

BREVES

Conquista ASSIFPB

Há menos de dois meses, a ASSIFPB conseguiu aprovação do Ministério do Planejamento para encaminhar os descontos das mensalidades para desconto em folha.

INFORMES P.07

Mais um sucesso na Sede Social



Um novo ambiente que virou febre entre os usuários da sede social: o gazebo. A área próxima à piscina tem sido muito procurada pelos sócios

INFORMES P.07

Novembro Azul

Segundo o INCA (2017), o câncer de próstata é o segundo que mais atinge homens no Brasil, atrás apenas do melanoma, com estimativa de 68.220 novos casos no Brasil em 2018. **INFORMES P.04**

ILUSTREDIÁLOGO

Helena Lima

Queridos leitores, Nos encontramos novamente para apreciar mais uma edição do InformAssif. Já estamos na nossa quarta edição e, como de costume, iniciamos com a entrevista de um sócio que foi escolhido por termos convicção que trará uma grande contribuição ao nosso informativo.

Desta vez vamos entrevistar a servidora Helena Lima que é sócia desde 2014. Ela tem uma mensagem que serve como alerta e, ao mesmo tempo, como alento.

InformAssif: Há quanto tempo você é servidora do IFPB?

Helena: “Farei 08 anos em novembro de 2018. Iniciei minhas atividades em 2010 no IFPB – Campus Cabedelo e no início de 2015 vim para o Campus João Pessoa através do processo de remoção.”

InformAssif: Você passou por um momento difícil em sua vida. Pode nos contar um pouco desse evento?

Helena: “Então, são aqueles momentos que nunca imaginamos passar ou não queremos passar porque achamos

“...foi através de um diagnóstico de câncer de mama que descobri forças que não sabia que existiam dentro de mim.”

Helena Lima

Saiba mais **ILUSTREDIÁLOGO P.02**



ILUSTREDIÁLOGO

que não suportaríamos. E foi através de um diagnóstico de câncer de mama que descobri forças que não sabia que existiam dentro de mim. Tudo começou em setembro de 2016 quando descobri um caroço em uma das minhas mamas por realizar sempre o auto exame das mamas, até então com 38 anos nunca tinha feito uma ultrassom mamária ou uma mamografia, já que não tinha nenhum histórico familiar e estava numa faixa etária não preocupante.

Com o resultado da mamografia, foi solicitado uma core biopsy para se ter um diagnóstico preciso. E após uma longa espera o resultado foi positivo para neoplasia mamária. Após uma mastectomia total com reconstrução mamária e sessões de quimioterapia, que me fez viver uma metamorfose estética, onde me olhava no espelho e não me reconhecia, onde os cabelos se foram, mas era a certeza do efeito positivo da medicação, além do quadro clínico ser incerto, pois já não tinha controle da minha imunidade, ora alta, ora baixa, os efeitos colaterais sempre surpreendia, um simples corte no dedo tornava-se quase um processo inflamatório. Consegui vencer todas as etapas e hoje continuo apenas com medicação preventiva e acompanhamento clínico.”

InformAssif: Em algum momento você pensou que não conseguiria superar?

Helena: “Em nenhum momento pensei que não superaria. Quando a mastologista leu o resultado, já foi fazendo os encaminhamentos padrões para cirurgia, dizendo que ia ficar tudo bem, que não me preocupasse, não tive nenhuma reação, apenas peguei a documentação e já fui antecipar alguns procedimentos que

“Escolha Viver, valorizando sua vida, sua família, seus amigos e fortalecendo a sua Fé.”

Helena Lima

teria que ser realizados para cirurgia. Após um tempo é que a notícia foi tomando conta de mim, um aperto no peito, um sentimento de impotência, de não saber para onde ir ou o que fazer.

Após uma noite de tristeza, respirei fundo e arregacei as mangas para superar a situação, fui buscar médicos que sentisse confiança, visitei pessoas que tinham passado por essa situação, cirurgia e tratamento, pesquisei informações e relatos de pessoas na internet.

Viver no ambiente de pessoas que estavam se tratando do câncer fez com que eu sentisse que meu caso era minúsculo diante de tantos outros casos, então só me restava agradecer pela minha vida e pela oportunidade de poder lutar pela minha recuperação.

Nunca questionei sobre o porquê desse diagnóstico na minha vida, tudo tem seu propósito e diante da situação decidi viver cada etapa de uma vez, me fortalecendo em cada uma e superando a mim mesma.”

InformAssif: Além do tratamento médico, o que você considera seu grande aliado na vitória contra essa doença?

Helena: “São vários fatores que auxiliam nesses momentos, os principais aliados sem dúvida foram a Fé, Família e Amigos. Não tem como você passar por um situação dessas e não ter a Fé como sua aliada, me transformei espiritualmente, senti necessidade disso, porque temos que ter a convicção de que se recebermos tamanha provação é por que podemos suportar. A minha família foi meu porto seguro, me apoiaram em todos os momentos, e as minhas filhas, em especial, foram a força para superar os momentos que me sentia fraca, desencorajada. E os amigos novos e velhos, de

perto e de longe, católicos, evangélicos, testemunhas de Jeová, e tantos outros, foram peças fundamentais para caminhar nessa jornada de uma maneira mais leve. Em paralelo, outros fatores que considero que foi de extrema importância foi a confiabilidade junto a equipe médica que escolhi, ginecologista, mastologista, cirurgião plástico e oncologista, ainda as orientações de nutricionista, psicólogo que me fortaleceram e me deram a segurança necessária para superação do quadro clínico.”

InformAssif: Este informativo será publicado no dia do servidor. Deixe uma mensagem para os colegas.

Helena: “Busquem a qualidade de vida pessoal e profissional. Façam acompanhamentos e exames de rotinas, pois o câncer é uma doença silenciosa, podendo ser assintomática, atingido homens, mulheres, crianças, e também não enxerga classe social ou religião.

Compartilhe informações sobre o câncer, conscientize as pessoas sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce. Aproveitem o Outubro Rosa e o Novembro Azul para realizarem seus exames preventivos.

Escolha Viver, valorizando sua vida, sua família, seus amigos e fortalecendo a sua Fé.”

RESENHA



EVENTOS



Carnaval



Colônia de Férias



Festa Brega



Jantar das Mães



INFORMES

Outubro Rosa

Todos os anos, a população mundial lembra a luta contra o câncer de mama com uma campanha chamada Outubro Rosa. O movimento surgiu nos Estados Unidos, na década de 90, e foi adotado pelos demais países. A doença atinge, somente no Brasil, cerca de 156 mulheres por dia.

Durante todo o mês, o principal objetivo da campanha Outubro Rosa busca incentivar mulheres com idade entre 40 e 69 anos a fazerem os exames mamográficos para prevenir a doença.

O câncer de mama está entre os tipos da doença que mais acometem mulheres em todo o mundo e no Brasil – algo em torno de 25% do público feminino – perdendo apenas para o câncer de pele. Ele comumente costuma atingir mulheres a partir dos 35 anos de idade, tendo os seus riscos aumentados a partir dos 50. Apesar de também ser bem raro, o que muita gente não sabe é que a doença também pode surgir em homens, sendo responsável por aproximadamente 1% dos casos.

Por isso, é de extrema importância que homens e mulheres, se atentem para a prevenção e diagnóstico precoce da doença, fazendo a mamografia pelo menos uma vez por ano para eliminar quaisquer riscos. Segundo especialistas, a realização dos exames nas mamas de modo regular pode diminuir as chances de morte por câncer de mama em 30%.

Fiquem atentos aos sintomas e procurem um médico.

Conhecer o próprio corpo está entre os cuidados primordiais para detectar qualquer tipo de doença, inclusive o câncer de mama. Por isso, pegue o hábito de apalpar sempre as suas mamas, prestando sempre bastante atenção no que é normal para elas e quando há qualquer alteração.

O auto-exame deve ser feito pelo menos uma vez por mês, sempre entre 3 a 5 dias após o aparecimento da menstruação ou em uma data fixa, no caso de mulheres que não menstruam mais. Procure por nódulos fixos e indolores.



CÂNCER DE MAMA.
Cuidar da sua saúde é um gesto de amor à vida.

Olhe e sinta o que é normal e o que não é em suas mamas.

Fique atenta às alterações, como nódulos nas mamas e axilas e mudanças no tamanho e formato das mamas e do bico do seio. Se essas alterações persistirem, procure um médico. A detecção precoce aumenta a chance de cura do câncer.

- Mulheres com mais de 40 anos devem fazer o exame clínico das mamas uma vez por ano com um profissional de saúde.
- Mulheres de 50 a 69 anos também devem fazer uma mamografia a cada dois anos.

Procure uma Unidade Básica de Saúde e saiba mais.
Melhorar sua vida, nosso compromisso.

Faça parte da nossa campanha. #cancerdemama



Novembro Azul

Segundo o INCA (2017), o câncer de próstata é o segundo que mais atinge homens no Brasil, atrás apenas do melanoma, com estimativa de 68.220 novos casos no Brasil em 2018. Uma das respostas mais conhecidas para o problema é a campanha “Novembro Azul”, quando os espaços públicos passam a ser tomados por faixas, banners e prédios iluminados na cor azul, e até mesmo brindes.

A medicina de família e comunidade, enquanto especialidade médica que tem como uma de suas principais características promover o cui-

dado integral ao paciente, tem questionado a sociedade como um todo sobre os riscos que os excessos de exames causam não só aos indivíduos, mas também ao sistema de saúde como um todo. A missão é complicada: a ideia de que “prevenir é melhor que remediar” já está consolidada no imaginário popular, o que tem induzido pessoas saudáveis a buscar exames, medicamentos e outros procedimentos com intenção de se adiantar a uma possível doença que diagnosticada no início do desenvolvimento, teria maior chance de cura.

A imprensa tem grande responsabilidade sobre o fato: muito dessa ansiedade se deve às notícias que são publicadas diariamente sobre novos tratamentos, vacinas, exames que supostamente salvam vidas, sem mensuração do impacto que o conteúdo trará na população. Alguns jornalistas deixam o embasamento científico de lado, por não ter tempo de ler os estudos, por falta de conhecimento sobre o assunto ou até mesmo pela tentativa de dar o assunto com exclusividade e trazer mais cliques para aquela matéria. Além disso, é, em certa medida, compreensível que a imprensa embarque no afã que prevalece na medicina moderna, que é o de “vencer a batalha contra as doenças”.

Fonte: <http://humanas.blog.scielo.org/blog/2018/04/17/novembro-azul-psa-e-campanhismo-na-saude-dos-homens-brasileiros/>

mensagemder reflexao.com.br

NOVEMBRO AZUL!

CUIDAR DE SI MESMO É UM ATO DE AMOR-PRÓPRIO! VISTA-SE DE AZUL E OLHE PARA O FUTURO SEGURO DE QUE FAZ O MELHOR PELO SEU CORPO, COM O MESMO EMPENHO E DEDICAÇÃO QUE VAI EM BUSCA DOS SEUS MAIORES OBJETIVOS! *Prevenir-se é o oposto da fragilidade, é ter coragem, maturidade e atitude!*

EVENTOS



Dia do servidor público



Dia das crianças

CRÔNICA

Simplicidade

Cada semana, uma novidade. A última foi que pizza previne câncer do esôfago. Acho a maior graça. Tomate previne isso, cebola previne aquilo, chocolate faz bem, chocolate faz mal, um cálice diário de vinho não tem problema, qualquer gole de álcool é nocivo, tome água em abundância, mas, peraí, não exagere...

Diante desta profusão de descobertas, acho mais seguro não mudar de hábitos. Sei direitinho o que faz bem e o que faz mal prá minha saúde. Prazer faz muito bem. Dormir me deixa 0 km. Ler um bom livro faz-me sentir novo em folha.

Viajar me deixa tenso antes de embarcar, mas, depois, rejuvenesço uns cinco anos! Viagens aéreas não me incham as pernas; incham-me o cérebro, volto cheio de idéias!

Brigar, me provoca arritmia cardíaca. Ver pessoas tendo acessos de estupidez me embrulha o estômago!

Testemunhar gente jogando lata de cerveja pela janela do carro me faz perder toda a fé no ser humano...

E telejornais... Os médicos deveriam proibir... Como doem!

Caminhar faz bem, namorar faz bem, dançar faz bem, ficar em silêncio quando uma discussão está pegando fogo faz muito bem: você exercita o autocontrole e ainda lembra no outro dia sem se sentir arrependido de nada. Acordar de manhã, arrependido do que disse ou do que fez ontem à noite, isso sim, é prejudicial à saúde.

E passar o resto do dia sem coragem para pedir desculpas, pior ainda. Não pedir perdão pelas nossas mancadas, dá câncer, guardar mágoas, ser pessimista, preconceituoso ou falso moralista, não há tomate ou mussarela que previna!

Ir ao cinema, conseguir um lugar central nas

fileiras do fundo, não ter ninguém atrapalhando sua visão, nenhum celular tocando e o filme ser espetacular, uau!

Cinema é melhor prá saúde do que pipoca.
Conversa é melhor do que piada.
Exercício é melhor do que cirurgia.
Humor é melhor do que rancor.
Amigos são melhores do que gente influente.
Economia é melhor do que dívida.
Pergunta é melhor do que dúvida.
Sonhar é o melhor de tudo e muito melhor do que nada!

Luís Fernando Veríssimo

<http://m.tudonalingua.com/news/cronicas-de-humor-de-luis-fernando-verissimo/>

Você sabia?

Gazebo é um substantivo masculino da língua inglesa que significa terraço ou mirante. É uma expressão frequentemente usada no Brasil, para nominar os pequenos terraços construídos na área externa das casas. O gazebo é uma construção que se integra ao jardim de uma residência, da cidade, do campo, da praia, dos sítios etc. Normalmente um gazebo tem uma cobertura mas as partes laterais são abertas.



BESSA
BAR

Mais um sucesso da ASSIFPB



Procuramos sempre elaborar uma matéria que ressaltasse alguma novidade trazida pela ASSIFPB. Na última edição, demos destaque ao redário e à área do jardim com suas poltronas aconchegantes que virou sucesso entre os frequentadores. Nesta edição, faremos o mesmo com outro ambiente que virou uma febre entre os usuários da sede social: o gazebo.

A área próxima à piscina que se assemelha a um quiosque tem sido muito procurada pelos sócios para reserva no intuito de promover momentos de celebração da vida, encontro com os amigos, aniversários...

A área compreende uma churrasqueira de grande porte, uma pia, um forno para pizza, e duas bocas para fogueira a lenha ou a carvão e, mais recentemente, a

INFORMES

Conquista ASSIFPB

A Associação dos Servidores do IFPB é uma instituição sem fins lucrativos que tem como atividade principal promover o bem estar dos sócios contando com a contribuição destes por meio da mensalidade estabelecida em estatuto.

Há menos de dois meses, a ASSIFPB conseguiu aprovação do Ministério do Planejamento para encaminhar o desconto da mensalidade para a folha de pagamento através do SIGEPE/SIGAC. Isso significa que os sócios efetivos, servidores do IFPB, já terão os valores referentes à mensalidade descontados no contra cheque.

O desconto no contracheque não diminui o trabalho para debitar os valores devidos pelos sócios efetivos, mas promete um retorno mais eficaz em relação ao débito em conta bancária. O desconto inclui apenas o valor da mensalidade limitado a 0,7% conforme estabelecido em Estatuto, os demais valores devidos pelo sócio (convênios, planos odontológicos, cartão de crédito dentre outros) continuarão a serem debitados em conta bancária já cadastrada.

Esse acontecimento representa uma grande conquista para a equipe gestora da associação, uma vez que reduzirá uma parte das inadimplências que ocorrem.

área ganhou um espaço para freezer. Há também tomadas no interior do gazebo para quem desejar carregar seu celular.

É bom lembrar que o gazebo precisa ser reservado com antecedência através do e-mail assifpb@gmail.com e que só os sócios podem realizar esse procedimento.

O processo para conseguir tal benefício foi longo e penoso, cheio de reveses. As tentativas estavam sendo feitas desde 2016. Porém, graças ao empenho de alguns membros da Diretoria Executiva foi alcançado o objetivo.

Maiores esclarecimentos poderão ser obtidos em nosso escritório pessoalmente ou através dos telefones: (83) 3612 1383 e 99662 0006.



ZOEIRA

Caça palavras

Encontre no quadro os nomes de listados:

Outubro

Rosa

Novembro

Azul

Saúde

Gazebo

Conquista

Vida

A	L	C	V	B	S	A	U	D	E	G	J	K	A
U	L	D	F	E	P	O	N	B	A	Z	L	E	R
H	N	Y	R	Y	W	L	U	Z	A	W	K	Ç	A
K	U	O	R	X	V	Q	T	Q	A	Ç	D	R	A
T	S	I	V	E	R	O	A	L	S	U	P	A	T
A	Z	O	V	E	A	W	G	A	Z	E	B	O	S
Z	E	V	N	O	M	P	E	I	Q	N	I	R	I
B	Y	J	I	J	T	B	Z	P	R	T	G	E	U
H	G	D	E	D	T	E	R	U	Q	I	U	K	Q
Z	V	M	N	R	A	V	Ç	O	L	A	S	I	N
E	T	G	H	J	U	A	S	U	V	I	K	R	O
H	G	F	T	R	O	R	B	U	T	U	O	K	C

DIRETORIA EXECUTIVA Biênio 2018-2019

Élida de Oliveira Barros Pessôa
PRESIDENTE

Odete Paula Ferreira da Silva
1ª SECRETÁRIA

Joseli Maria da Silva
2ª SECRETÁRIA

João Emerson R. da Silva
1º TESOUREIRO

Janayna Santos A. Malheiros
2º TESOUREIRO

Carlos Eduardo da Costa
DIRETOR DE PATRIMÔNIO

José Ferreira de Sousa Neto
DIRETOR SÓCIO-CULTURAL

CONSELHO FISCAL

Adilson Dias de Pontes
Flávio Alves de Albuquerque
Tarciana Mirella Barros Silveira

CONSELHO DELIBERATIVO

Ednaldo José dos Santos
Jerusa Farias de Souza
Rosângela Madruga
Francisco Antônio B. de Moura
Ricardo de Oliveira Gomes
Suplente:
Anna Carla Silva de Queiroz

CONVÊNIOS



Confira todos os convênios em nosso site: www.assifpb.com.br/convenios/



O InformAssif é uma publicação semestral da Associação de Servidores do IFPB.

Redação: Odete Paula
Revisão: Joseli Maria da Silva
Élida Pessôa

Fotografia: Rosemaire Wanderley
Diagramação: Fabrício Vieira
Vetores: Freepik
Tiragem: 3.000