

EDITORIAL

Caapsml investe em prevenção



Mais do que nos preocuparmos com remédios, médicos e novas formas de tratamento é

preciso valorizar a prevenção das doenças. Neste sentido, estamos investindo em novas campanhas de prevenção e dando continuidade as campanhas já existentes. A campanha preventiva de osteoporose e osteopenia teve grande aceitação por parte das contribuintes, o que nos faz pensar que o trabalho está sendo bem aceito e portanto, valorizado. E é isso que queremos, mudar a forma de atuação na área da saúde, despertar nas pessoas a importância do cuidar de si mesmo, fazendo com que evitem problemas futuros não só da saúde física como da saúde financeira, afinal qualquer doença gera gastos que nem sempre estamos preparados para ter.

Ainda neste ano, estaremos promovendo mais uma edição da campanha preventiva de câncer de mama e ginecológico. E a grande novidade para o próximo ano será a campanha preventiva de câncer de próstata (ainda sem data marcada). Para que o trabalho se efetive precisamos da colaboração de todos, que devem nos ajudar a divulgar e incentivar as pesso-

as a participarem conosco desse grande projeto que é a prevenção.

Trabalhar com esta perspectiva é uma mudança da visão de saúde e isso está atrelado a uma política pública que visa a qualidade de vida em todos os setores. Nosso trabalho está inserido numa política que reverte conceitos e cria no cidadão o senso de responsabilidade sobre si mesmo e sobre a cidade. São muitos os exemplos que podemos citar neste sentido, mas destacamos três: cultura, saúde e meio ambiente.

A cultura não é feita mais para espectadores, a população é sujeito principal da área. Na saúde percebe-se a preocupação com a humanização da área que busca um atendimento personalizado, tendo entre os projetos, o Programa Saúde da Família como carro chefe. Um novo conceito que está sendo implantado é o de meio ambiente que coloca o homem como parte integrante do todo, não um mero espectador das mudanças na flora ou fauna, ele é sujeito, atuante e integrante neste novo modelo de meio ambiente.

A Caapsml está trabalhando em sintonia com a administração municipal e coloca a população como parceira na construção da melhoria da qualidade de vida.

Eva Passini
Superintendente da CAAPSMML

Exercício em atividade privada não pode ser legitimado pela Caapsml*

A Justiça Federal decidiu que o reconhecimento de tempo de serviço, para fins de aposentadoria, exercido em atividade privada pelo regime da CLT não é de responsabilidade da CAAPSMML (autos nº 99.20.11098-1; 98.20.15546-0). Nessa hipótese, o interessado deverá requerer a certificação desse período junto ao Instituto Nacional do Seguro Social - INSS, seja através da via administrativa ou judicial. Feito o reconhecimento do novo tem-

po pelo INSS, o atual órgão de lotação do servidor, com essa certidão, deverá averbá-lo e, finalmente, emitir a certidão final. Após esse procedimento, a certidão emitida pelo órgão de lotação do servidor, a qual constará todo o tempo trabalhado em atividade pública e privada, poderá ser utilizada para a concessão de aposentadoria junto à CAAPSMML.

*Ronaldo Gusmão - assessor jurídico da Caapsml

Reforma previdenciária é tema de cartilha na Internet

Com o objetivo de explicar o que muda com a reforma, o Ministério da Previdência elaborou uma cartilha sobre o assunto, que ainda tramita no Congresso. A diretora de Previdência da Caapsml, Cassineia Caberlin, selecionou algumas perguntas e respostas presentes na cartilha, que está a disposição na íntegra no site www.mpas.gov.br/reforma

Por que é preciso mudar a Previdência do setor- público?

Por que as contribuições de servidores da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios não têm sido suficientes para pagar as despesas com aposentadorias e pensões. Quando isso acontece, toda a sociedade cobre a diferença com o pagamento de tributos. Em 2002, foram necessários R\$ 39 bilhões para cobrir a conta. Como há 3,2 milhões de beneficiários nesse sistema previdenciário, a sociedade subsidiou, em média, cada aposentadoria ou pensão em R\$ 12.187,00 no ano passado.

Então, os servidores são culpados pelo desequilíbrio?

Não. Os servidores ingressaram no setor público demonstrando competência ao serem aprovados em exames de seleção e vêm cumprindo sua missão profissional no Estado com dedicação. Por isso, merecem todo o respeito do Governo e de qualquer interlocutor nesse debate. As regras que foram estabelecidas, anteriormente, pela legislação, não cuidaram do equilíbrio entre as contribuições a serem recolhidas e os benefícios a serem pagos.

Mas por que serão mudadas as regras se há fraudes e sonegação?

O regime previdenciário dos servidores públicos é regido pelo artigo 40 da Constituição Federal e deve ser financiado com contribuições de servidores e dos entes federativos. As fraudes e a

sonegação que atingem as contas do INSS estão sendo atacadas desde janeiro pelo Ministério da Previdência Social. A fiscalização e punição rigorosas que vêm sendo aplicadas devem reduzir significativamente a ocorrência desses crimes.

Quem já cumpriu os requisitos atuais para aposentadoria precisa correr para se aposentar?

Não. Aliás, quem tomar decisões apressadas e não refletir sobre as mudanças corre o risco de perder dinheiro. Em primeiro lugar, quem já cumpriu os atuais requisitos para aposentadoria tem direito adquirido e isso será respeitado. Mas se o servidor preferir continuar trabalhando, porque está muito envolvido com algum projeto, por exemplo, ou por outra razão, receberá um incentivo para isso. A reforma dará isenção da contribuição previdenciária, na forma de um abono-permanência, até o limite de 70 anos, para quem tiver direito à aposentadoria integral e optar por ficar na ativa. Como a Reforma prevê a contribuição de inativos, quem se aposentar logo perderá o direito de usufruir dessa isenção, além de perder a oportunidade de progressão na carreira e na remuneração.

E quem não cumpriu os requisitos, não tem direito adquirido?

Não. No direito previdenciário, o direito adquirido às regras de um regime previdenciário só começa a vigorar quando seu participante cumprir todos os requisitos para ter direito ao benefício.

Há mudanças no cálculo do benefício a que o atual servidor terá direito?

Sim. A Reforma prevê duas mudanças importantes nesse cálculo. Em primeiro lugar, o benefício será calculado com base nas contribuições previdenciárias que o servidor fez ao longo de sua vida. Se contribuiu durante parte da carreira profissional ao INSS, sobre um valor inferior, isso será considerado no cálculo da aposentadoria. Quem contribuir durante todo o período ao regime do setor público (35 anos para os homens e 30 anos para as mulheres) terá o seu benefício calculado sobre a totalidade de seu salário. Além disso, haverá um desconto no benefício de servidores que optarem pela aposentadoria antes dos 60 anos, se homens, ou 55 anos, se mulheres. Esse desconto será na seguinte proporção: 3,5% por ano antecipado àquele que completar as exigências para aposentadoria até 31 de dezembro de 2005; 5% por ano antecipado àquele que completar as exigências para aposentadoria a partir de 1º de janeiro de 2006.

A Reforma acaba com a aposentadoria igual ao salário integral?

Aos servidores que ingressarem no serviço público após a data de publicação da Emenda Constitucional desta Reforma, o cálculo do benefício corresponderá à média das contribuições feitas pelo servidor no decorrer de sua carreira profissional, atendendo ao teto máximo fixado em R\$ 2.400,00 e considerando os tempos de contribuição no Regime Próprio de Previdência dos Servidores e no Regi-

me Geral da Previdência Social. Os servidores que ingressaram no serviço público até a data de publicação da Emenda terão a possibilidade de aposentar-se na integralidade, que corresponderá à totalidade da remuneração do servidor no cargo efetivo em que se der a aposentadoria, desde que se cumpra os seguintes requisitos: ter 60 anos de idade e 35 anos de contribuição, se homem, e 55 anos de idade e 30 anos de contribuição, se mulher; 20 anos de efetivo exercício no serviço público; e 10 anos de efetivo exercício no cargo em que se der a aposentadoria.

Como será calculada a contribuição de inativos?

A alíquota de 11% incidirá sobre a parcela do benefício superior a R\$ 1.200,00. Isto é, nenhum aposentado ou pensionista de servidor público municipal pagará 11% sobre o valor total de seu benefício.

O que muda para os servidores que ingressarem no serviço público após a Reforma?

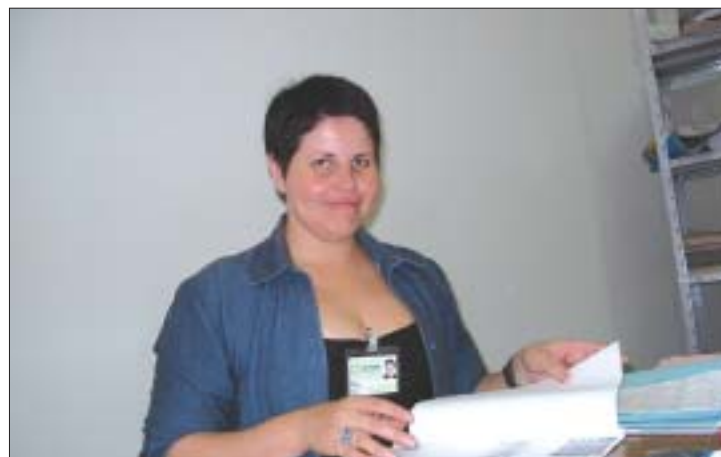
Para os futuros servidores, pretende-se estabelecer o mesmo teto de contribuições e benefícios vigente no INSS e instituir a complementação por fundos de pensão fechados, de contribuição definida, sem fins lucrativos e administrados de forma paritária pelos entes federativos e pelos servidores. Com isso, pretende-se proteger a poupança previdenciária desses trabalhadores, que estará também sob sua administração, e evitar desvios que tanto comprometeram a Previdência no passado.

Aposentados por invalidez terão acompanhamento

A integração entre a Autarquia e seus segurados é um dos objetivos do trabalho que está sendo desenvolvido pela diretoria de Previdência

A Caapsml instituiu procedimentos para a realização de exame médico pericial ao segurado em gozo de aposentadoria por invalidez e ao pensionista inválido, a fim de comprovar se ainda existe a causa determinante da invalidez. O trabalho conta com um médico auditor e uma assistente social, além de Juntas Médicas para perícias, de acordo com as especificidades de cada caso.

A assistente social, Neiva Vieira, explica que ao organizar o serviço de acompanhamento aos aposentados e pensionistas inválidos, a Caapsml está somando às suas competências básicas um comportamento ético. "O respeito aos servidores públicos começa pelo entendimento do acesso ao benefício da aposentadoria por invalidez e será devido ao segurado que for total e definitivamente incapaz para o exercício de atividade laborativa que lhe garanta subsistência, mas



A assistente social, Neiva Vieira, fala sobre o serviço de acompanhamento a aposentados e pensionistas inválidos da Caapsml

que verificada a recuperação da capacidade de trabalho do aposentado por invalidez, o benefício cessará de imediato".

O acompanhamento está previsto na Lei de Seguridade Social e, em casos onde forem detectados erros, a aposentadoria pode ser revista. A lei prevê ainda o acompanhamento das pessoas até os 55 anos

de idade.

Neiva Vieira afirma que o contato com o aposentado e dependente inválido está proporcionando a constituição e organização de um banco de dados e indicadores de ações futuras a serem implantadas pela Caapsml, visando maior integração entre a instituição e seus segurados.

O que fazer quando está chegando a hora da aposentadoria?*

-Se trabalhou para outro regime de previdência, solicitar junto ao mesmo, a certidão de tempo de contribuição

-Com a certidão original em mãos, solicitar ao seu departamento pessoal a averbação desse tempo e se já tiver tempo para se aposentar e quiser se aposentar, solicitar também a certidão de tempo de contribuição

-Em aproximadamente 30 dias a certidão será encaminhada à Caapsml para cálculo.

-Se houver tempo para a aposentadoria, a Caapsml entrará em contato com o(a) servidor(a) para solicitar a aposentadoria

-A data da aposentadoria será marcada para aproximadamente 60 dias após a assinatura do pedido na Caapsml.

*Cristina Satiko Sugioka - assistente administrativo da gerência de Benefícios da Caapsml

CAAPSMML

Caixa de Assistência
Aposentadoria e Pensões
dos Servidores Municipais de
Londrina

Nedson Micheleti
Prefeito do Município
de Londrina

Eva B. Lima Passini
Superintendente da
Caapsml

**Sônia Lenira Nunes de
Carvalho** - MTb.2832
Jornalista responsável
N.COM/PML

Avenida Duque de Caxias, 333
Fone:342-2535 / fax: 342-1325

Home page
www.caapsml.com.br Email:
caapsml@caapsml.com.br

Luis Jacobs
Fotografia

Carlos Roberto Ruiz
Projeto Gráfico e
editoração

Colaboração
**Taiane Cristine de
Almeida Silva e André
Siqueira**

Impressão
Jornal de Londrina
Tiragem - 10000

Caapsml busca novos convênios com farmácias

Com o objetivo de ampliar o atendimento farmacêutico, a Caapsml está recebendo propostas para convênios de novas farmácias. Elas deverão apresentar desconto mínimo de 15% no preço máximo ao consumidor; atender 24 horas, com disk-entrega gratuito; ter, no

mínimo, um computador para receber via internet as informações dos cadastros dos contribuintes; estar em dia com os tributos federais e municipais; apresentar documento do técnico responsável pela farmácia, devidamente inscrito no C.R.F e documentos da empresa. A

relação faz parte dos documentos necessários a serem entregues no setor de protocolo, das 7:30 às 13:30hs, na sede da Autarquia de segunda a sexta-feira. Informações pelos fones: 3376-2615 e 3376-2616. Não há prazo de encerramento para os credenciamentos.

Produtos liberados para compra nas farmácias conveniadas

Medicamentos
Fralda Geriátrica
Fralda Infantil
Absorventes
Ataduras
Compressas e Gazes
Algodão
Esparradrapo
Antissépticos tópicos (Povidine, Merthiolate etc.)
Leites infantis especiais (Nan, Nestogenio, Similac etc.)
Complementos alimentares (Ensure, Meritene, Sustagen etc.)
Luvas cirúrgicas (para curativos)
Bolsa quente/fria
Cremes e enxaguatórios bucais medicinais
Protetores solares
Inalador evaporizador
Soluções limpadoras, umidificantes, lubrificantes e conservadoras para lentes de contato.

Saiba quais são as farmácias conveniadas

-Alterosa Ltda - Rua EuzébioBarbosa de Menezes, 226, Telefone 3398-1367 - Tamarana
-Canteri Ltda - Rua Arlindo Pereira Araújo, 500, Telefone 3398-1382- Tamarana
-Dhemus-Botica de Mampulação - Rua Prof. João Cândido, 1.466, Telefone 3322-6277- Londrina
-Drogacetro de Londrina Ltda - Av. Bandeirantes, 370, Telefone 3324-3578-Londrina
-Drogasul Ltda - Av. Pres. Abraham Lincoln, 25, Telefone 3342-3444- Londrina
-L C R Ltda - Rua Serra da Esperança, 1223, Telefone 3338-6232 - Londrina
-La-Fórmula - Av. Rio de Janeiro, 1700, Telefone 3344-4848 - Londrina
-Londrilar Ltda - Av Duque de Caxias, 1740, Telefone 3322-5967- Londrina
-Sakafarma de Londrina Ltda - Rua Quintino Bocaiuva, 527, Telefone 3324-1819- Londrina
-Semiramis - Av. Saul Elkind, 785 , Telefone 3321-8151 - Londrina
-Santa Efigênia Ltda - Av. Duque de Caxias, 1508, Telefone 3342-1011 - Londrina
-Santa Terezinha - Rua Izaltino José Silvestre 164, Telefone 3398-1311 - Tamarana
-Tabajara Ltda - Loja 1 - Av. Inglaterra, 229- Telefone 3341-5050 - Londrina
Loja 2 - Av. Inglaterra, 664, Telefone 3342-5151 - Londrina
Loja 3 - Av. Laranjeiras, 1317, Telefone 3326-1211 - Londrina
Loja 4 - Av. Rio de Janeiro, 170, Telefone 3321-6655 - Londrina
Loja 5 - Av. Maringá, 281, Telefone 3328-7080 - Londrina
Loja 6 - Rua Pará. 1163, Telefone 3322-2010 - Londrina
Loja 7 - Av. Saul Elkind, 1433, Telefone 3339-5080- Londrina
-Tamarana Ltda - Rua Evaristo Camargo, 269, Telefone 3398-1132 - Tamarana

Psicóloga acompanha transferência de funcionários

Com o término das atividades da farmácia da Caapsml, os 33 funcionários foram transferidos. Destes, 22 passaram a trabalhar na sede administrativa da Autarquia e os demais foram para outros locais da administração municipal. "Os funcionários puderam escolher para onde ir. Contratamos uma psicóloga para acompanhar todo o processo de readaptação desses profissionais, mesmo daqueles que não ficaram conosco", conta a superintendente da Caapsml, Eva Passini.



Funcionários transferidos da farmácia Caapsml, são recepcionados com um café da manhã...

A psicóloga Maria Cecília Malaquias conta que o trabalho começou no início de agosto, com entrevistas individuais e reuniões em grupos. "Mediar conflitos foi uma das ações realizadas. A mudança traz uma carga emocional e é preciso trabalhar com isso, vendo quais as expectativas de cada funcionário e conciliá-las com as possibilidades reais".



...seguido de treinamento que incluiu palestras sobre vários temas

O trabalho da psicóloga não terminou com as transferências. No mês de outubro, está sendo feito um trabalho com os setores, incluindo chefias e funcionários.

"É muito importante ter um psicólogo acompanhando as mudanças nas empresas. Podemos auxiliar na integração e motivação dos funcionários, atuando como um facilitador no processo", defende Maria Cecília.

Os servidores transferidos para a sede da Autarquia foram recepcionados por um café da manhã que objetivou a integração deles com os novos

colegas de trabalho. Posteriormente, participaram de um treinamento com noções básicas sobre o previdência, plano de saúde, organograma da Caapsml e uso da informática

Normas de atendimento são divulgadas pela Caapsml

Os prestadores de serviço estão recebendo as normas da Caapsml para atendimento ao paciente. O objetivo é evitar desentendimentos entre eles, os usuários e a Autarquia com relação aos pedidos de procedimentos diagnósticos ou terapêuticos. Os casos em que as normas não forem respeitadas poderão gerar o descredenciamento.

Entre as normas está a não emissão de gui-

as para uma mesma especialidade num prazo inferior a 15 dias e, para um mesmo médico, num prazo inferior a 30 dias. Outra norma a ser respeitada é regularização dos serviços de fisioterapia, limitadas a 10 sessões mensais e se for preciso, o fisioterapeuta pode solicitar mais 10 sessões para o mês seguinte.

As normas, na íntegra, estão disponíveis no site da Caapsml, www.caapsml.com.br

CURIOSIDADES

Plano de saúde da Caapsml em números

Usuários	
	set/03
titulares	4.209
dependentes diretos	5.922
dependentes indiretos	966
soma	11.097

set/03	
indiretos por faixa etária	quantidade
até 17 anos	
de 18 a 29 anos	536
de 30 a 39 anos	74
de 40 a 49 anos	19
de 50 a 59 anos	90
de 60 a 69 anos	68
70 anos ou mais	179
soma	966

Ambulatório da Caapsml em números									
consultas realizadas por especialidade									
especialidade	jan/03	fev/03	mar/03	abr/03	mai/03	jun/03	jul/03	ago/03	soma
alergia e imunopatologia	78	96	128	143	121	133	154	110	963
angiologia	-	-	-	-	-	15	16	17	48
cardiologia	-	-	-	-	28	87	124	85	324
gastroenterologia	-	-	23	45	50	36	41	45	240
clínica geral	189	220	294	291	291	294	365	296	2.240
dermatologia	-	-	-	-	45	51	83	50	229
ginecologia e obstetria	213	148	119	152	123	168	174	156	1.253
neurologia e neurocirurgia	-	-	27	65	94	88	93	91	458
pediatria	104	89	134	134	142	142	155	141	1.041
urologia	-	-	18	18	39	27	41	36	179
soma	584	553	743	848	933	1.041	1.246	1.027	6.975

Varizes e varicoses são mais comuns em mulheres

Jornal da Caapsml- O que são e qual a diferença entre varizes e varicoses?

Diniz-As varizes ou veias varicosas são veias que se tornam dilatadas, tortuosas e alongadas, encontrando-se debaixo da pele (no tecido subcutâneo). Já as telangiectasias, ou varicoses como são conhecidas, são vasos dilatados encontrados na pele.

JC- Entre todas as alterações vasculares, quais são mais comuns?

Diniz- Varizes e varicoses são as mais comuns.

JC- Os homens têm varizes?

Diniz- Sim, no entanto, as mulheres apresentam 2 a 4 vezes mais varizes do que os homens. Os homens ainda procuram menos o tratamento.

JC- Todas as varizes são iguais?

Diniz- Não, há diferentes causas e tratamentos. As varizes podem ser primárias, por alteração do sistema venoso superficial dos membros inferiores, podendo ainda ser genéticas ou adquiridas. Podem ser secundárias, por alterações do sistema venoso profundo, em decorrência de trombose venosa, trauma, alteração congênita ou presença de fistula (comunicação arteriovenosa).

JC- O que facilita o aparecimento das varizes?

Diniz- Há diversos fatores, como a hereditariedade; idade, mais de 70% das pessoas com mais de 70 anos possuem o proble-



O angiologista Carlos Alberto Morselli Diniz fala ao Jornal da Caapsml sobre os agentes causadores e as formas de tratamento para varizes e varicoses

ma; sexo, já que atinge mais mulheres do que homens devido a aspectos hormonais e gravidez; raça, os brancos são mais atingidos; número de gestações; obesidade; posturas que exigem ficar muito tempo em pé ou sentado; e constipação intestinal, apesar de ser um item controverso.

JC- Quando se deve procurar um tratamento?

Diniz- Assim que a pessoa per-

ceber a doença ou sentir-se de alguma forma incomodado pela mesma, o que pode ser até mesmo pela estética.

JC- O que a pessoa sente?

Diniz- Os sintomas mais frequentes são: dor, cansaço, sensação de peso e desconforto, ardor, prurido, formigamento, inchaço e câimbras.

JC- Quais os tratamentos para as varizes?

Diniz- O tratamento é essencialmente cirúrgico. O tratamento tem como objetivo o alívio dos sintomas, tratar e prevenir complicações, prevenir recorrências e proporcionar satisfação do ponto de vista estético com o mínimo de efeitos colaterais. Em geral, se as varizes não forem tratadas, continuarão a piorar. Nem sempre o tratamento é curativo, havendo necessidade de reavaliações periódicas.

JC- Qual a melhor forma de prevenção?

Diniz- A prevenção passa pelo tratamento clínico, que é orientado para todos os pacientes, quer se decidam pela cirurgia ou não, e inclui medidas como: evitar a posição em pé ou sentado por muito tempo; evitar sapatos sem salto ou com salto muito alto; corrigir a obesidade; intercalar breves períodos de repouso com os membros inferiores elevados, durante a ati-

vidade diária; praticar exercícios físicos como marcha, natação e ciclismo; evitar esportes com movimentos bruscos, de impactos ou que provoquem aumento exagerado da pressão abdominal; manter a higiene dos pés, evitando traumas e micoses que possam ser porta de entrada para infecções, principalmente na presença de complicações de insuficiência venosa crônica e o uso de cama com os pés elevados para os casos de varizes intensas, sinais de insuficiência venosa crônica e edema acen-

JC- Os vasos menores são tratados da mesma forma?

Diniz- Atualmente tratam-se as pequenas veias varicosas (microvarizes) e as telangiectasias com resultados positivos surpreendentes. Com o aperfeiçoamento da técnica cirúrgica, levando à possibilidade de remoção de vasos de diâmetros cada vez menores, a injeção de líquidos esclerosantes restringiu-se ao tratamento das telangiectasias. É importante escolher um profissional de confiança e com qualificação.

Serviço:

O médico angiologista Carlos Alberto Morselli Diniz (foto) atende no ambulatório da Caapsml na Segunda e Quarta-feira, das 10 às 14 horas e às quintas-feiras, das 12 às 16 horas.

Osteoporose foi tema de campanha preventiva

O exame para constatar a possibilidade de osteoporose e osteopenia foi feito gratuitamente por mais de 750 mulheres

A Campanha de Prevenção de Osteoporose e Osteopenia, promovida pela Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais (Caapsml), teve a participação de 761 mulheres de 45 anos ou mais. As usuárias do Plano de Saúde da Autarquia fizeram o exame de densitometria por calcâneo gratuitamente. Ele detecta a propensão para uma das duas doenças. Os casos positivos serão analisados por um especialista que vai comunicar as mulheres para que façam o exame de densitometria óssea.

A diretora de Saúde da Caapsml, Cecy Midori Tsutsui Harano, explica que a osteopenia corresponde à fraqueza dos ossos e a osteoporose é o termo que descreve a perda quantitativa de massa óssea. Ela disse que aos 45 anos, muitas mulheres podem demonstrar osteopenia leve, que pode estar relacionada ao início da menopausa ou pode ser hereditária.

A iniciativa agradou, como demonstra a supervisora educacional aposentada Erondina Poiato. "É uma ação que merece elogio de nós todos que estamos sendo beneficiados. Quem dera todos tivessem um serviço como este. Incentivando a prevenção, estão investindo na qualidade de vida".

Durante a campanha, en-



Servidora faz teste gratuito para detectar osteoporose e

osteopenia quanto as mulheres esperaram para fazer o exame, a Caapsml oferece também verificação de pressão arterial, exames de glicemia para detectar diabetes e ginástica laboral. A superintendente da Caapsml, Eva Passini, explicou que a política da autarquia é a prevenção.

"Nosso objetivo é conscientizar as pessoas de que prevenir ainda é a melhor alternativa. Neste ano, faremos mais uma edição da campanha de prevenção do câncer de mama e ginecológico e para o próximo, prevenção do câncer de próstata e palestras de terapia familiar."

Mês do servidor teve programação diversificada

No mês de outubro, os servidores municipais participaram de diversas atividades em comemoração ao dia do funcionário público

A prefeitura de Londrina, Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Londrina (Sindserv) e Instituto de Capacitação do Servidor Público (Incasp) promoveram o "Mês do Servidor e Servidora", com atividades que tiveram início no dia 1º de outubro e encerraram no final do mês. Este é o segundo ano consecutivo que a comemoração é feita desta forma.

A solenidade de abertura contou com a presença do prefeito Nedson Micheleti, do secretário de Gestão Pública Gláudio Renato Lima, da presidente do Sindserv Marlene Valadão Godoi e também com a participação do símbolo vivo das festividades, formado pelo casal Cida e Adão, que caminham unidos por um coração representando a cidade de Londrina.

No dia 8 de outubro, a fisioterapeuta e supervisora do serviço fisioterápico da Caapsml, Ângela do Rocio de Oliveira Lima, participou das comemorações com a palestra sobre problemas de postura tanto em casa quanto no trabalho. Ela conta que o objetivo foi despertar a consciência da postura e mostrar que formas erradas de posicionar o corpo podem favorecer o aparecimento de patologias como Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Doença Ortiomuscular Relacionada ao



Trabalho (DORT), principalmente em pessoas com dupla jornada de trabalho.

"É importante que a pessoa faça pausas e exercícios de alongamento durante a jorna-

da de trabalho e, principalmente, mantenha uma atividade física regular. É preciso mexer o corpo para que a cabeça funcione mais e melhor", defende a fisioterapeuta.