Notícias da AAPML
Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina
Eu Amo Londrina
ANO SETEMBRO 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 nº47

Informativo – Plano de Saúde CAAPSML

Escrito pelo Conselho Administrativo da CAAPSML

O Conselho Administrativo da CAAPSML acerca de todas as mudanças e consequentes questionamentos por muitos usuários do Plano de Saúde vem atualizar algumas informações:

A Superintendência da CAAPSML nomeou uma Comissão através da Portaria nº 76 de 13 de abril de 2021, para análise e elaboração de propostas de adequações para equacionamento do Plano de Assistência à Saúde da CAAPSML - "PAS CAAPSML". Após estudos da Comissão foi elaborado o Relatório Final que foi encaminhado a Superintendência e posteriormente a Administração Municipal;

O Conselho Administrativo não participou dessa Comissão e não recebeu o relatório final, apesar de ter solicitado várias vezes, porém os estudos foram apresentados em uma reunião no auditório da CAAPSML após solicitação;

Informamos que o Conselho não está participando das decisões do destino do Plano de Saúde, apenas participamos dessa reunião em que a Comissão apresentou os estudos que foi entregue ao Superintendente;

Infelizmente o que nos foi apresentado não foi animador, no primeiro trimestre deste ano o déficit apresentado foi de aproximadamente de R$ 5.000.000,00. Se considerarmos este mesmo déficit por trimestre, ao final de setembro deveremos somar algo em torno de R$15.000.000,00. No final de 2.020 tínhamos aproximadamente R$43.000.000,00 milhões no Fundo de Saúde. Se nada mudar, a projeção de déficit ao final deste ano deverá ficar em torno de R$23.000.000,00;

A informação que temos é que a Administração poderá fazer um Convênio ou uma Licitação (provavelmente uma Concorrência Pública) para repassar o Plano à outra Operadora. Segundo o Superintendente é necessário que o Convênio seja estabelecido ou licitado a operadora até o final do ano. O Conselho não tem informação das exigências que envolverão todo o processo para essa transição, mas sugeriu que fossem mantidos os benefícios e valores similares aos já pagos e principalmente a cobertura de carência;

Com relação ao saldo financeiro do Fundo de Saúde, a informação é que será utilizado para pagar os prestadores de serviços e para pagamento de ações judiciais que porventura surgirem;

Era de conhecimento de todos que após a retirada dos 4% o Plano ficaria inviável. Com a retirada dos 4%, a receita do Plano se resume as contribuições e as co-participações dos exames pagas pelos usuários, e esta receita não cobre as despesas mensais. Foram feitas algumas simulações de aumento das mensalidades, porém, pela análise atuarial e da Comissão as mensalidades das pessoas até 48 anos e os indiretos já estão em valores de mercado, portanto não é possível um aumento linear para todos os usuários, e os que já pagam o valor de mercado provavelmente sairão do Plano o que também poderia inviabilizar o PAS Caapsml. Uma das propostas da Comissão seria dar um reajuste de 5% para estes que estão com valor de mercado e 80% para os maiores de 48 anos, correndo o risco de muitos sem condições de pagar saírem do Plano. Mesmo com esta proposta o valor da receita e despesa ficaria praticamente equivalente;

Outro agravante é que os contratos têm vencimentos diferenciados, ou seja, no mês de assinatura do contrato. Por outro lado, o aumento do Plano é dado no vencimento de contrato. O exemplo disso, contratos com vencimento em outubro, novembro e dezembro ainda não tiveram o aumento de 25% dado no início do ano;

No final do ano passado, por ocasião da aprovação dos Projetos de Lei que retiraram os 4% de repasse ao Fundo de Saúde, o Vereador Amauri Cardoso apresentou emendas sugeridas pelo Conselho e uma delas era que ao menos fosse mantido o repasse de 2% para dar um tempo de se repensar uma possível adequação ao Plano de Saúde. A proposta foi derrubada pela maioria dos vereadores, 16 votaram contra. Também houve alterações nas atribuições e composição do Conselho. A lei com as alterações é a 13.192/20.

Este é o cenário atual do Plano de Saúde. Infelizmente as notícias não são animadoras. Com as alterações da Lei, o Conselho não tem decisões sobre o Plano de Saúde, tanto que não está participando dos estudos e decisões. Alguns também nos questionaram sobre o Plano de Previdência, o que temos a informar é que mesmo depois de todas as alterações feitas, ele ainda encontra-se com déficit, porém o Administração tem o prazo até final deste ano para apresentar um Plano de Amortização através de Projeto de Lei que deverá ser enviado a Câmara Municipal, o Conselho tem cobrado o Superintende sobre essa questão que informou que estão providenciando as formas para adequar o déficit financeiro e atuarial do Fundo de Previdência juntamente com a Administração Municipal.

Foto: Thalita Alves, jornalista da AAPML

CAAPSML - Saúde: Só quem teve, poderá avaliar a falta que fará! Frase da professora aposentada, Elisa Adames Castanha.

CAAPSML - Saúde: Esperamos do nosso Prefeito Marcelo Belinati e do nosso superintendente da CAAPSML, Luiz Nicácio a melhor solução para o Plano de Saúde! Frase da professora aposentada, Enelice Alves da Silva.

ACONTECEU NA AAPML

Reunião sobre o Plano de Saúde da CAAPSML

Aproximadamente 35 usuários do Plano de Saúde reuniram-se para analisar os dados do atuário, como se comporta o mesmo e os seus riscos

A presidente da AAPML, Enelice Alves, realizou duas reuniões para discorrer a respeito do Plano de Saúde e analisar os dados do atuário Exactus, como se comporta o mesmo e os seus riscos. No dia 17 de agosto, cerca de 25 aposentados participaram e no dia 19, aproximadamente 10 pessoas.

Das reuniões foi formada uma comissão para conversar com o superintendente da CAAPSML, Luiz Nicácio, sobre a possibilidade diante de alguns dados que foram levantados, dando assim, uma esperança em ser mantido o Plano de Saúde.

"Continuamos atentos aos resultados e acompanhando a situação da CAAPSML, juntamente com o superintendente, pois a nossa preocupação é grande em relação a um plano que há 50 anos cuida da saúde dos servidores municipais", afirmou a presidente da AAPML, Enelice Alves.

AAPML realiza Assembleia Geral Extraordinária

Aprovação das alterações no Estatuto consolidado e o Regimento Interno e Disciplinar da AAPML

A AAPML convocou os associados para a Assembleia Geral Extraordinária do Estatuto Social, no dia 24 de agosto, que aprovou as alterações no Estatuto consolidado e o Regimento Interno e Disciplinar da AAPML, que encontra-se registrado no 1° Ofício de Registro de Títulos e Documentos e Pessoas Jurídicas.

Segundo o diretor financeiro Milton Ciríaco, trata-se do primeiro Regimento Interno e Disciplinar formalizado e registrado da Associação. Quanto as alterações do Estatuto Social, estas obedeceram a legislação pertinente, agrupou dispositivos, atualizou e criou novos capítulos.

Feijoada Solidária arrecada fundos para Ação Social

Aproximadamente 150 feijoadas foram vendidas com o objetivo de colaborar com os aposentados que se encontram em situação de risco

A AAPML realizou no dia 29 de agosto, uma Feijoada Solidária, para arrecadar fundos e atender aposentados que se encontram em situação de risco. A retirada foi por drive-thru, no estacionamento da sede e foram vendidas aproximadamente 150 feijoadas.

"Agradeço a presença e a colaboração em nossa primeira feijoada solidária, o Prefeito Marcelo Belinati e o Vice-Prefeito João Mendonça, diretoria, associados e comunidade. E as arrecadações de alimentos não perecíveis, fraldas geriátricas, cobertores, agasalhos, sapatos e roupas de cama, mesa e banho", disse Enelice.

A ação faz parte do Projeto Social da Associação em parceria com a CAAPSML. De acordo com a presidente, Enelice Alves da Silva, a ação surgiu depois de algumas visitas e da análise das necessidades dos aposentados da Prefeitura, que estão vivendo em situação de risco.

"Existem muitos aposentados que vivem com menos de três salários mínimos e estão passando por dificuldades para comprar os remédios, pomadas e fraldas geriátricas. Os aposentados da Prefeitura são uma parcela dos cidadãos de Londrina, que ajudaram a construir nossa cidade e serviram à população. Então, precisamos ajudá-los também", afirmou Enelice.

Os aposentados da Prefeitura, vão receber apoio do projeto. A assistente social da CAAPSML, Neusa Tiba, visitará os servidores públicos municipais aposentados que estão em situação de vulnerabilidade.

FALECIMENTOS

Nota de pesar. É com muito pesar que informamos os falecimentos dos nossos associados. Deixamos os nossos mais sinceros pêsames aos familiares e amigos: José Martins Fernandes – 14 de agosto e Ademar Correia Barbosa – 24 de agosto.

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
OUVIDORIA 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
Diretor Financeiro: Milton Ciríaco
Vice Diretora Financeira: 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
Vice Diretor de Esportes: Joaquim Domingues

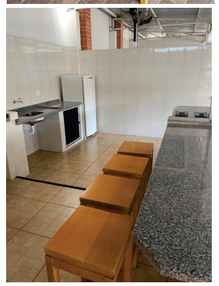
FIQUE ATENTO

Sua festa e confraternização na AAPML

Nossos espaços estão disponíveis para locações novamente, obedecendo as regras do decreto. Os interessados devem reservar com antecedência. Os valores das churrasqueiras variam de acordo com o dia da semana e os horários de uso. Para mais informações, 43- 3342 2435 ou pelo WhatsApp 43- 99131 8546.

CHURRASQUEIRA GRANDE

Capacidade: 25 pessoas
Equipada: mesas e cadeiras de madeira, fogão, freezer, talheres, pratos, panelas e travessas. Incluso taxa de limpeza.



CHURRASQUEIRAS PEQUENAS

Capacidade: 10 pessoas
Equipada: mesas e cadeiras plásticas, geladeira, fogão, talheres, pratos, panelas e travessas. Incluso taxa de limpeza.

AAPML INFORMA

Ação Social para servidores em situação de risco

AAPML continua arrecadando lençol, toalhas de banho, fraldas geriátricas, cobertores e alimentos não perecíveis.

A Associação dos Aponsentados, em apoio da Assistência Social da CAAPSML, já realizou as primeiras entregas de fraldas geriátricas e cesta básica para servidores municipais em situação de vulnerabilidade. As doações fazem parte da Ação Solidária "Ao servidor com Gratidão".

Os interessados em ajudar, a AAPML continua arrecadando lençol, toalhas de banho, fraldas geriátricas, cobertores e alimentos não perecíveis. O ponto de entrega é na Rua Kozen Igue, 270, sede da Associação, de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.

Reunião com o superintendente da CAAPSML

O objetivo da reunião com Luiz Nicácio é a divulgação sobre a atual situação do Pas

Enelice Alves, Presidente da AAPML, esteve no dia 3 de setembro com o Superintendente da CAAPSML, Luiz Nicácio para divulgar sobre a atual situação do PAS (Plano de Assistência a Saúde).

Segundo Luiz Nicácio está sendo trabalhado em prol de busca de soluções para o nosso plano de saúde. "No momento, terminamos de fazer um levantamento através da comissão, levantando todos os pontos, principalmente o financeiro, para garantir que os atendimentos continuem, e que caso tenhamos que transferir para outro plano, que seja feita de maneira responsável, pensando na garantia do atendimento à saúde para os nossos usuários", disse.

SETEMBRO AMARELO

AGIR SALVA VIDAS! O suicídio é uma das principais causas de mortalidade no Brasil e no mundo. No entanto, o conhecimento dos fatores de risco e sinais de alerta pode auxiliar na sua prevenção. A morte por suicídio pode e deve ser evitada, mas para isso devemos passar as informações corretamente e de forma responsável para a sociedade. Apenas dessa forma, conseguiremos diminuir os números que são alarmantes.

ESPAÇO DO APOSENTADO

Estádio Municipal Vitorino Gonçalves Dias

Escrito por Salvador Biazzono Junior- Advogado aposentado

O Estádio Municipal "Capitão Achilles Pimpão Ferreira, construído em 1945. No ano de 1954 passou a chamar-se Estádio Municipal "Victorino Gonçalves Dias" em homenagem ao educador falecido naquele ano.

Dizem que a justa homenagem também envolveu questão política, já que o estádio já tinha nome. O caso envolve a eleição à Prefeito de 1952 e se tiver coragem falo disso nos próximos jornais, o que não saiu na imprensa, as está na memória dos que viveram. Os envolvidos, todos falecidos.

Major Achilles Pimpão Ferreira morreu magoado e chegou a negar dar sua foto para a galeria de prefeitos existentes na entrada da Prefeitura. Mas, o Professor Victorino Gonçalves Dias nada tem com isso. Repito foi uma justa homenagem.

Victorino, paulista formado em educação física, amava o esporte e lutou por ele. Foi secretário de educação do município e professor do Colégio Estadual de Londrina (depois Champagnan). Além de meu colega na Prefeitura, foi meu professor de matemática, educação física e fanfarra. Instrutor da famosa fanfarra que tinha como líder Chico Specian.

A fanfarra – nas vésperas de 7 de setembro, como estamos agora, Victorino exigiu que levássemos os instrumentos para casa e na frente de cada um de nós, treinássemos bastante, mesmo que os vizinhos reclamassem. Victorino morava na Rua Jataí (agora Pio XII) tinha como vizinho – Milton Lourenço, também seu aluno e da banda. Como aluno não é gente e apronta, resolvemos que o treino seria na casa do Milton o que durou para valer até altas horas.

No dia seguinte tínhamos aula com a "fera" – Atlético, forte, de poucas palavras. Não disse bom dia. Chamou nossa atenção e disse que da próxima vez chamaria a polícia, mas seu coração estava conosco. No dia 7 de setembro correspondemos a sua expectativa. Abafamos introduzindo toques diferentes e coreografia. Desfilamos duas vezes.

ESPAÇO COLABORATIVO

Menopausa e Nutrição

Escrito por Tatiane Mendes, nutricionista

Cheguei na menopausa e agora? Cada fase da mulher tem sua particularidade, e as alterações hormonais acontecem. Na Menopausa ocorre a diminuição de estrógeno, estradiol, progesterona, testosterona e os sintomas podem aparecer até 3 anos antes da menopausa de fato se instalar.

Dentre esses sintomas estão: a pele seca, aumento de gordura visceral, perda de massa muscular e óssea, fogachos (os temidos calorões), baixo libido, insônia, depressão, ansiedade, alterações no humor, enfim.

Há também um aumento do risco de doenças osseas e metabólicas. Mas saiba que algumas mudanças na alimentação podem te ajudar nesse período, então presta atenção e anota essas dicas para colocar no seu dia a dia:

Primeiro de tudo: Cuide do seu Intestino, pois qualquer alteração pode levar a uma disbiose e uma piora nos sintomas na menopausa. Consuma menos farinhas refinadas e mais grãos integrais.

Cuide do seu sono, é importante manter uma higiene do sono, pois durante a menopausa podem ocorrer alguns distúrbios. Invista em alimentos que melhoram o sono, como maracujá, kiwi , banana e outros

Invista em alimentos ricos em antocianinas, presente em acerola, jabuticaba, açaí, pitanga, gojiberry, mirtilo, amora entre outras. São extremamente antioxidantes e melhorar a saúde vascular.

Inclua na sua alimentação alimentos ricos em flavonoides, presente em diversas frutas e vegetais principalmente na uva e suco de uva, que está relacionado a menor inflamação, oxidação e melhora na função endotelial.

Consuma linhaça, pois possui efeitos fitoestrogenicos, anti-inflamatórios e moduladores hormonais, dessa forma melhorando os sintomas da menopausa.

Alguns fitoterápicos podem ajudar como maca peruana, Vitex Agnus Cactos, Angelica Sinesis, Morus alba L (amora), eles melhoram os níveis de estrogênio, que geralmente está reduzido durante a menopausa.

Evite os seguintes alimentos> açúcar, leite, café e bebidas alcoólicas em excesso, pois pioram os sintomas da menopausa.

Para finalizar, você não precisa conviver com os sintomas desagradáveis da menopausa, eles podem ser melhorados e prevenidos através de uma boa alimentação e um estilo de vida saudável e para isso não deixe de fazer um acompanhamento individualizado nesta fase!!

Tatiane Mendes
NUTRICIONISTA CLINICA

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

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