

Obras na conclusão de telhado e alteração no estacionamento



ACADEMIA



ESTACIONAMENTO



SALÃO 2

O Departamento de Manutenção do complexo administrativo, social e esportivo da Aspmi, está trabalhando, simultaneamente, em construção e reformas.

ACADEMIA

A Academia de Ginástica teve concluída a construção de mais uma sala anexa de 3 x 6 metros quadrados, onde serão instalados os aparelhos de musculação.



GRAMADO

Estão faltando os sanitários dessa parte, cuja construção será iniciada somente quando estiverem concluídos os banheiros da arquibancada de futebol suíço, que serão usados pelos alunos até que estes estejam prontos.

ESTACIONAMENTO

O estacionamento de veículos da sede está sendo modificado, passando de vagas retas para vagas com ângulos de 45°. Essa medida vai oferecer mais facilidade e visão para os motoristas, pois os veículos ficarão com distâncias iguais entre si, o que não vinha acontecendo anteriormente.

SALÃO 2

O salão de festas 2 deverá passar por reformas a partir de 24 ou 25 de fevereiro. Serão construídos novos sanitários e cozinha, além de nova pintura.

GRAMADO

Já está concluída a reforma do gramado do campo de futebol suíço. Em alguns pontos que se encontravam bastante desgastados pelo excessivo uso, foram replanta-

das nova grama.

SALA PARA ASPAMI

A sala onde funcionava a Farmácia dos Servidores, com frente para a entrada principal da sede Aspmi, foi reformada e servirá para a sede da Aspmi. Está faltando somente a colocação de móveis e utensílios para começar a funcionar.



SALA ASPAMI

FARMA + LUCIANO
Farmácia
Tele-entrega **3346-2850**

ITAJAÍ

Av. Sete de Setembro, 417 - Centro
Av. Mário Uriarte, 760 - Cordeiros
R. Reinaldo Schmithausen, 1178 - Cordeiros
R. Estefano José Vanolli, 926 - São Vicente
R. Henrique Borba dos Santos, 357 - Cordeiros
R. Agílio Cunha, 1234 - Cidade Nova (Esq. c/ Av. Nilo Simas)

SUL BRASIL e ASPMI

O Servidor Municipal tem a oportunidade de contratar Seguros com excelente qualidade a custos acessíveis.

Morte Natural ou Acidental, podendo incluir Cônjuge
Invalidez Permanente Total ou Parcial por Acidente.

Central de Atendimento
Jomani Corretora de Seguros | Sul Brasil Clube de Seguros **0800 606 22 00**

MANNES
CORRETORA DE SEGUROS
Promotora de Crédito

ATENDENDO SERVIDORES
FEDERAIS, ESTADUAIS e
APOSENTADOS DO INSS

Assessoria Financeira em Boas Mãos

47 3248.5075 | 47 3346.7475

Rua Dr. José Bonifácio Malburg, 220 | Centro | Itajaí | SC | Em frente Agência do INSS

CONTE COM A GENTE PARA AGENDAMENTO DE CONSULTAS E EXAMES

Itajaí: (47) 3247 4900
Navegantes: (47) 33319 4245
Balneário Camboriú: (47) 3360 0262

CAMBORIÚ SAÚDE
SEMPRE AO SEU LADO

ANS - Nº 36014-7

CONHEÇA OS NOSSOS RECURSOS PRÓPRIOS

3 CENTROS MÉDICOS PRÓPRIOS
Itajaí, Navegantes e Balneário Camboriú

Conta com excelente centro de imagem e profissionais capacitados.

Exames realizados no centro de imagem em Itajaí:
eletrocardiograma, ecocardiograma e ultrassonografia.

Especialidades:
Clínico Geral, Cardiologia, Ginecologia e Obstetria, Pediatria, Ortopedia, Reumatologia, Nefrologia, Nutricionista, Psicologia, Fonoaudiologia, Hematologia, Otorrinolaringologia e Medicina da Família.

DENGUE NÃO É HISTÓRIA DE PESCADOR. ELA PODE MATAR.

FAÇA SUA PARTE E NÃO DEIXE O MOSQUITO À SOLTA.

SIGA ESTAS DICAS E EVITE O SURGIMENTO DO MOSQUITO DA DENGUE

- Coloque areia nos pratos de vasos de plantas.
- Caso opte por não utilizar areia nos pratos das plantas, lave-os com escova, água e sabão pelo menos uma vez por semana.
- Lave semanalmente com escova e sabão os tanques utilizados para armazenar água.
- Tonéis e barris d'água devem estar sempre bem tapados.
- Lave bem os utensílios domésticos utilizados para guardar água como, jarras, garrafas, potes, baldes etc.
- Mantenha a caixa d'água sempre fechada com tampa adequada.
- Troque a água dos vasos de plantas aquáticas e lave com escova uma vez por semana.
- Mantenha pneus cobertos e abrigados da chuva.
- Remova das calhas folhas, galhos e tudo que possa impedir a passagem da água.
- Não deixe a água da chuva acumulada sobre a laje.
- O agente de saúde precisa entrar em sua propriedade para lhe passar as informações sobre o mosquito da Dengue.
- Guarde as garrafas sempre com o gargalo para baixo.

Secretaria Municipal de Saúde
Diretoria de Vigilância Epidemiológica
Núcleo de Controle de Zoonoses
47 3248.5571

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
PREFEITURA DE ITAJAÍ

Expediente Informativo Aspmi

DIRETORIA BIÊNIO 2011/2013

Presidente: Ivo Olímpio Vicente

Vice-Presidente: Bernardete Viti Baldo

1ª Secretária: Maria de Lourdes Espíndola
2ª Secretária: Karina Dionísio

1º Tesoureiro: João Alberto da Silva
2º Tesoureiro: Luiz Antônio Marcos

Diretor de Esportes: Antônio Carlos Cunha
Diretor de Patrimônio: José Acácio da Rocha
Diretor de Imprensa: Ieda Passos
Diretor de Eventos Sociais: Verônica Roncelli

Conselho Fiscal:
Álvaro Simão Provesi
Écio José Russi
Marcos de Andrade
Enir da Silva
Adão César Pereira Filho
Jorge Luiz Silva

Sede Administrativa, Social e Recreativa: Rua Otto Hoier, 33 - Cidade Nova - Itajaí - SC
Fone Secretária: 3341.4900
E-mails:
aspmi@aspmitajai.com.br (presidente Ivo)
esporte@aspmitajai.com.br (prof Antônio Carlos)
financeiro@aspmitajai.com.br (Marcos)
cadastro@aspmitajai.com.br (Silvana)
atendimento@aspmitajai.com.br (Nasidi e Rafaela)
cpd@aspmitajai.com.br (Machado)
convenio@aspmitajai.com.br (Nivaldo)
emprestimos@aspmitajai.com.br (Patrícia)

Consultório Odontológico: Rua Otto Hoier, 33, Cidade Nova (Sede Social Administrativa) - Fone: 3341.4912

Edição de Textos: AB PUBLICIDADE EDITORA - Tel: 3045.3128 / 9921.5322
Jornalista Responsável: Álvaro Armando Balbinot

Diagramação: Solange Alves (sol_jornal@oi.com.br)
Colaboração: funcionários da Aspmi

Edição JANEIRO/2013 - nº 188 - Circulação Dirigida via Mala Direta

NOTÍCIA DA ASPMI

Empréstimo

Para o associado obter empréstimo pessoal junto com as instituições financeiras conveniadas com a ASPMI, deverá apresentar xerox (frente e verso) da cédula de identidade, CPF, e das três últimas folhas de pagamento, além de comprovante de residência. Todos os empréstimos poderão ser feitos em qualquer dia do mês e os créditos de conta corrente do requerente, levando de dois a três dias para serem liberados após a assinatura do contrato. O limite do valor do empréstimo vale para todos os planos, não podendo ultrapassar 30% dos vencimentos dos associados ASPMI.

EM BREVE BUFFET LIVRE

Venha conhecer o nosso Buffet & Lancheria

- Café • Lanches • Salgados • Doces
- Refrigerantes • Sucos

Rua Pedro Ferreira, 139 - Centro - Itajaí
(ao lado do Cartório Krobel - (47) 3348.2883)

Central Foods
A arte de comer bem!

COMPRAS & SERVIÇOS

ÓTICA SOBERANA

Em 25 anos a Corujinha mudou apenas o nome, agora se chama Soberana, mas sua direção continua a mesma. O mesmo atendimento e a mesma qualidade de seus óculos de sol e de grau. Continue sendo nosso cliente e amigo.

Rua Hercílio Luz, 443 - centro - Itajaí • 3344.2425 | 3348.2153

HEUSSER
JOALHERIA & ÓPTICA

Rua Hercílio Luz, 360
centro - Itajaí
3344.1543
3348.5152

Não lave roupa suja em casa, lave na LAVANDERIA SUL AMÉRICA

Rua Lauro Müller, 325 - Itajaí - SC - (47) 3348-1495

JM FILMAGEM
Estúdio Próprio

Passamos fita cassete p/CD • Fita VHS p/DVD • Disco Vinil p/CD • Edições e Cópias • Limpeza de fitas • Passamos de VHS para DVD

Rua Laudelina Dionísio, 972 - Cordeiros Itajaí
47 3241.2841
47 8413.5760

RESTAURANTE BELLÉ
O melhor Buffet de comida por quilo de Itajaí

Aberto somente para almoço de segunda à sábado das 11 às 14h15min

Av. Sete de Setembro, 1.307, defronte ao Terminal de ônibus Coletivo
Itajaí - 3348.3446



1º Praiano Master

Camarões se recupera de derrota goleando o Dourados por 7 a 2

O Camarões, que havia sido derrotado na estreia por 4 a 2, para o Corrupto, recuperou-se ao golear o Dourados por 7 a 2 na terceira rodada da fase classificatória do 1º Campeonato Praiano de Futebol, Categoria Master, jogo disputado no último dia 20 no retângulo de Areia da Praia do Molhe.

Os gols da fácil vitória rosada foram de autoria de Sedrez (2) e Léo,

Bispo, Sisóstris, Cacalo e Souza, um para cada.

O time orientado por Antônio Carlos Cunha, o "Tonho", voltará a campo no próximo dia 27 para enfrentar o Atum, quando uma nova vitória poderá lhe deixar mais perto da classificação.

Depois enfrenta, na última rodada, dia 26, o Badejo, quando definirá ou não uma vaga para às semifinais.

Suíço de Integração inicia em fevereiro com oito equipes

Previsto para ser iniciado em fevereiro, o 26º Campeonato Suíço de Integração - promovido anualmente pelo Departamento de Esportes da Aspmi - terá a participação de oito equipes.

As rodadas compostas por dois jogos serão realizadas às terças e sextas-feiras com as preliminares iniciando às 19h45min e os jogos

de fundo às 21 horas.

O árbitro será o ex jogador do futebol amador de Itajaí, Nivaldo da Luz.

O último campeão - em 2012 - foi o Independente, que ganhou o título pela primeira vez.

A equipe da Aspmi é a recordista da competição, ganhando 17 títulos nas 25 edições desde 1987.

Independente campeão 2012



Proprietários de Imóveis começam a receber carnês de cobrança da Taxa de Lixo

Retomada da cobrança da taxa foi determinação do Ministério Público

A partir do dia 18 de janeiro, proprietários de imóveis de Itajaí estão recebendo em suas residências, pelos correios, o carnê de pagamento da Taxa de Coleta de Lixo referente ao exercício de 2013. O valor da taxa varia de acordo com o tipo e o tamanho do imóvel, além da frequência da coleta, perfazendo o valor a partir de R\$ 6,62 ao mês, algo em torno de R\$ 0,55 (cinquenta e cinco centavos) por dia de coleta.

A retomada da cobrança da coleta de lixo foi uma determinação do Ministério Público, acatando uma recomendação do Tribunal de Contas do Estado, já que o Programa "Coleta Seletiva - Tarifa Zero", não obteve o resultado desejado. O Tribunal de Contas ponderou que o cidadão não estava pagando a coleta, mas a prefeitura arcava com esse custo, o que poderia ser interpretado como uma "renúncia de receita", sujeitando o município a uma ação por improbidade administrativa.



O pouco volume de lixo reciclável coletado também implicou na decisão do TCE e do MP pelo retorno da cobrança. Segundo o Gerente Regional da Ambiental, concessionária do serviço em Itajaí, a média diária da coleta na cidade é de 180 toneladas de lixo. Destas, apenas 5,7 toneladas, cerca de 3%, é lixo reciclável.

A tarifa da coleta foi estipulada de acordo com uma fórmula aplicada desde 1987, quando a cobrança ainda era incluída no carnê do IPTU. A combinação de variantes como tipo e tamanho do imóvel, além do número de vezes que o caminhão passa na rua por semana, leva a uma tarifa mínima de R\$ 79,44 ao ano (R\$ 6,62 ao mês), para uma residência de pequeno porte, até a máxima de R\$ 3.900,00 ao mês (R\$ 47.680,00 ao ano), no caso de grandes geradores de lixo.

O usuário do serviço de coleta de lixo ainda pode contar com um desconto de 10%, caso efetue o pagamento à vista, numa única vez. O vencimento da primeira parcela da taxa acontece no dia 8 de fevereiro. Para dirimir dúvidas dos usuários, a empresa abriu um escritório de atendimento na rua Alberto Werner, 159, próximo à Prefeitura de Itajaí.

**ASPAMI - ASSOCIAÇÃO
DOS SERVIDORES
PÚBLICOS APOSENTADOS
MUNICIPAIS DE ITAJAÍ**

Fundada em 9 de Janeiro de 1991 - Sede: Rua Otto Hoier, 45 -
Cidade Nova - 3249.0386

**Roteiro de novembro
encerrou visitas
domiciliares em 2012**

- Iniciamos nosso roteiro de visitas do mês de novembro, na residência da Ivonete Kobarg.

Nossa amiga se encontrava em casa em companhia da irmã Irene que, por coincidência, aniversariava naquele dia.

Logo em seguida chegaram as manas Ivete e Íris.

Cantamos o “Parabéns a Você” e percebemos o quanto essa visita foi boa para todos.

Em seguida rumamos para a casa da Norma Müller, em Navegantes.

Ela ficou muito emocionada com a nossa presença, reconhecendo cada uma de nós e demonstrando sua satisfação em rever a nossa turma.

Depois fomos a casa da Marli, que voltou recentemente para Itajaí.

O casal, que é aposentado pela Prefeitura, conversou muito e mostrou sua nova e linda casa.

Por último, encerrando o roteiro de visitas em 2012, nos dirigimos à casa da Jaci, que demonstrou estar de bem com a vida.

Mostrando-se feliz pela nossa inesperada visita, conversou bastante conosco, irradiando felicidade por estar nos revendo depois de alguns anos.

E, assim, encerramos as nossas visitas de reencontros com velhas amigas dos tempos em que todas nós ainda trabalhávamos.

A equipe nessas visitas estava composta por Constância, Rosa, Zenita, Jaci, Neoflides, Sueli Alma Izabel e Nazir -. (depoimento de Rosa Sedrez).



COMPRAS & SERVIÇOS

óptica **Via Universo** www.oticauniverso.com.br

Linha de óculos de sol, grau e relógios.

Nos cartões de crédito em até 10 vezes sem acréscimo para associados Aspami.

Rua Tijucas,
147
Centro
Itajaí
3348.2742



GRÁFICA ITAJAÍ LTDA.
Onde a pressa é amiga da perfeição.

Impressos Comerciais e Industriais, carimbos, etiquetas, adesivos, documentos fiscais, etc...
A mais alta tecnologia em impressões coloridas.

Rua Brusque, 186 - Fone (47) 3348.3449 | Fax 47 3349.4212 | Centro | Itajaí
vendas@graficaitajai.com.br | graficaitajai@hotmail.com

Quatorze associadas concluem Curso Básico de Informática da Feapi

Quatorze associadas da Aspami concluíram no dia 17 de novembro último, o Curso de Informática Básica para Terceira Idade da Feapi (Fundação de Educação - Profissional e Administração Pública de Itajaí), com carga horária de 40 horas-aula, ministrado pelo professor Alison dos Santos.

A solenidade de entrega dos Certificados foi realizada nas dependências da própria Feapi em clima

de alegria e descontração.

As alunas diplomadas foram Alma Izabel da Silva, Ana Maria Maes Mabba, Aurelina Fiorenzano Jorge, Bernardete Viti Baldo, Constância da Silva Anacleto, Jaci Ronchi da Luz, Maria de Fátima Cunha, Maria Natália Fagundes de Souza, Maria Sueli Pires, Marli Irene Severino, Nazir Krambeck Deschamps, Neoflides Costa Porto, Sueli de Andrade e Tânia de Souza.



COMPRAS & SERVIÇOS



TANAKO
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Fabricamos sua porta e janela sob medida!

Loja 1 - Av. Otávio Cesário Pereira, 146 | São Vicente | Itajaí - 3248.3642
Loja 2 - Av. Nilo Bittencourt, 420 | São Vicente | Itajaí - 3248.2373

NUNCA FOI TÃO FÁCIL CONSTRUIR!

CONVÊNIO ASPMI EM ATÉ 6 VEZES SEM ACRÉSCIMO PELO CARTÃO SC CARD

www.tanako.com.br
tanako@tanako.com.br



Refeições rápidas, lanches, sucos, café e doces.

• SEM CONVÊNIO ASPMI •

De segunda a sábado - ao lado do Banco do Brasil na José Bonifácio Malburg, 133 - 3248.8996

INFORME ECONÔMICO ASPMI



Ministro da Saúde, Alexandre Padilha

ANS proíbe 28 operadoras de vender 225 planos de saúde até março

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) proibiu 28 operadoras de comercializar 225 planos de saúde desde o dia 14 de janeiro. A medida em vigor é uma punição pela demora na marcação de consultas, exames e cirurgias.

Além do bloqueio de vendas, a ANS determinou o regime de direção técnica, uma espécie de administração monitorada oficialmente, para 16 empresas do grupo consideradas reincidentes.

O 1,9 milhão de pessoas atendidas pelos planos e operadoras penalizadas, o equivalente a 4% do mercado, não será afetado pela medida. “Como das outras vezes, o atendimento está assegurado”, disse o ministro da Saúde, Alexandre Padilha.

A Associação Brasileira de Medicina de Grupo (Abramge) reagiu. Em nota, afirmou que o processo de avaliação da ANS não é “justo nem adequado” e que seus associados vão discutir as medidas que serão adotadas.

A ANS passou a avaliar empresas em dezembro de 2011, quando entrou em vigor uma resolução fixando prazos máximos para atendimento de usuários de planos. Desde então, quatro avaliações foram feitas. Mas esta foi a primeira vez em que a punição do regime de direção técnica foi usada. A medida foi aplicada para operadoras que estiveram em todas as listas das campeãs de reclamações de 2012.

A Unimed Paulista é uma das empresas que tiveram o regime de direção técnica decretado. Em nota, a empresa informou ter recebido “com surpresa, mas com naturalidade”, a decisão. E disse que esforços para melhorar o atendimento são contínuos.

Empresas sob regime de direção técnica passarão a ser acompanhadas de perto por um diretor nomeado pela ANS. Caso as metas não sejam cumpridas em seis meses, medidas mais severas poderão ser adotadas, de intervenção à liquidação da empresa. As 12 operadoras que tiveram a venda de planos bloqueada terão de assinar um termo de compromisso, com metas e prazos para melhorar o atendimento.

Em outubro, 38 operadoras tiveram planos sus-

pensos. Desse total, 18 melhoraram os resultados e voltarão a comercializar os produtos. Um desempenho, na avaliação do diretor da ANS, André Longo, adequado. A lista divulgada ontem é fruto de avaliação feita entre setembro e dezembro. No período, a ANS recebeu 13,6 mil reclamações de beneficiários pelo não cumprimento dos prazos máximos.

Na próxima lista, o critério será alterado. Além do descumprimento de prazo para marcação de consulta, exames e internações, serão consideradas as taxas de reclamação por recusa de atendimento ou de reembolso - que hoje representam 60% das queixas à ANS.

Rigor. A diretora de atendimento do Procon-São Paulo, Selma do Amaral, considerou alto o número de empresas que passam agora por direção técnica. Ela constatou que, quando operadoras tomam medidas simples para melhorar o atendimento, os reflexos nos índices de reclamação são de curto prazo. “O fato de operadoras aparecerem mais de duas vezes na lista dos campeões em queixas mostra que ou as empresas não estão adotando as medidas adequadas ou não dispõem de estrutura para tal.”

Selma classifica como salutar o acompanhamento que passou a ser feito pela ANS. “A agência vinha sendo pressionada por outras entidades para adotar medidas mais severas diante das falhas de assistência”, avaliou. “O mercado não podia continuar como estava, apenas com aplicação de multas ou medidas esparsas.” Ela observa que o mercado, dentro de um curto espaço de tempo, terá de ser reajustado. “Há uma grande probabilidade de que parte das empresas não tenha, de fato, condições de atuar no mercado”, completa.

Fonte: O Estado de S. Paulo



Se evitar filas já foi um ponto atrativo dos Planos de Saúde, quem hoje consegue cumprir muito bem essa ideia são os Convênios Associativos, a exemplo das Associações, Sindicatos e outros modelos afins. Esses convênios possibilitam preços reduzidos das consultas e demais procedimentos médicos, e mais: as mensalidades dessas entidades são pequenas ao comparar com as altas mensalidades dos Planos de Saúde.

E tem mais: O Sistema Associativo, ao facilitar o acesso à saúde particular com boas vantagens, indiretamente, libera o usuário por optar em fazer ou não, sua própria reserva de dinheiro para arcar com todos os tipos de despesas médicas e hospitalares, sem enfrentar filas e obviamente por um atendimento particular.

APENAS UM COMPARATIVO

Hoje um plano de saúde bem simples, algo em torno de R\$ 200,00 (duzentos reais) por mês, pode representar uma carteira pra mais de R\$ 1.000.000,00 (um milhão de reais), se for aplicado com a mesma pontualidade que as mensalidades de um plano de saúde devem ser pagas. E a grande diferença: se ao final, por causa da idade, você parar de contribuir perde todos os benefícios do plano de saúde e, este passivo pago durante toda uma vida, fica com a operadora do plano de saúde. Mas, se você numa carteira, mesmo que numa poupança, segurar este ativo, terá então, pelo resto da sua vida este recurso financeiro com você. E poderá até mesmo deixar esta economia com a sua família, se vier a falecer sem fazer uso deste recurso guardado.

Foi assim que as velhinhas da Europa e do Japão começaram a fazer com a crise pós segunda guerra mundial. Hoje elas continuam aplicando suas economias nos melhores negócios e tem dinheiro a vontade para pagar os melhores médicos e hospitais do mundo. Outras vovozinhas, que já faleceram deixaram seus herdeiros, filhos e netos, muito bem e de lambuja com o melhor “plano de saúde”, que são os ativos para o plano particular. Pense nisso!

PLANO DE SAÚDE: AINDA VALE A PENA?

Na atual situação em que se encontram os planos de saúde faz qualquer um pensar isso. Planos de saúde custam caro, o atendimento passou a ser precário e quando vamos marcar uma consulta, a secretária do profissional logo pergunta: é particular ou convênio? Se for convênio só há vaga daqui a dois meses, se for particular marcamos pra essa semana. É constrangedor pagar uma assistência e quando você precisa é quase a mesma coisa como se estivéssemos na rede pública de saúde.

O FURA FILA JÁ NÃO FUNCIONA MAIS.

Quando os americanos vieram para o Brasil com esse modelo de saúde particular, batizado de Plano de Saúde, a grande ideia que se vendia era exatamente o drible curto para não enfrentar as longas filas e receber um atendimento particular. Hoje já não existe mais essa garantia e os Planos de Saúde, com sinais conturbados, começam a entrar em descrédito perante os usuários.

PLANOS ASSOCIATIVOS JÁ SÃO MAIS EFICIENTES.

COMPRAS & SERVIÇOS

MASSAGEM ELETRÔNICA NEUROMUSCULAR

- Tratamento de coluna • Distensão
- Entorse • Contratura • Nervo Ciático
- Massagem em Geral

ALBERTO
(47) 9208.4227 - 8425.2060

Rua Laureano José de Almeida, 253 - São João - Itajaí

Resolva agora um momento difícil que sua família irá passar sem você!

Invista na sua tranquilidade e na de sua família. Faça um Plano Preventivo de Cremação no Crematório Vaticano: evita despesas e preocupações em momentos difíceis, sem limite de idade, parcelamento em até 36 vezes, transferível para familiares.

Anita Gonzales, Depto de Vendas (47) 9955.5242 / 9138.4533



TEMPO QUE NÃO TEMOS TEMPO: COMO OBTER QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO!

Diante das intensas transformações sociais, econômicas, políticas e, especialmente, tecnológicas, novos cenários estão se configurando no mundo do trabalho. Nunca o ser humano esteve tão exposto simultaneamente, a tantos estímulos e mudanças e jamais foi tão exigido e desafiado quanto atualmente.

Diariamente estamos submetidos a uma gama de fatores tensionais no ambiente de trabalho, na família, no trânsito, nas relações sociais, nas crises financeiras, e uma sensação de falta de tempo e de controle sobre a própria vida tomam conta de nós.

Tudo isso leva ao ESTRESSE. Uma realidade da qual não podemos fugir e que vem aumentando, gradativamente. A vida tornou-se acelerada demais para o ritmo do nosso corpo.

A Organização Mundial da Saúde afirma que o ESTRESSE já atinge nove em cada dez habitantes do planeta. Infelizmente as pressões do dia-a-dia fazem parte da vida de todas as pessoas. Sintomas como dor de cabeça, insônia, indigestão, dores no peito, irritabilidade, lapsos de memória, boca seca, apatia, ansiedade, falta de interesse pela vida, desmotivação, são alguns fatores incorporados à rotina de muita gente.

Diante desta situação muitas pessoas estão investindo em qualidade de vida. O conceito de QUALIDADE DE VIDA vem incorporando cada vez mais no nosso dia-a-dia. Aliás, nunca se falou tanto na conquista de um viver com mais prazer.

Essa conquista é fortemente influenciada pela maneira como estamos vivendo. Se sonharmos viver com excelência, é essencial o autoconhecimento, a vontade de querer mudar, de resgatar valores e de tomada de consciência para mudança de hábitos. É claro que não se consegue alterar um estilo de vida num passo de mágica. É um processo que requer persistência, disciplina e determinação.

Mesmo conscientes de que somos os únicos responsáveis pelo estilo de vida que estamos levando, muitas vezes fortalecemos nossas amarras, usamos a resistência, fazemos de conta que está tudo bem, ignoramos novas formas de crescimento pessoal, de realização, de ser feliz e continuamos reclamando da vida sedentária

que estamos levando.

A tendência é culpar todo mundo: os chefes, as tarefas, os subordinados, os parceiros (as), a família, o governo, a política econômica e outros para justificar nossa incapacidade pessoal de provocar mudanças comportamentais.

Precisamos mesmo é transformar nossos desejos em plano de ação, que são meios concretos de nos aproximarmos dos nossos ideais de realização, harmonia inspiração e sucesso.

Cada minuto da vida é uma oportunidade de melhoria contínua. Se desejarmos viver melhor e conquistar o direito de ser feliz, precisamos romper com o imobilismo e acabar com as desculpas. A transformação da realidade tem início no interior de cada um de nós!

É preciso querer mudar, ter persistência, disciplina para lidar com novos valores e muita determinação para administrar o estresse tão presente nos dias atuais.

Considerando a estreita ligação entre saúde e qualidade de vida, podemos dizer que saúde é o principal elemento para uma vida plena. Afinal não há vida com qualidade quando não existe saúde.

O conceito de saúde é bastante amplo, pois deve abranger as diversas dimensões da vida, seja a física, mental, social, afetiva, espiritual, são todas importantes, já que o ser humano é constituído de corpo e mente, que convive com seus pares, em família, no ambiente de trabalho e nas relações sociais.

A saúde mental é fruto da nossa história de vida, mas também de uma busca constante do autoconheci-

mento, que nos permite perceber nossas limitações e potencialidades, e conseqüentemente nos fortalecer.

Na dimensão social é importante ressaltar as relações pessoais, onde a convivência harmônica ou conflituosa pode afetar positiva ou negativamente a saúde e o bem-estar das pessoas. A dimensão da saúde nos remete à importância das pessoas na vida de cada um, pois somos seres sociais e que a nossa existência não teria sentido sem a valorização dos laços familiares, da amizade e do ambiente de trabalho.

Se realmente queremos mais qualidade pessoal na nossa vida, se acreditamos que vale lutar pela conquista de um estilo de vida com mais prazer e felicidade, se queremos agregar valores que nos levem a excelência como seres humanos, o ponto de partida é voltar nosso olhar para dentro de nós e refletirmos sobre o que é possível fazer para buscar o equilíbrio nas dimensões, física, profissional, emocional, intelectual e social, sem perdemos a concretização do nosso Projeto de Vida.

São atitudes simples que podemos colocar em prática que certamente nos garantirão uma vida com mais qualidade:

- descubra seus limites e procure respeitá-los;
- cultive cada vez mais seu humor;
- evite um estilo de vida sedentária.

Pratique exercícios;

- tenha prazer pelo trabalho que realiza;
- estabeleça prioridades em sua vida e aprenda a dizer não;
- evite desenvolver vários projetos ao mesmo tempo;
- exercite sua paciência;
- desenvolva sua simpatia pelas pessoas;
- use sua inteligência para enfrentar as crises sem sofrer demasiado;
- procure enxergar o lado positivo das coisas;
- consuma uma alimentação equilibrada;
- crie o hábito de "passar sua vida a limpo" diariamente;
- mantenha sempre uma atitude positiva

diante da vida;

- não abra mão das suas férias e do seu lazer;
- procure administrar seu tempo com eficiência;
- procure estar bem consigo mesmo, com a família, com os amigos e com o ambiente de trabalho;
- faça diariamente algo que lhe dê prazer;
- tenha sempre em mente o "seu projeto de vida".

Ter qualidade de vida não é uma questão de oportunidade. É questão de escolha. Faça a sua opção por viver melhor, e não se surpreenda com a admiração de todos ao notarem o seu bem estar!

Micaela Silveira - Psicóloga



COMPRAS & SERVIÇOS



Clinics
ODONTOLOGIA

- Periodontia (problemas de gengiva) • Cirurgia oral menor
- Próteses • Ortodontia (Aparelhos) • Endodontia (Tratamento de canal) • Dentística (Restauração Estética e Clareamento) • Implantes

Equipe de cinco profissionais com a coordenação de Shirlei Imianowski CRO 5868

Associado: agende seu horário (3341.4912 | 3248.2289), anexa a Sede Aspmi.



LABORATÓRIO SANTA FLORA
ANÁLISES CLÍNICAS

Atendemos ASPMI - SUS - UNIMED

Endereços Postos de Coleta Laboratório Santa Flora:

- Centro - Av. Marcos Konder, 1140. Fone: 3348.8247
- Bairro São Judas - R. Indaial, 939 sala 2 - Fone: 3344.4362
- Bairro Cordeiros - R. José Luciano Pereira, 123. - Fone: 3346.2643
- Bairro Votorantin - Av. Mário Uriarte, 599 Sala 04 - Fone: 3248.5383
- Bairro São João - R. Pedro Rangel, 154. Fone: 3346.5805
- Bairro São Vicente - Rua Comandante Germano Rauert, 138. Fone: 3398.1774

Com a morte de Sales Aspmi perde terceiro presidente

Com o falecimento de José Sales de Souza, em 18 de dezembro de 2012, aos 77 anos (29/1/1935), a Aspmi perdeu seu terceiro ex presidente em menos de um ano.

Ele foi o terceiro presidente eleito da Associação dos Servidores Públicos Municipais de Itajaí, com mandato entre outubro de 1968 a novembro de 1969.

Antes já haviam falecido Cilda Silva de Oliveira, aos 81 anos, em 20 de janeiro de 2012, Lídio Cugnier Machado, aos 79 anos, em 11 de novembro de 2012.

A GESTÃO

Quando assumiu a presidência a Aspmi atravessava sérias dificuldades financeiras, com muitos compromissos a saldar.

Uma de suas primeiras medidas para amenizar a crise, foi distribuir vales de compras no comércio para os operários que, até então, não podiam associar-se à Aspmi.

Ele liderou o movimento que reivindicava reajustes salariais para os serviços municipais, com o envio de um Memorial Reivindicatório ao então prefeito Carlos de Paula Seara, o "Lito".

Sua diretoria era completada por Oliver Carlos, Frederico Kienast, vice, Ronaldo Silva, 1º secretário, Ivo José dos Santos, 2º secretário, Suely Marçal Turos, 1º tesoureiro, e Irido Nari de Souza, 2º tesoureiro.

Sua administração foi voltada para a saúde dos associados e seus dependentes, com expressivo aumento de convênios com médicos, dentistas e farmácias, sem esquecer o setor de compras & serviços.

Foi o autor do Projeto que fixava em 2% de desconto na folha de pagamento dos associados, à título de mensalidades, medida que contribuiu para equilibrar a receita e despesa.

Foi também quem concluiu as negociações para a permuta de um terreno da Associação, na Praia Brava - doado pelo então prefeito Eduardo Solon Cabral Canziani, o "Dadinho" - pela área onde está localizada a atual sede administrativa, social e esportiva.



A transação foi justamente na época em que a Aspmi desenvolvia uma campanha de novos associados, quando apenas funcionários e pensionistas podiam ser sócios, passando a admitir também os simples operários da Prefeitura.

Dois benefícios introduzidos em sua administração foram o pagamento integral pela Associação, das consultas médicas, e de 50% dos medicamentos adquiridos pelos sócios.

- Naquela época - lembra Sales - a entidade não possuía funcionários como hoje em dia, por isso os próprios dirigentes eram obrigados a trabalhar fora de horários de expediente para atender os serviços burocráticos da Associação.

- Felizmente tive na tesoureira Sueli Marçal Turos uma grande colaboradora para poder atender normalmente as reivindicações de nossos associados, sem evidentemente, esquecer de outros companheiros de diretoria - afirmou o ex dirigente em entrevista concedida ao Informativo Aspmi de janeiro de 2003.

Foi na sua sugestão que, em reunião Extraordinária de diretoria, em 22 de agosto de 1969, foi

aprovado o nome de Onofre Joaquim Rodrigues Júnior com candidato da situação a presidente na eleição seguinte, que acabou vencendo com 68 votos.

Natural de Penha, antes de ingressar na Prefeitura de Itajaí em 6 de agosto de 1958, foi funcionário na Intendência de Penha, na época pertencendo ao nosso município.

Aposentado desde 1981, foi Procurador Jurídico da Aspmi, formado em Ciências Jurídicas e Sociais (Direito) pela Fepevi (hoje Univali), em 1977.

Exerceu a advocacia durante alguns anos, atuando mais na Comarca de Piçarras.

Católico praticante, tinha na leitura, pescaria e praia, seus principais *hobbies*.

Nos últimos dois ou três anos passou a ter a saúde bastante debilitada.

Residia na rua Uruguai, 446 (centro) e tinha casa de praia em Penha, sua terra natal.

Seu sepultamento ocorreu no dia 19 de dezembro de 2012, no Cemitério Municipal da Fazenda.