

WHATS

**INFO
AFPM**



Edição 01 | Maio | 2021
www.afpm.com.br
Fone: (41) 3035-2569

Palavra da PRESIDENTE



AFPM DE MÃOS DADAS

Olá, preparamos esse material para divulgar a nossa associação e em tempos de pandemia, estamos tomando todos os cuidados para dar valor a vida! E ao que nos realmente importa que é você associado (a), ao mesmo tempo estamos trabalhando para preservar o patrimônio da AFPM. As portas da Sede Campestre foram fechadas, por recomendação das autoridades de saúde para preservar a saúde dos nossos associados e também dos nossos funcionários, afinal de contas, essa sempre foi a função da associação. Mas o nosso trabalho não parou, junto com a diretoria e conselho fiscal tivemos que combinar estratégias de como melhorar para impulsionar, organizar e realizar projetos para a revitalização, obras e manutenção na nossa querida Sede Campestre, é imprescindível divulgar, para tornar-se público e deixar transparente nossa administração. Além de tudo lamento profundamente as perdas de colegas servidores, que de forma prematura tiveram as suas vidas abreviadas por conta da Covid 19.

Percebo que é tempo de nos unir, estar juntos, caminhar juntos. Estamos trabalhando com muita dedicação, para entender o que podemos fazer por cada um de nossos associados, muito além de serviços, estruturas, cursos, palestras, revitalização, reformas, construções, as ideias são grandes, que em um rascunho, percebemos que cada dia mudamos para efetivar o melhor e com qualidade.

Para que uma administração tenha sucesso precisamos escutar e dar continuidade aquilo que é bom. Enfim mesmo com as portas fechadas o trabalho da AFPM não para! Estamos abertos para discussões, feedbacks, ideias, venham somar conosco, assim seremos assertivos e buscaremos juntos o necessário e muito mais. Gratidão! Se cuidem.



Mari Bette

Presidente da AFPM



BINGO ONLINE

BINGO ONLINE DE DIA DAS MÃES

Durante o fim de semana das mães nós decidimos nos divertir e premiar as mães AFPM com o nosso **primeiro evento de bingo online**.

Queremos agradecer a participação das mais de **200 mães AFPM** que participaram do evento, demos muita risada e nos divertimos bastante com a sua presença e nossas vencedoras ainda saíram com um super presente para comemorar ainda mais junto de suas famílias.

O bingo foi sucesso graças ao seu apoio e com isso nos sentimos mais motivados para continuar com eventos de integração online nos tempos de pandemia, associado **fique atento a todos os canais AFPM** para receber informações de novos eventos.





A Organização Mundial da Saúde

recomenda **150 minutos** de atividade física de intensidade moderada ou **75 minutos** de intensidade elevada por semana para adultos.

esta recomendação aplica-se às **pessoas em quarentena sem sintomas ou diagnóstico de doença respiratória aguda**. Não deve substituir a orientação médica caso tenha alguma patologia diagnosticada.



EXERCÍCIOS FÍSICOS

ATIVIDADES FÍSICAS NA PANDEMIA

A importância dos exercícios físicos para a nossa saúde física e mental, a cada dia se mostra mais evidente, e nesse contexto atual, tornou imprescindível. Com tantas pessoas confinadas em casa por causa da pandemia do Covid-19, é vital que nos mantenhamos ativos. E é assim que felizmente retornamos ao nosso querido jornal, e com essa coluna, tentando contribuir um pouco para amenizar a dificuldade desses dias, tão sombrios, mas com certeza passageiros. Levando em consideração alguns dos desafios físicos de trabalhar em casa, e de ficar mais tempo sem se exercitar, confinados em ambientes fechados vamos mostrar algumas dicas para melhorar a sua saúde mental e física, é possível manter-se ativo, mesmo estando confinado em ambientes fechados.

Durante o trabalho em casa ou até mesmo nos momentos de descanso, tente se manter ativo. Evite ficar mais de 30 minutos seguidos na mesma posição: Levante-se ou ande pela casa, até mesmo enquanto fala ao celular; Coloque o comando da televisão a uma distância que o obrigue a levantar-se sempre que o quiser utilizar; Sempre que possível, trabalhe ao computador alternando as posições de sentado e de pé. Tente andar o mais possível pela sua casa, realizar as suas atividades domésticas, tratar do seu jardim/horta, subir e descer escadas. Para manter a força muscular e equilíbrio, realize alguns exercícios na sua casa com o apoio de cadeiras, garrafas de água, ou apenas com o peso do próprio corpo. Mantenha-se ativo sempre, seu corpo e sua mente sentirão os benefícios e sua quase vida irá aumentar significativamente, além de aumentar o nosso sistema imunológico, o que se mostra vital em tempos de pandemia. Ativos sempre, na esperança de dias melhores.



**Por: Flávia Martins de Souza -
Fisioterapeuta e Educadora Física -
Cref- 859 G/PR - Crefito - 103361- F/PR**





VALORIZAÇÃO

VALORIZAÇÃO DO SERVIDOR PÚBLICO EM TEMPOS DE PANDEMIA E JUSTIÇA

É preciso valorizar ainda mais o serviço público em tempos de pandemia. Há servidores, da Saúde, do SAMU, entre outros, que pagaram com a vida a dedicação ao serviço ao perderem a guerra contra o coronavírus. Outros passaram pela provação, mas enfrentam sequelas (físicas e/ou psicológicas). Alguns venceram a doença sem maiores consequências além da angústia pela qual passaram.

O fato é que, num cenário de grandes incertezas de início, e de fadiga geral dos servidores e da sociedade em geral vencido mais de um ano de pandemia (o primeiro decreto municipal saiu em meados de março/2020), o serviço público não parou, foi mais exigido, precisou se reinventar. Isto tudo apesar das críticas infundadas daqueles que não sabem o que dizem e eventual má gestão de um ou outro chefe no período. Os Servidores da Saúde, sem dúvida, foram os primeiros demandados, trabalharam e trabalham no limite de suas forças. Os da Educação precisaram se reinventar e foram duramente cobrados mesmo porque a manutenção das crianças em casa por contas dos Decretos, no dia a dia, foi uma das mudanças mais importantes na organização das famílias. Os Guardas Municipais ficaram entre a cruz e a espada, deram suporte para todos os outros servidores e foram colocados na linha de frente da fiscalização e combate à não aglomeração, com desgaste natural com comerciantes, representantes das igrejas, cidadãos em geral, sem deixar de serem cobrados na segurança. Os Servidores da Assistência Social ainda mais exigidos por conta das demissões, mortes, empobrecimento geral da população. Isto para citar apenas alguns setores mas todos os servidores – linha de frente ou retaguarda – são merecedores de aplausos.

Pensando nisso, além dos serviços tradicionais relacionados ao bem-estar do servidor em geral, é preciso ressaltar que o setor Jurídico da AFPM está sempre à disposição do servidor associado, com base no Estatuto e na Lei, por ordem direta da Diretoria da AFPM. Deve apoiar a servidora e o servidor associados em suas lides jurídicas e atualmente é responsável por mais de 200 (duzentos processos), cuidando deste aspecto importante da vida do servidor associado que é o acesso à Justiça.



Por: Fabiano da Rosa - Especialista e Mestre em Direito. Jurídico/AFPM - OAB/PR 26.862.

LIVES

Durante o período de pandemia da covid-19, a AFPM não mediu esforços para se aproximar de seus associados nesta época de incertezas. Com o intuito de trazer um pouco de normalidade e companhia enquanto estamos longes uns dos outros, foram realizadas lives com diferentes temas para entreter, informar e ensinar algo aos nossos valiosos servidores.

LIVE ESPECIAL: MULHER E SUAS FASES

Nossa primeira live foi realizada dia 23/03 em homenagem ao mês da mulher com a palestrante Débora Jorge e convidadas falando sobre os períodos na vida das mulheres com direito a sorteios para as nossas espectadoras que prestigiaram o evento ao vivo.

LIVE ESPECIAL: ABRIL VERDE

No dia 28/04 durante o mês da conscientização sobre a prevenção de acidentes de trabalhos e doenças ocupacionais, realizamos um bate-papo com muita gente boa sobre a importância da auto responsabilidade do servidor quanto às medidas de prevenção.

LIVE ESPECIAL: IMPOSTO DE RENDA SOBRE AUXÍLIO-REFEIÇÃO E AUXÍLIO-TRANSPORTE

Para o mês de maio trouxemos uma live informativa para nossos associados. No dia 24/05 convidamos especialistas da prefeitura para discutir Imposto de Renda sobre auxílio-refeição e auxílio-transporte e tirar todas as dúvidas com relação ao assunto.

Se você perdeu alguma e gostaria de assistir, temos todas as nossas lives salvas em nosso canal no Youtube.

É a AFPM trazendo informação e benefícios aos associados, mostrando que mesmo de longe nós ainda estamos perto de você.

A Presidente da AFPM Mari Bette esteve em visita na **Base do Samu**, na UPA Afonso Pena para parabenizar e agradecer os servidores pela passagem da **Semana da Enfermagem 2021.**

SAMU, UPA E HOSPITAL SÃO JOSÉ



Quero aqui agradecer o **lindo trabalho que todos os profissionais da saúde desempenham**, sou muito grata como cidadã a todos vocês que cuidam da nossa saúde com todo carinho e amor, ser profissional da saúde é um **gesto de amor ao próximo**, por isso digo conte comigo e com a **AFPM SEMPRE**, disse a Presidente durante a visita.





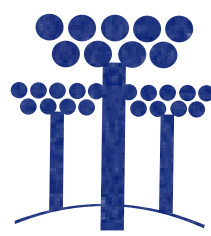
MELHORIAS SEDE CAMPESTRE

SALÃO SÃO JOSÉ

Continuando a série de melhorias em nossa sede campestre, o Salão São José também ganhou reforma completa que contou com a construção de um novo hall de entrada, instalações elétricas e hidráulicas totalmente novas, instalação de caixa d'água, novas portas e janelas, novos banheiros com adaptação pra PNEs, pintura, paisagismo, troca de forros, nova iluminação e cozinha e ampliação do espaço para 170 pessoas.

Esperamos que muito em breve todos possamos estar juntos novamente aproveitando este novo espaço que está maior, mais seguro e confortável.

Associação dos Funcionários Públicos Municipais



AFPM

São José dos Pinhais - PR

Fundada em 1981

Sempre em Frente