

Você é feliz?

Escrito por Liz Clara Campos - Gerontóloga, Coach e analista de perfil comportamental, servidora pública aposentada e diretora da MIRAI: Consultoria e Desenvolvimento Humano.

Esta pergunta parece simples, mas o sentido é muito amplo.

Cada um tem sua forma de compreender a felicidade, e está relacionado aos princípios e valores resultados das vivências e aprendizagens. Quando jovem, muitos imaginam que ao concluir seus estudos, estarão livres de algumas obrigações e aí poderão sentir-se livre para curtir a vida e ser feliz. E na busca desse sonho muitos imaginam que passar num concurso público, ter uma estabilidade no emprego seja a chave dessa tal felicidade, mas depois de conseguir a felicidade dura pouco. Percebem as dificuldades e muitas vezes o perfil não combina com essa escolha, mas permanecem, pois, sentem que o sacrifício, será compensado mais tarde com a aposentadoria, e assim novamente jogam a felicidade para frente. O sonho da aposentadoria é se livrar daquele serviço e ter tempo para fazer coisas agradáveis e que tornem seus o dia mais felizes. O tempo vai passando e quando chega a hora é como se tivesse passado rápido demais e isso provoca em muitos uma sensação desagradável, uma mistura de tristeza e medo.

Porque acontece isso? Infelizmente muitos são absorvidos no trabalho, como se não houvesse vida fora dali, e não se preocupam em desenvolver habilidades emocionais importantes e não conseguem ter a motivação necessária para planejar essa aposentadoria. "Como vou ficar sem a rotina e sem os colegas do dia a dia? O que vou fazer com o meu tempo?" Assim, mesmo não sendo bom, preferem ficar e começam a arrumar desculpas para continuar ali e suprir alguns vazios internos que faltam. Servidores tem seus sonhos, mas muitos esperam de forma cômoda que eles se concretizem, e quando isso não acontece, sentem-se injustiçados pela vida e sempre arrumam um culpado. O momento é muito delicado, pois alguns, incapazes de ver saída, desenvolvem tamanha tristeza que podem até entrar em estados depressivos graves e enterram seus sonhos, pois ali parecia a última chance de ser feliz e falhou.

Mas e agora existe saída? Sim, claro que existe. Primeiro: Compreender que a vida que está vivendo hoje, é reflexo de suas escolhas, então não culpe nada, nem ninguém. Ao tomar posse dessa responsabilidade, desenvolverá uma força interna proativa que irá desviar do papel de vítima e colocará em outro patamar com novos caminhos a serem desbravados.

Segundo: Olhar para si mesmo, se conhecer melhor, isso chama-se autoconhecimento. Pode ser bem difícil para alguns, mas para isso existem profissionais que podem apoiar nesse momento, busque ajuda e enfrente os seus medos. Olhe para você de forma suave, acolhedora, perdoe os seus erros

e perdoe os erros dos outros também. Reconheça suas habilidades, seus talentos e também suas limitações. Descubra o seu papel nesse mundo. O que você está fazendo e qual é a sua contribuição? Por que você existe e para que foi criado? A essência humana, foi feita para evoluir e quando o potencial que existe não é utilizado, haverá sempre o sentimento de que falta algo, é como chegar ao final do dia e ter a sensação que poderia ter feito muito mais.

E terceiro: É olhar para o futuro e desenhar os seus sonhos de uma forma diferente. Veja bem, se você tem um sonho, imagine que ele está no topo de uma montanha bem alta, ao olhar você sente ele longe demais e pode até desanimar. Mas se dividir esse sonho em partes menores, isto é, sonhos pequenos, eles irão funcionar como um degrau para escalar essa montanha. Esse movimento diário levará a aprendizagens incríveis e quando menos esperar já estará no topo sem sofrimento, pois aprendeu a caminhar feliz em cada degrau dessa escalada e ao chegar lá descobrirá que estar no topo é apenas o resultado de suas atitudes diárias. Por isso, tenha sonhos, mas acima de tudo tenha atitudes. O criador nos fez perfeito, nós precisamos é nos reconhecer e aprender a usar todos os nossos recursos internos a nosso favor. Então pare de dar desculpas, pare de adoecer pelos sentimentos que carrega, olhe os caminhos que estão à sua frente para onde cada um deles te leva? Crie sonhos, novas amizades, pratique solidariedade, aprenda dançar, pinte um quadro, faça caminhadas, atividades físicas, aprenda uma nova língua, desenvolva emoções positivas, sorria mais, ore, faça meditação, acredite em você e lá na frente ao olhar para trás você descobrirá que a felicidade sempre esteve dentro de você, você apenas não sabia acessar.

**MIRAI**  
CONSULTORIA E DESENVOLVIMENTO HUMANO

✉ mirai.cd@gmail.com  
 /miraicdh  
 @miraicdh  
 miraiconsultoria.com  
 (43) 9 9968- 5736

Rua Prof Hugo Cabral, 557, sala 302.  
Condomínio Edifício Volnix Plaza

ACONTECEU NA AAPPML

Ganhadores do sorteio de Natal

AAPPML realizou no dia 17 de dezembro, um sorteio de Natal por meio de live no Facebook da Associação. Participaram automaticamente todos os associados que estavam com suas mensalidades em dia. Os ganhadores do sorteio foram: Ademar Troiano; Arioaldo de Oliveira; Alayde Gama; Denise L. Sartorato; Dalziza da Silva; Eliete dos Santos; Francis Elizabeth; Irene Decol; Irma S. Oricolli; José Amancio; Kezia P. Brambilla; Liria Yumiko; Maria L. Galdeano; Maria H. Barizão; Marcia Matokanovic; Maria de L. Loterio; Raimundo dos Santos; Rubens

Menoli; Sarah F. Gouvea; Santino Gonçalves e Valdenir Calefi.

A Presidente da AAPPML, Enelice Alves agradece os parceiros que colaboraram com brindes para o sorteio: London Seguros, Supera Ginástica para o Cérebro, Laboratório Biocenter; Espaço de Beleza Anacléto, Look Collection, Bia Calçados e Confecções, LDG Harmonização Avançada, MPR Portaria e Segurança, WG Assessoria e Contabilidade.



Mala Direta Postal  
Básica  
AAPML  
Cliente  
CORREIOS  
CNPJ: 01.210.891/0001-73  
Fechamento Autorizado.  
Pode ser aberto pela ECT.

Orientações Gerais sobre o Plano de Saúde CAAPSMML.

**Qual o prazo final de migração do usuário do Plano de Saúde CAAPSMML?** Em novembro foi publicado o Edital nº 26/2021, abrindo o prazo de 30 dias para Operadoras de Plano de Saúde que tivessem interesse, apresentar proposta. Nessa primeira publicação, o Edital apenas previu a modalidade individual e familiar. Para essas modalidades, as empresas abaixo apresentaram proposta, e se credenciaram: HOSPITALAR HUMANA. As duas empresas estão atendendo em suas respectivas sedes, bem como aqui na CAAPSMML, de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.

No final de dezembro, republicamos o Edital nº 26/2021, incluindo também a modalidade coletivo por adesão, sendo que o prazo para apresentarem proposta é até 28/01/2022. Para essa modalidade, a empresa UNIMED apresentou proposta, e se credenciou. Sendo que fará seu atendimento on-line, através de link a ser informado.

Os prazos a serem observados pelos usuários são: 29/12/2021 - republicação do Edital retificado nº 26/2021 no site da CAAPSMML. 28/01/2022 - Prazo final para apresentação de novos credenciamentos. 29/01/2022 - Início do prazo de 60 dias para migração dos usuários, ou a partir da assinatura do Termo de Credenciamento, caso esse seja assinado anteriormente ao prazo mencionado de 28/01/2022. 30/03/2022 - Prazo final para migração dos usuários

**Quando o usuário deve cancelar seu Plano de Saúde da CAAPSMML?** Os usuários podem optar por realizar o cancelamento do Plano de Saúde CAAPSMML, ao realizar a migração para outro Plano. É importante frisar, que ao fazer a migração até 30/03/2022, para os Planos de Saúde que estão credenciados, o usuário contará com o aceite por parte da Operadora de Saúde, da carência adquirida no ato da migração, além de lesões preexistentes

Quando às cobranças de mensalidades, os usuários que solicitarem o cancelamento do Plano de Saúde CAAPSMML, até o dia 10 de cada mês, não receberão a cobrança da mensalidade no mês subsequente, conforme §2º do artigo 7º da Resolução nº 181 de 27 de maio de 2021, desde que não tenha utilizado os serviços do Plano. Caso tenha utilizado o plano durante os dez dias do mês em curso, será cobrada a mensalidade, além dos demais procedimentos. Também, será cobrada a mensalidade caso o usuário faça o pedido de cancelamento a partir do 11º dia do mês.

Exemplificando: Os pedidos de cancelamento realizados até o dia 10 do mês corrente sem uso, serão lançados tendo como data o último dia do mês anterior, não implicando em mensalidade para o mês corrente. Os pedidos de cancelamento realizados até o dia 10 do mês corrente com uso ou entre o dia 11 e o último dia do mês, garantem o atendimento via PAS/CAAPSMML até o último dia do mês corrente, implicando na cobrança de mensalidade para o mês corrente. Em ambos os casos, as participações poderão ser lançadas num boleto avulso com vencimento em data futura.

**Quando, como e quanto será aplicação de reajuste no Plano de Saúde da CAAPSMML?** Quanto ao Reajuste das Mensalidades, por determinação legal, a CAAPSMML tem que aplicar o reajuste nas mensalidades do Plano anualmente. Nesse ano de 2022, o reajuste será de 87,21%, para todas as faixas etárias. Esse reajuste é aplicado de acordo com a data de aniversário do seu contrato. E será cobrado a partir do mês de março/2022,

retroagindo para os meses de janeiro e fevereiro, para aqueles que fizeram aniversário do contrato nesses meses.

TABELA DE FAIXA ETÁRIA TITULAR E DEPENDENTE DIRETO COM COPARTICIPAÇÃO

FAIXA ETÁRIA	CONTRIBUIÇÃO	FAIXA ETÁRIA	CONTRIBUIÇÃO
0 a 18 anos	R\$188,86	39 a 43 anos	R\$405,93
19 a 23 anos	R\$206,64	44 a 48 anos	R\$498,07
24 a 28 anos	R\$229,59	49 a 53 anos	R\$540,74
29 a 33 anos	R\$340,63	54 a 58 anos	R\$594,65
34 a 38 anos	R\$383,80	59 anos ou +	R\$635,30

TABELA DE FAIXA ETÁRIA DEPENDENTE INDIRETO COM COPARTICIPAÇÃO

FAIXA ETÁRIA	CONTRIBUIÇÃO	FAIXA ETÁRIA	CONTRIBUIÇÃO
0 a 18 anos	R\$544,84	39 a 43 anos	R\$1.059,07
19 a 23 anos	R\$663,45	44 a 48 anos	R\$1.263,03
24 a 28 anos	R\$757,23	49 a 53 anos	R\$1.489,18
29 a 33 anos	R\$819,66	54 a 58 anos	R\$2.119,42
34 a 38 anos	R\$931,54	59 anos ou +	R\$2.801,65

**Qual o setor responsável pelo cancelamento do Plano de Saúde da CAAPSMML?** Gerência de Atendimento, o e-mail: atendimento.caapsml@londrina.pr.gov.br e o telefone 3376 2560; 3376 2567 e 3376 2568. Pessoalmente, das 8h às 18h.

**Quais meios de comunicação vocês utilizarão para informar os usuários do Plano de Saúde da CAAPSMML, além das redes sociais e e-mail?** Os usuários serão notificados via correio a respeito dos prazos de migração e outras informações.

**As empresas que se credenciaram na Modalidade Individual/Familiar poderão apresentar nova proposta para a Modalidade Coletivo por Adesão?** Sim. Os credenciamentos já feitos, continuam sendo válidos (Hospitalar e Humana). Caso essas empresas desejem apresentar nova proposta, poderão, mas a primeira proposta continuará válida.

**O usuário que já fez a migração para uma das empresas credenciadas (Hospitalar e Humanas) poderá optar por uma outra proposta que for apresentada?** Não. Uma vez que o usuário realize a migração, deverá seguir as regras pactuadas com a empresa contratante.

**O que será preciso para realizar a migração?** Os usuários deverão solicitar na Gerência de Atendimento, a CARTA DE PORTABILIDADE/Declaração de Permanência no Plano. Nesse documento, constará se a pessoa é usuária do PAS CAAPSMML e também se não possui débitos com o Plano de Saúde.

Gerência de Atendimento – solicitar a Carta/Declaração de Permanência no Plano, preferencialmente por e-mail: atendimento.caapsml@londrina.pr.gov.br / Telefone: 3376-2560; 3376-2567; 3376-2568. Pessoalmente: 8h às 18h.

**Quem tem débito poderá fazer a migração?** Não. Os usuários que possuírem débito, deverão realizar a quitação total, para que seja emitida a Carta de Portabilidade/Declaração de Permanência no Plano, não podendo realizar novos parcelamentos. Caso o usuário tenha parcelamentos não vencidos em vigência, poderá fazer a migração.

**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 AAPPML**

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:** Maria Eliza Adames Castanha

**Secretária:** Carmen Lúcia Baccaro

**Vice Secretária:** Marli Ciriaco Dias

**Diretor Financeiro:** Milton Ciriaco Dias

**Vice Diretora Financeira:** Mirian Ferreira de Carvalho

**Diretor de Patrimônio:** Henrique Marigo

**Vice Diretor de Patrimônio:** Deusimar Leite Farias

**Diretor Social:** Alcides Antônio

**Vice Diretora Social:** Olélia Oricolli Oliveira

**Diretora de Esportes:** Érica Satiko Arakawa

**Vice Diretor de Esportes:** Maria Inês Burgo

**Conselho Fiscal:** Salvador Biazzone, Cecília Sumiko e Maria Luíza Galdeano

**Migração para os Planos de Saúde**

A AAPPML estará auxiliando os associados na solicitação da Carta de Permanência e migração

Os Planos de Saúde Humana e Hospitalar estão atendendo na sede da AAPPML (Rua Kozen Igue, 270) para tirar dúvidas e realizar a migração dos usuários.

Plano de Saúde **Humana:** Segunda-feira, das 9h às 13h e sexta-feira, das 14h30 às 17h30.

Plano de Saúde **Hospitalar:** Segunda e sexta-feira, das 9h às 12h e na quarta-feira, das 14h às 17h.

O contrato com a Operadora de Saúde **UNIMED.** Essa opção para a migração está disponível através de acesso on-line conforme link:

[www.caapsml.unimedlondrinadigital.com.br](http://www.caapsml.unimedlondrinadigital.com.br)

Os associados da AAPPML podem comparecer em nossa sede de segunda à sexta-feira, das 8h às 18h para auxiliarmos na migração com a UNIMED.

Vale ressaltar, que antes de realizar a migração (aos planos Humana e Hospitalar), o usuário precisa solicitar a Carta de Permanência à CAAPSML (pode ser pedida na secretaria da AAPPML ou pelo telefone 3342 2435 - apenas para associados) e após a migração e seu novo plano estiver vigente, deve ser feito o cancelamento do Plano de Saúde da CAAPSML, pessoalmente na sede da Caixa de Assistência.

**Diretores e Conselheiros Fiscais para o triênio 2022-2024**



**FIQUE ATENTO**

**Violência Financeira contra pessoa idosa**

Art.102. Apropriar-se de ou desviar bens, proventos, pensão ou qualquer outro rendimento do idoso, dando-lhes aplicação diversa da sua finalidade. Pena-reclusão de 1 a 4 anos e multa (Lei 10.741/2003 - Estatuto do Idoso/2017)

**Disque Idoso** (181 - 100) - Gratuito e sigiloso, funcionamento 24h.

Notificação - das 8h às 17h.

**CREAS Centro:** Av. Rio de Janeiro, 1288 - (43) 3348 0563. E-mail: [creascentro@londrina.pr.gov.br](mailto:creascentro@londrina.pr.gov.br).

**CREAS Norte:** Av. Café Solúvel, 130 - (43) 99941 8073. E-mail: [creasnorte@londrina.pr.gov.br](mailto:creasnorte@londrina.pr.gov.br).

**CREAS Oeste:** Rua Saturno esquina com Avenida Abélio Benatti - (43) 3378 0405. E-mail: [creasoeste@londrina.pr.gov.br](mailto:creasoeste@londrina.pr.gov.br)

**Denúncia online** [www.denuncia181.pr.gov.br](http://www.denuncia181.pr.gov.br) - E-mail: [disqueidoso@seds.pr.gov.br](mailto:disqueidoso@seds.pr.gov.br)

**Boletim de ocorrência - Londrina** 2º Distrito Policial - Avenida Santos Dumont, 422, Jardim Boa Vista. 10º Subdivisão Policial - Rua São Pedro, 330, Vila Siam.

**Boletim de ocorrência online** [www.policiaivil.pr.gov.br/bo](http://www.policiaivil.pr.gov.br/bo)



Ginástica para o Cérebro



ASSESSORIA & CONTABILIDADE



ESPAÇO BELEZA



A AAPPML está com a secretaria aberta de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.

Pedimos para que os que forem comparecer, utilizem máscara e higienize as mãos com álcool em gel. Recomenda-se que ligue para o 3342 2435 antes de comparecer.

**Quem nasceu antes, a cidade ou a ferrovia?**

Dados do livro TERRAS do NORTE do prof. Humberto Yamaki. Texto escrito por Rudolfo Horner, engenheiro aposentado

É conhecido relato do funcionário da Companhia de Terras sobre a chegada ao terreno da concessão, em agosto de 1929 e fincado o primeiro marco pelo Engenheiro Alexandre Razgulaeff. Mas, isso não desenhava a cidade. Na verdade, era necessário obedecer ao traçado da ferrovia, elaborado anteriormente pelo Engenheiro Canadense Arthur Cameron Macdonald e que indicava locais adequados para pátios ferroviários, além de “altos”, onde geralmente se constrói uma igreja na cidade brasileira. O primeiro local sugerido para pátio, ou seja: Estação, ficava onde hoje está um shopping. O segundo local seria, mais ou menos, onde está a Cadeia Pública. O terceiro

local foi recusado provavelmente por cortar a estrada de acesso ao Heimtal, povoação existente e importante na época. Finalmente o Engenheiro Razgulaeff escolheu a última alternativa, entre a estrada citada, hoje Av. Duque de Caxias e a curva acentuada a oeste, garantindo um trecho plano e reto suficiente para sediar a Estação.

Notável foi o malabarismo feito para enlaçar com duas avenidas, saindo da rua da Estação, o “alto” onde seria construída a Catedral, e assim criar o Eixo Monumental da cidade.

**Problema de Lógica – Assistindo à TV**

Enviado por Deusimar Leite Farias, aposentado

Marcelo, Sandra e seus três filhos têm sua televisão particular e estão em casa esta noite assistindo ao seu programa favorito em diferentes cômodos da casa, cada TV sintonizada em canais e programas diferentes. A partir das dicas fornecidas abaixo, descubra o nome de cada membro da família, o cômodo da casa em que assiste à televisão, o canal sintonizado e o programa.

- 1- Alguém está no escritório assistindo ao documentário sobre o naufrágio;
- 2- Sandra está no quarto do casal assistindo a seu programa favorito,

- mas não no canal GNT;
- 3- O membro da família que está assistindo ao filme no canal Sony não está no quarto nem no quarto do casal;
- 4- Marcelo não está na copa com a televisão portátil. Marcelo não está assistindo ao programa “Vida Selvagem”;
- 5- Quem está assistindo ao canal HBO na sala de estar não é Gina (a filha mais velha do casal), que está assistindo a uma comédia;
- 6- A televisão que Ana vê está sintonizada ao canal Fox.

**Seleções de histórias divertidas**

Enviado por Américo Sambatti, aposentado

“Eu estava fazendo compras quando ouvi pelos alto-falantes da loja: - Avisamos ao proprietário do conversível com capota arriada que está começando a chover. As toalhas ficam no corredor cinco”.

Autor: Sherry Bailey

“Finalmente convenci minha mãe de que seria ótimo ela aprender a mandar mensagens pelo telefone. Sabe qual foi a primeira? 'cadeabarradeespaços?' - Autora: Cindy Roden

**CAAPSML**

**Patrimônio da CAAPSML**

Enviado por Salvador Biazzone - advogado aposentado



O l h a a í . O patrimônio da CAAPSML, dinheiro do funcionário contribuinte. Negado por alguns... Ignorado por muitos... Mas, bem documentado.

**Texto reescrito do Boletim Informativo da CAAPSML ao lado:**

A Caixa de Assistência e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina - CAAPSML, no intuito de servir aos seus previdenciários e dependentes, há muitos anos vem batalhando pela construção do seu Hospital do Servidor. Graças aos

Tomada de Nº03/92-DL. Está marcado para dia 12 de março de 1992, na Prefeitura, a entrega das propostas e documentos necessários à habilitação dos proponentes.

Com a construção do hospital, as alas atualmente ocupadas pela Administração e o Ambulatório da CAPSML, deverão ser utilizadas pela Administração do futuro Hospital.

Já prevendo estas alterações, a Administração da CAPSML, adquiriu em fevereiro de 1990, um terreno com uma área de 2.178,75 m², localizado na Rua Henrique Dias, 93 esquina com Av. Duque de Caxias, para construção do centro Administrativo e Atendimento da CAPSML (SEDE).

Os projetos para a construção sede estão sendo elaborados. O projeto arquitetônico já está pronto, faltando os projetos estruturais, hidráulico e contra incêndio, elétrico e telefônico, que deverão estar concluídos até o final do mês de fevereiro.

A obra está sendo projetada em 03 andares, sendo que no térreo funcionará a farmácia; no 1º andar o ambulatório com os setores de atendimentos Médico e Odontológico, e o setor de protocolo; e no 2º andar a parte Administrativa, Contábil, CPD, Superintendência, etc., e 3º andar está projetado para ampliação futura.

Com a construção do Centro Administrativo e Atendimento da CAPSML, esta Autarquia tem a certeza de que os previdenciários e seus dependentes terão melhorias nos atendimentos em geral oferecidos pela Caixa de Assistência e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina.

esforços e tenacidade dos órgãos Diretivos e Administrativos desta Autarquia, com o apoio do Sr. Prefeito Antônio Casemiro Belinati, a execução das obras de acabamento do Hospital tão almejado por todos os funcionários municipais, encontra-se na fase licitatória, através de Edital de