

**Solange e Elisabete, amigas/irmãs**

*Amigas de viagem e trabalho há aproximadamente 30 anos, Solange Fortunato homenageia sua companheira*

Amigas/irmãs há aproximadamente 30 anos, Solange Fortunato se emociona ao falar de sua companheira de viagens e trabalho, Elisabete Delalibera. “Ela representava muito na minha vida. Sonho com ela sorrindo, tinha um astral maravilhoso. Era uma guerreira, lutava pelas coisas que acreditava. O coração dela era grande demais e ajudava a todos”.

Viajaram por semanas pela Europa e conheceram juntas a capital da Argentina, Buenos Aires. Solange diz que a Elisabete fazia tudo com muito amor, desprendimento e sempre disposta a fazer o que lhe pediam. “Todos os aniversários passávamos juntas. E em meio a pandemia, sempre ligávamos para conversar e matar um pouco da saudade. Ela me deixou lembranças e muitos ensinamentos”.

Solange recita algumas estrofes da música do cantor Roberto Carlos para descrever sua amizade com Elisabete – “Você minha amiga de fé, minha

irmã camarada. Amiga de tantos caminhos e tantas jornadas. (...)Você tantas vezes provou que é uma grande guerreira. O seu coração é uma casa de portas abertas. Amiga você é a mais certa das horas incertas” - Continua dizendo: Palavras que me reportam a ela. Elisabete deixou muitas saudades.



*Solange e Elisabete durante as viagens pela Europa*

**ACONTECEU NA AAPML**

**Servidores aposentados debatem novas fases da vida**

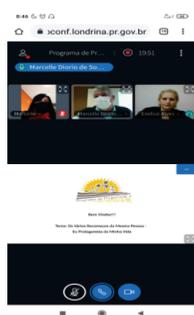
*Encontro híbrido abordou como lidar com os recomeços necessários durante a vida. Também foi comemorado o Dia do Servidor Aposentado*

A Secretaria Municipal de Recursos Humanos por meio do Programa de Preparação à Aposentadoria (PPA), realizou um encontro com os servidores aposentados no dia 16 de junho, para tratar sobre as novas fases da vida e recomeços que cada pessoa tem durante a vida. Também foi celebrado o Dia do Servidor Público Aposentado, comemorado no dia 17 de junho.

O encontro aconteceu de maneira híbrida, alguns participaram online e outros estiveram presentes no auditório da CAAPSM. Também participaram o superintendente da Caixa de Assistência, Luiz Nicácio, a

presidente da AAPML, Enelice Alves da Silva. Os aposentados tiveram um tempo de alongamento com a educadora física Celita, também um tempo de reflexão e assistiram a apresentação da Professora Maria Regina Batista, sobre a vida de Cora Coralina.

Segundo a presidente da AAPML, Enelice Alves da Silva é de extrema importância a participação neste programa dos servidores que estão para se aposentar, já que estão próximos de uma nova fase, e é necessário o cuidado com a saúde física e mental durante esse processo de transição.



**Diretoria da AAPML participa de reunião com Prefeito**

*Para saber o que o Prefeito pensa sobre o Plano de saúde da CAAPSM*

No dia 2 de junho, representantes da AAPML se encontraram com o Prefeito Marcelo Belinati e o Vice-Prefeito João Mendonça, em seu Gabinete, para saber o que o Prefeito pensa sobre o Plano de saúde hoje e estabelecer datas para conclusão dos trabalhos da comissão da CAAPSM.

Estiveram presentes o superintendente da CAAPSM, Luiz Nicácio, e a diretoria da Associação dos Aposentados, a Presidente Enelice Alves; Vice-presidente Carmen Baccaro; Tesoureiro Milton Ciríaco; Secretária Amélia Magrinelli.

**FALECIMENTOS**

Nota de pesar. É com muito pesar que infomamos os falecimentos dos nossos associados. Deixamos os nossos mais sinceros pêsames aos familiares e amigos: José Gomes de Souza, 16 de maio - Ivair Antônio da Silva, 01 de junho - Moacir Fernandes, 05 de junho - Felipa da Silva Gonçalves, 15 de junho .

**A AAPML está com a secretaria aberta de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 13h30 às 18h. Pedimos para que os que forem comparecer, utilize a máscara e higienize as mãos com álcool em gel. Recomenda-se que ligue para o 3342 2435 antes de comparecer.**



*Eu Amo Londrina*

ANO JULHO 2021

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 nº45

**Moacir Fernandes deixa saudades, ensinamentos e boas lembranças**

*Uma singela homenagem da AAPML ao grande amigo, conselheiro e sábio Moacir Fernandes*



*Moacir em 1º de Maio na represa em que criava peixes*

Moacir Fernandes, nascido em 30 de agosto de 1940, casado com Antônio, teve quatro filhos, André, Adriana, Moacir Junior e Vanessa. Foi Presidente do Conselho Fiscal da AAPML, lutou até seus últimos dias pelo Plano de Saúde da CAAPSM. Em unanimidade, todos entrevistados dessa singela homenagem, afirmaram o quão honesto, trabalhador, inteligente e generoso era. Além de ser um ótimo esposo, pai e avô.

Vanessa Ribeiro Fernandes, sua filha caçula, lembra da alegria de seu pai de vir à Associação, segundo ela, preferia vir a pé, exercitando um pouco, já que morava há poucos metros da sede. “Encontrei uma anotação na carteira dele – ‘Qualquer coisa ligar na AAPML’. Isso demonstra o quanto ele gostava e confiava nas pessoas que trabalham aqui. Sempre falava dos amigos que fizera e dos que manteve desde a época da Prefeitura, e que a Associação era um ponto de encontro”.

Salvador Biazzono, melhor amigo e padrinho de batismo da Vanessa. O conheceu na década de 60, quando ele trabalhava em um cartório da cidade. Algum tempo depois, foram colegas na própria Prefeitura e até na mesma Secretaria. “Nos tornamos bons amigos, e mais do que isso – Compadres”.

Aposentados, passaram a fazer parte de um grupo de colegas e aposentados que se reuniam uma ou mais vezes por semana na AAPML, em defesa da classe. Segundo Salvador, Moacir era o líder, o técnico, o intelectual e o conciliador. Também fez parte da CAAPSM e da AFML, que não deixou de frequentar e colaborar mesmo doente e até a véspera de seu falecimento.

Salvador, lembra que Moacir também foi um dos fundadores da Cooperativa de Consumo dos funcionários Municipais, que ficava localizada na Rua Professor João Cândido, esquina com a J.K, prédio próprio. Era como um ‘mercadinho’ com preço acessível e que descontava direto na folha de pagamento dos funcionários.

Outra Associação que colaborou com seu conhecimento, foi a dos Operários da Prefeitura de Londrina, lutou para que a mesma mantivesse o patrimônio que tinha, quase perderam o terreno e o Moacir ajudou bastante para que pudessem manter uma parte, pelo menos.

“Era inteligente, bondoso, excelente marido, pai e avô. Coração imenso e sempre pronto para ajudar os outros. Mesmo diante de todas as dificuldades, nunca esmoreceu. Descanse em paz amigo. Você foi vencedor e

será exemplo para todos nós que te admiramos”, diz Salvador.

Não tinha melhor que ele na máquina de escrever, muito rápido, relembra Nilson Silva, amigo de anos. Trabalharam juntos com serviços de cálculos trabalhistas e jogaram futebol juntos, até meados de 2010, quando Moacir tinha 70 anos. “Ele ajudava a todos, nunca ouvi falar que ele tinha diversidade com alguém, sempre calmo e com fala mansa”, relembra.

Outra curiosidade é que Moacir fez vestibular na UEL para o curso de Direito, quando tinha quase 60 anos de idade. “Ele disse que ia parar o curso, dias depois de ter ingressado, pois não estava mais aguentando a ‘molecada’ jogando bolinhas de papel em vez de se dedicarem a estudar”, diz Nilson.

Embora não tivesse formação, Moacir tinha conhecimento, mais do que muita gente na área do direito e da contabilidade. “Após aposentadoria, fazia cálculos dos processos judiciais”.

O tesoureiro da AAPML, Milton Ciríaco, diz o quão impecável era a inteligência e memória de seu Moacir. Fala também com muito carinho da dedicação, atenção e comprometimentos com as atividades da Associação, e o tanto que fará falta pela experiência pública que ele possuía.

Miriam Ferreira de Carvalho, vice tesoureira da AAPML, relembra da época da criação do estatuto do magistério. “Bem no início, nós não tínhamos embasamento, e o Moacir nos ajudou muito, ele buscava cidades que tinham estatuto para que pudéssemos utilizar como base para a criação do nosso. Era de uma inteligência e de um conhecimento sem igual”.

“Moacir foi um homem de bom caráter e imenso otimismo que o fez superar tantos obstáculos da vida”, diz o aposentado, Rudolfo Horner.

Tantos Enelice Alves, presidente da AAPML, se pode ser dito que as pessoas são insubstituíveis, Moacir é uma delas, ele era único, especial. “Como ser humano, sempre caridoso, demonstrando compaixão por todos. Nenhum serviço que ele prestava às pessoas, tinha preço. Segundo ele, era pelo ‘fio do bigode’ (palavra dada, valia mais que um documento) e pela amizade, algo que ele valorizava imensamente. Era meu conselheiro”.



*Salvador Biazzono e Moacir Fernandes*

*Moacir e sua neta*



*Vice-Presidente Carmen Baccaro*

*Enelice, Moacir e Antônio*

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  
**CAAPSM:** (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 Ciríaco  
**Vice Tesoureira:** Mirian Ferreira  
**Diretor de Patrimônio:** Henrique Marigo  
**Vice Diretor de Patrimônio:** Deusimar Leite Farias  
**Diretora Social:** Olíliã Oricolli  
**Vice Diretora Social:** Irma Sueli Oricolli  
**Diretora de Esportes:** Maria Inês Burgo  
**Vice Diretor de Esportes:** Joaquim Domingues

Vacinação contra a gripe é liberada para toda a população

Escrito por: Dayane Albuquerque, N.COM. Pessoas acima de seis meses de idade podem se vacinar pelo SUS

A Campanha Nacional de Vacinação contra a Gripe foi liberada para toda a população do Paraná. Com isso, todos acima de seis meses de idade podem ser vacinados contra a gripe, pelo SUS.

Em Londrina a campanha de vacinação está acontecendo nas UBSs. Para receber a dose, os interessados devem fazer o agendamento prévio nas UBSs, e é necessário telefonar na unidade para agendar o dia e o horário.

No ato da imunização é necessário apresentar documento com foto e a carteira de vacinação, caso tenha. Lembrando que, como a campanha de vacinação contra a

gripe coincide com a imunização contra a Covid-19, a recomendação do Ministério da Saúde é que as pessoas tomem primeiro a vacina contra a Covid-19 e depois a vacina contra a gripe, respeitando um intervalo mínimo de 14 dias entre as aplicações.

A vacina ofertada é a trivalente, que protege contra as três cepas do vírus que tiveram maior circulação recentemente e são da linhagem A H1N1 e H3N2 e B/Victoria. A aplicação é em dose única, exceto para as crianças que receberem a vacina pela primeira vez.

Campanha Viver Bem Pós Pandemia

Escrito por Luzimar Ribeiro, psicanalista e psicopedagoga

O aumento dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais durante a pandemia são conseqüências da ação do vírus no sistema nervoso central, ou de experiências traumáticas associadas à infecção ou morte de pessoas próximas na pandemia, pelo estresse vivenciado pela mudança brusca na rotina de vida e principalmente pelo distanciamento social. Neste sentido, muitas pessoas necessitam serem cuidadas em suas peculiaridades.



PARCEIROS

**Cardiolife Clínica de Cardiologia de Londrina**  
 R. Prof. Joaquim de Matos Barreto 930  
 contato@cardiolife@gmail.com  
 https://www.cardiolifelondrina.com.br/ (43) 3371-7000

**Gram - Plano Assistencial e Funeral**  
 Av. Serra da Esperança, 621 - Bandeirantes  
 www.gram.com.br (43) 3328-6729 (43) 99801-8281

**Método Supera Londrina**  
 R. Fernando de Noronha, 876  
 https://metodosupera.com.br/ (43) 3304-0404 (43) 99993-2839

**Ótica Persona**  
 Praça Sete de Setembro, 64  
 contato@oticapersona.com.br https://oticapersona.com.br/ (43) 3324-4100

**Invita Saúde Auditiva**  
 Avenida Bandeirantes 1021 sala 05  
 contato@invitalondrina.com.br @clinica.invita (43) 3323-2476 (43) 99141-2476

**Lider Track**  
 Rua Martinho Lutero 77  
 contato@lidertrack.com.br www.lidertrack.com.br (43) 99985-2703

**Pharmadelle Farmácia de Manipulação**  
 Av. Bandeirantes, 1061  
 @pharmadelle (43) 3347-7070 (43) 99947-7070

**Psicóloga Lorraine Caroline Garcia**  
 Rua Raposo Tavares, 588  
 lorraine.c.garcia@gmail.com (43) 99608-9670

**Victória Santana Estética e Bem Estar**  
 Av. Harry Prochet, 305 - Mercadão da Prochet, sala 08  
 @estetica.victoriasantana (43) 99605-5500

**Tatiane Mendes - Nutricionista Clínica**  
 Rua Kozen Igue, 270 ou à combinar  
 tatimendesnutri@hotmail.com @tatianemendesnutri (43) 99117-0302

**Clínica Humana Mente - Luzimar Mazetto**  
 Rua Lord Lovat, 161  
 popepescoladeempreendedorismo@gmail.com https://www.facebook.com/Luzimar-Mazetto-POPEP-322272978398890/ (43) 99171-6629

**Look Collection - Moda Feminino**  
 Avenida Harry Prochet 305 box 64  
 @lookcollectionstore (43) 99957-4247 (43) 98452-1275

**Esopoço de Beleza Anacleto**  
 Avenida Harry Prochet 305 box 8,9 e 10  
 https://www.instagram.com/anacletoespacosbeleza/ (43) 3343-7272

**Izabel Confeitaria**  
 Rua Uruguai, 1599  
 confeitaria.izabel@gmail.com https://www.facebook.com/izabelconfeitaria/ (43) 99193-8363

Você conhece os benefícios do abraço para o seu cérebro?

Escrito por Mariele Cestari - Educadora de Ginástica para o Cérebro, especialista em Turmas de alunos 60+

Quando foi a última vez que você abraçou alguém? Difícil lembrar, não é mesmo? Mesmo com a vacinação em andamento, a baixa taxa de imunização ainda impede que este gesto seja possível.

Para o brasileiro – um povo afetuoso por natureza – a ausência do abraço impacta diretamente no dia a dia de crianças, que esperam ansiosas para estar com seus avós, amigos ou mesmo naquela espontânea reação ao festejar algo importante. Mas será que é possível driblar a pandemia e retomar gestos tão brasileiros? A boa notícia é que sim.

Como o abraço faz falta! Além de nos aproximar enquanto seres humanos, esse gesto vai muito além da aproximação física e é responsável por uma série de benefícios para a nossa saúde e especialmente para o nosso cérebro.

O que acontece no cérebro quando ganhamos um abraço? Ganhar um presente, rever um familiar, ser aprovado em um concurso: tudo é motivo para um abraço. São situações em que queremos expressar nossa felicidade, ou a necessidade de conforto, segurança e apoio emocional. Ao ganhar um abraço suprimos tudo isso. Mas como isso acontece no nosso cérebro?

Essas sensações acontecem porque o abraço libera inúmeras substâncias que contribuem para nosso bem-estar. As quatro principais são: ocitocina (também conhecida como hormônio do amor), endorfina (conhecida por suas propriedades analgésicas), serotonina (relacionada ao

sono, humor e apetite) e dopamina (relacionada ao aprendizado e atenção). Vale lembrar que muitas pessoas sentem dificuldades para expressar emoções e sentimentos verbalmente. É nessa hora que um abraço pode dizer tudo. 6 benefícios do abraço para o cérebro: Melhora o humor; Melhora a memória; Melhora o relacionamento com as pessoas; Aumenta a disposição física e mental; Diminui ansiedade e tensão; Diminui pressão arterial.

Com a pandemia, fica difícil sair abraçando todo mundo, mas procure abraçar em casa todos com quem você já convive. Coloque isto na sua rotina. Cada um se abraçando será um momento delicioso. Até os bichinhos de estimação podem entrar neste clima. O abraço é um pequeno gesto e gratuito que pode quebrar barreiras e abrir portas para a saúde mental nos fazendo mais felizes.

**Supera**  
 Ginástica para o Cérebro  
 (43) 3304-0404 / (43) 99993-2839  
 AGENDE UMA AULA GRÁTIS

**Gram**  
 Plano Assistencial e Funeral  
 (43) 3328-6729 (43) 99801-8281

Mudança do apetite com o avanço da idade

Escrito por Tatiane Mendes - Nutricionista Clínica

Uma nutrição adequada após os 50 anos, é importante, uma vez que o avanço da idade vem acompanhada da redução de apetite, o que leva a perda de peso não intencional.

As alterações que afetam o paladar e o olfato, podem ser um dos motivos que levar a diminuição do apetite, junto com as escolhas alimentares não apropriadas e à ingestão insuficiente de nutrientes. Essas mudanças, como o paladar alterado ou a diminuição do olfato podem ser atribuídos por causa do uso de alguns medicamentos e até resultados de algumas doenças como Alzheimer ou Parkinson. E claro, sem esquecer de mencionar, outros fatores como: lesões bucais não tratadas, cáries dentárias, higiene dentária ou nasal ruim e tabagismo.

Costuma estar associada a falta de apetite em alguns casos, a depressão. Muitas vezes a depressão não tratada pode causar sérios efeitos colaterais como; diminuir os prazeres da vida, incluindo os da alimentação, dessa forma aumentando outras condições clínicas, podendo comprometer a imunidade.

A comida é uma experiência social. A perda de um companheiro ou de um familiar, assim como fazer as refeições sozinho, pode afetar a sensação de

prazer da alimentação. Precisamos nos lembrar que, ao longo da vida, os alimentos não são apenas combustíveis, mas uma experiência social e cultural a ser desfrutada.

Devemos enxergar as refeições como uma oportunidade de usufruir da comida e dos efeitos positivos que os alimentos certos podem ter sobre a nossa saúde.

São diversos fatores que podem influenciar na perda de apetite, portanto, contar com ajuda de um profissional de nutrição poderá oferecer informações sobre alimentação adequada e avaliação da indicação de suplementos alimentares.

**TATIANE MENDES**  
 CRN 13293/P  
 43 99117.0302  
 @tatianemendesnutri  
 tatimendesnutri@hotmail.com

As conseqüências do isolamento social para o idosos e os cuidados para qualidade de vida

Escrito por Luzimar Ribeiro - Psicanalista/Psicopedagoga

Em conseqüência das medidas de segurança causado pelo COVID 19, o isolamento social foi a medida preventiva necessária no momento de pandemia. Neste sentido, a população idosa, sofreu radicalmente uma mudança em seus hábitos diários. Anteriormente, a liberdade para a prática de atividades física ao ar livre ou até mesmo em academias, passa a ser uma prática totalmente evitada. O distanciamento das amizades, o medo do desconhecido, noticiários sobre estatística do número de contágio, luto por pessoas da família ou amigos próximos, tornou-se uma realidade.

Neste cenário o desenvolvimento de sintomas psicológicos e quadros depressivos se apresentam como conseqüências de uma série de mudanças bruscas na vida da maioria dos idosos. É fundamental que haja a busca pelos cuidados necessários a essa faixa etária. Algumas dicas podem contribuir para

melhorar a qualidade de vida neste tempo de pandemia. Embora, ainda estejamos vivenciando essa situação de pandemia, algumas possibilidades já são consideradas viáveis a partir de alguns cuidados:

Tomar sol por alguns minutos em casa é muito importante, fazer uma breve caminhada ao ar livre, atividade física com agendamento prévio e distanciamento. A qualidade do sono também é um fator importante para a boa qualidade de vida. Ter um sono tranquilo e reparador é essencial para a saúde física e emocional. Ouvir uma música quem gosta, assistir filmes boas histórias, ler livros, evitar excesso de noticiário sobre pandemia. Conversar com pessoas importantes, mesmo que seja por viva voz ou vídeo chamada de forma que sinta a presença das pessoas importantes. Cuidar da saúde emocional é prevenir doenças!