

Novembro Azul

Novembro Azul é o nome do movimento internacional que busca a conscientização a respeito do câncer de próstata e da saúde masculina. A campanha, mundialmente conhecida como Movember, visa alertar os homens da importância do diagnóstico precoce.

Além de conscientizar a respeito do diagnóstico precoce do câncer de próstata e outras doenças comuns em homens, o Novembro Azul também veio com a ideia quebrar o preconceito que muitos homens têm em relação ao exame de toque.

O exame, que envolve a palpação da próstata pelo reto (porção final do intestino grosso), é alvo de muitas piadas entre os homens, que costumam fazer uma alusão ao sexo anal. Por conta dos estereótipos da sociedade, muitos pensam que jamais deveriam ter o ânus tocado e muito menos penetrado, mesmo que por um bom motivo.

Assim, as campanhas do Novembro Azul vêm justamente para quebrar esse preconceito e mostrar que elas são necessárias. Por isso, o PREVINI convidou um segurado para dar uma palestra sobre o câncer de próstata, justamente pelo fato do segurado ter passado momentos difíceis na sua vida através do diagnóstico positivo para cancer em 2002.

Todos os servidores do Instituto, em especial os homens, participaram e tiveram um bom bate papo sobre a doença e seus preconceitos.

Esse foi mais um evento do cronograma de palestras que a nova gestão do PREVINI está implementando, onde a qualidade de vida dos seus servidores efetivos é o mais importante para o Instituto e nos trás um sentimento de união e família.



Entrega dos certificados

O Instituto no dia 07/12/2017, teve a honra de fazer parte de mais uma etapa concluída com sucesso na vida dos servidores da PCNI, a entrega dos Certificados de Aposentadoria.

Com a presença do Diretor Presidente Jorge Mussauer, do Diretor de Benefícios Marcello Raymundo, do Subsecretário de Administração Adriano Hoffmann e do Secretário de Assuntos Estratégicos, Ciência, Tecnologia e Inovação Alex Castellar, foram entregues os Certificados aos 60 servidores, agora aposentados, pelos serviços prestados ao Município. Eles foram recebidos com festa pelo Diretor Presidente Jorge Mussauer e sua equipe durante a cerimônia de entrega e com discurso de felicidade e acolhimento, deu boas vindas a todos e enfatizou a importância dessa homenagem para prestigiar aqueles que por mais de 30 anos lutaram, educaram, contribuíram e construíram uma Administração Pública mais eficiente e o que achamos mais importante, direcionada ao interesses da população.

Todos os presentes na homenagem se emocionaram com os vídeos e fotos de cada etapa da vida pública e participaram ao final de um belíssimo café da manhã proporcionado pela equipe do PREVINI e de um divertido bate papo entre os presentes.



Saúde

O Poder da Leitura na Terceira Idade



Sempre que ouvimos a frase “incentive a leitura”, pensamos logo nas crianças, não é? Mas nos esquecemos de que há outros grupos na sociedade que se beneficiariam muito com o hábito de leitura, especialmente os idosos. Um livro pode ser um grande companheiro e beneficiar a saúde física e emocional de quem chegou à terceira idade. Vários estudos apontam que para minimizar os efeitos negativos do envelhecimento, especialmente nos casos em que o idoso encontra-se deprimido, o estímulo é o melhor caminho. Nesse sentido vale tudo: ver filmes, visitar exposições, dançar, cantar e, claro, ler. A leitura manterá a mente em atividade, recebendo estímulos constantes e até mesmo assimilando novos conhecimentos, contribuindo, além de tudo, para evitar ou retardar o aparecimento ou a progressão de doenças neurológicas degenerativas, como o Alzheimer, por exemplo. É o exercício mental da leitura que ajudará a melhorar o funcionamento do cérebro e protege-lo do declínio cognitivo, pois mesmo em idade avançada novos neurônios podem nascer.

Portanto, cabe à sociedade, aos governos e, especialmente aos familiares e amigos da pessoa idosa, estimular esse precioso hábito de leitura. O bem que isso trará será maravilhoso para os idosos e contribuirá para que essa seja, de fato, a melhor idade!

Veja alguns benefícios da leitura:

Estimula a memória expandindo a capacidade da nossa mente;

É combustível inesgotável para a imaginação;

Nos dá as palavras, instrumentos para expressar nossos sentimentos;

Nos aproxima da compreensão de mundo e do autoconhecimento;

Ao ler, nos deparamos com aquilo que pensamos, isto é, nossas crenças;

É possível experimentar sensações com a leitura, sem de fato, experimentá-las fisicamente;

Ajuda a desfrutar e viver várias vidas;

O ato de ler leva naturalmente ao escrever e ao escutar;

Ler eleva a autoestima;

A leitura desconhece a solidão, nos permite estar sempre acompanhados;

A leitura constrói sonhos e nos empurra para a realização;

A leitura o transforma em uma pessoa mais empática;

O hábito da leitura melhora a memória;

A leitura ajuda a reduzir o estresse;

A leitura reduz o risco de Alzheimer.

A importância da família na terceira idade



A família é importante para todos nós, isso é fato. Mas, quando se trata da terceira idade ela se torna mais importante ainda. São duas questões que podem ser abordadas: primeiro o ponto de vista do idoso e suas necessidades e expectativas, segundo a família com sua organização dinâmica que nem sempre compreende e entende o processo do idosos nessa etapa da vida.

Perante o idoso, a família assume um papel importantíssimo. Com a fragilidade que acompanha o processo de envelhecimento, é comum surgirem conflitos entre filhos e pais, que passam a exigir novas responsabilidades e maiores cuidados. Sendo assim, cabe aos membros da família entender as transformações de vida da pessoa, conhecer melhor suas fraquezas e modificar a visão e suas atitudes quanto à velhice, colaborando para que o idoso mantenha o seu lugar no grupo familiar e na sociedade.

Um dos principais problemas quanto ao envelhecimento, refere-se ao isolamento social e aos sentimentos de solidão. Pesquisas recentes e a experiência prática mostra que os idosos que perdem ou têm suas capacidades diminuídas, carregam consigo a expectativa de receberem mais atenção e cuidados de seus filhos e netos. O fato é que, nesta fase da vida, o idoso precisa sentir-se valorizado, viver com dignidade e receber o carinho da família.

Além disso, os parentes devem agir ativamente, integrando e incluindo o idoso em suas atividades do dia-a-dia. As tarefas diárias e o estilo de vida pode dificultar a presença do familiar no cuidado ao idoso, mas as possibilidades de conciliar estes papéis são muitas e não podem ser deixadas de lado.