parado ou lento, conforme regulamentação do Conselho Nacional de Trânsito.

**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**