

Pinga-Fogo

Informativo da Associação dos Servidores da UFMG

Edição nº 1.270 - Gestão 2019/2022 - "Assufemg Viva! Atuante e Superando Desafios" - 08/10/2019

Fones: 3439-8100 - www.assufemg.org.br - @assufemg - Subsede Medcenter - Tel: 3224-7519

Entidade de Utilidade Pública - Decreto nº 15.733, de 21/10/2014 - Lei Municipal 6.648, de 26/05/1994

Outubro é o mês da luta contra o câncer de mama

Outubro Rosa é um movimento internacional, criado em 1990, pela Fundação Susan G. Komen for the Cure, em um evento chamado "Corrida pela cura" que aconteceu em Nova Iorque, para arrecadar fundos para a pesquisa realizada pela instituição e desde então, promovida anualmente na cidade. Entretanto, somente no ano de 1997 entidades nos Estados Unidos, deram início a atividades voltadas ao diagnóstico e prevenção da doença, escolhendo o mês de Outubro como foco das ações. Hoje o Outubro Rosa é realizado em vários lugares do mundo.

Outubro Rosa é uma campanha de conscientização que tem como principal objetivo alertar as mulheres e a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e mais recentemente sobre o câncer de colo do útero, contribuindo assim para a redução da mortalidade.

No Brasil, as campanhas de conscientização sobre o câncer

de mama acontecem desde 2002 e, a partir de 2011, sobre o câncer de colo do útero em diversos estados. A cor rosa se une ao mês pelo fato de o laço cor-de-rosa ser o símbolo oficial contra esse tipo de câncer que acomete, na sua grande maioria, mulheres. A escolha da cor deve-se justamente a esse fato, uma vez que é a principal cor a expressar feminilidade.

Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Mas muitas pessoas por medo ou desinformação, evitam o assunto e acabam atrasando o diagnóstico. Por isso, é preciso desfazer crenças sobre o câncer, para que a doença deixe de ser vista como um mal inevitável, incurável ou que seja uma sentença de morte.

Alguns tipos de câncer, entre eles o de mama, apresentam sinais e sintomas em suas fases iniciais. Detectá-los precocemente trará melhores resultados no tratamento ajudando a reduzir a mortalidade.

Formas de Prevenção: Autoexame



O autoexame é a forma mais simples e rápida de identificar sinais de que há algo errado nas mamas. Apalpe e sinta os seios durante o banho, no espelho e deitada, e verifique se há alterações suspeitas, principalmente caroços. Caso haja, procure o seu médico.

1) Exame clínico de mamas

É o exame das mamas realizado pelo profissional da saúde (médico ou enfermeiro) através da apalpação.

2) Mamografia Diagnóstica

É a mamografia recomendada para avaliar alterações suspeitas e pode ser feita em qualquer idade, com indicação do médico.

Novos Associados Sejam bem-vindos!

☺ Antônia de Fátima Guilherme Dantas ☺ Eunice Maria das Dores Nicolau ☺ Fernanda Faria Rocha
 ☺ Giselle Marina Diniz Medeiros ☺ Hélio de Oliveira Birro ☺ Henrique Pacca Loureiro Luna ☺ Luiz Fernando Amâncio Santos ☺ Vailda Souza de Jesus Viana ☺ Viviane Lilian dos Santos Barrozo.

Vem aí a XXXII Feira de Artesanato da Assufemg!

25 a 29 NOV
PRAÇA DE SERVIÇOS UFMG

INSCRIÇÕES SÓCIO
14 a 16 | OUT
08H30 às 16h

INSCRIÇÕES NÃO SÓCIO
18 | OUT
08H30 às 16h

VALORES: SÓCIO R\$120,00
NÃO SÓCIO R\$170,00
LOCAL DE INSCRIÇÃO: SEDE DA ASSUFEMG
ATRÁS DA ESCOLA DE BELAS ARTES UFMG
REGULAMENTO: www.assufemg.org.br
INFORMAÇÕES: 3439-8110

XXXII FEIRA DE
ARTESANATO ASSUFEMG

BIJOUTERIAS | CALÇADOS | BOLSAS
ROUPAS | ACESSÓRIOS | E MUITO MAIS

Assufemg
GESTÃO 2019-2022
ASSUFEMG VIVA! ATUANTE E SUPERANDO DESAFIOS

Expediente

Órgão Informativo da
Associação dos Servidores da
UFMG - Assufemg.
Fones: 3439-8100
Fax: 3439-8118. Subsele no
Medcenter - Tel: 3224-7519.
www.assufemg.org.br -
Fale conosco:
sec.presidencia@assufemg.org.br
ou imprensa@assufemg.org.br -
Facebook: [assufemg](https://www.facebook.com/assufemg).
Av. Antônio Carlos, 6627 -
Cidade Universitária
CEP: 31.270.010 - BH - MG -
Fones: 3439 - 8100/3439 - 8124

Diretoria Executiva
Presidente: Márcio Flávio dos Reis
Vice Presidente: Luiz Geraldo de
Oliveira
Diretor Administrativo: Antônio
Sílvio de Oliveira
Diretor Administrativo Adjunto:
Líndaura Rosa dos Santos
Diretor Financeiro: Odair dos
Santos Ferraz
Diretor Financeiro Adjunto:
Wânia Ferreira Duarte Goulart
Diretor de Imprensa e
Divulgação: Antônio Cícero de
M. Mendes
Diretor de Imprensa e
Divulgação Adjunto: Eliza Julieta
Rocha
Diretor de Esporte e Lazer:
Marcelo Antônio A. de Lima
Diretor de Esporte e Lazer
Adjunto: José Tiago Lopes
Diretor de Cultura: Júlia Maria
Ferreira
Diretor de Cultura Adjunto:
Marcus Vinícius Ribeiro
Diretor de Assistência e
Convênios: Hélio Geraldo
de A. Macedo
Diretor de Assistência e
Convênios Adjunto: Eliane F.
Ramos de Jimenez

Conselho Fiscal
Titulares
Lúcia Aparecida de Oliveira
Pinto
Rafael Quirino Oliveira
Gonçalves
Carlos Antônio de Souza Perini

Suplentes
Rosângela Helena Ananias
Leonardi Dionízio Ferreira
Maryelle Joelma Cordeiro
Edição: Ana Flávia de Abreu
(Assessora de Imprensa)
Projeto e Editoração Gráfica:
Eliseu Ramos
Periodicidade: quinzenal
Tiragem: 4.500 exemplares
Impressão: Gráfica Cedáblon.
Os artigos assinados são de
inteira responsabilidade dos seus
autores e não correspondem,
necessariamente, à opinião do jornal.

DEM AÍ



No próximo dia 12 de outubro, de 9h às 16h será realizada a Festa da Criança da Assufemg. As crianças poderão brincar no tobogã inflável, piscina de bolinhas, cama elástica e outras atividades. Será um dia de muita alegria e diversão!

Esperamos por vocês!

Assufemg - Campanha de Filiação 2019!

Junte-se a Nós! Associe-se. Assufemg - 45 anos de atividades Assistenciais, Culturais e Esportivas. Uma entidade a serviço dos seus sócios. Gestão 2019/2022 - "Assufemg Viva! Atuante e Superando Desafios".

Caro servidor: se você já foi sócio, convidamos a retornar. Venha conhecer a entidade. Fale conosco 3439.8124/8112/8109 - sec.presidencia@assufemg.org.br

Professor: Gabriel Borçato Lima / **Formação:** Bacharel em Educação Física pela UFMG - CREF: 039955-G/MG

PERGUNTAS E RESPOSTAS

1 - O que é a Ginástica Funcional?

A Ginástica Funcional é um meio de treinamento que tem como objetivo melhorar as capacidades físicas e coordenativas, tais como capacidade aeróbica, força, flexibilidade, equilíbrio estático e dinâmico, além de buscar um aperfeiçoamento dos padrões de movimento que auxiliem nas AVD'S (atividades de vida diária), proporcionando bem-estar e qualidade de vida aos praticantes.

2 - Como funciona essa Ginástica?

As aulas de Ginástica Funcional são constituídas, em sua maioria, por exercícios livres, utilizando-se do próprio peso corporal ou com o auxílio de alguns implementos, tais como: halteres, caneleiras, elásticos, steps, escada de agilidade, bastões e cones. Os exercícios são prescritos de modo a otimizar a melhora das capacidades citadas anteriormente. O formato em que os exercícios serão feitos na aula pode variar, sendo que os "circuitos" são amplamente utilizados, devido ao dinamismo por ele proporcionado.

3 - Quais são seus principais benefícios? Ela pode ajudar no processo de emagrecimento?

Inúmeros são os benefícios da prática de Ginástica Funcional. Dentre eles, destaca-se a redução do percentual de gordura e aumento da massa muscular, alterando assim a composição corporal do indivíduo, auxiliando no processo de emagrecimento. Além desses, os exercícios realizados proporcionam uma melhora na aptidão cardiorrespiratória, na força muscular, no equilíbrio e na postura do praticante. Vale ressaltar que, como as aulas são realizadas em grupo, além dos benefícios fisiológicos, a socialização proporcionada durante o processo pode gerar também benefícios psicossociais.

4 - Com qual frequência deve-se praticar a Ginástica Funcional para obter bons resultados?

Estudos mostram que a prática de Ginástica Funcional, com frequência semanal de 2-3x e duração média de 1h por sessão, podem proporcionar bons resultados e uma melhoria na qualidade de vida e bem-estar. Além disso, é fundamental aliar a prática de exercícios físicos com a adoção de hábitos de vida saudáveis, tais como um descanso adequado e uma boa alimentação.

5 - Por que a Ginástica Funcional é tão procurada?

Além de todos os benefícios por ela proporcionada, a Ginástica Funcional tem como característica principal proporcionar aulas dinâmicas e prazerosas. Pelo fato de ser realizada em grupos, a interação entre os participantes, além dos tipos de exercícios realizados, faz com que a motivação para a prática das tarefas aumente. Além disso, por ser uma modalidade que não depende do uso de máquinas, ela pode ser realizada em vários tipos de ambiente, facilitando assim a sua prática.

6 - Quem pode praticar Ginástica Funcional? Quais são as recomendações para quem deseja iniciar a prática?

As aulas de Ginástica Funcional atendem a todos os tipos de público, desde crianças até idosos, sendo os exercícios adaptados para cada tipo de aluno. Para iniciar a prática, é necessário a obtenção de um atestado médico, indicando que o aluno está apto para iniciar as atividades, e também a realização de uma anamnese prévia, indicando para o professor quais são os objetivos e necessidades de cada aluno. É importante também adquirir roupas adequadas para a prática do mesmo.



Fontes utilizadas:

- BOTELHO, Leonardo Pinheiro et al. Efeito da ginástica funcional sobre a pressão arterial, frequência cardíaca e duplo produto em mulheres. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, v. 33, n. 2, p. 119-125, 2011.
- DE SOUZA JÚNIOR, Sálvio Santos et al. Força de membros superiores e inferiores de idosas praticantes e não praticantes de ginástica funcional. *Saúde (Santa Maria)*, v. 41, n. 1, p. 255-262, 2015.
- MONTEIRO, Artur Guerrini; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. *Treinamento funcional: Uma abordagem prática*. Phorte Editora LTDA, 2011.

Depoimentos de alunos da Ginástica Funcional do Projeto Saúde Ativa da Assufemg

- "Melhorou o condicionamento, resistência e agilidade. Alivia o estresse." (Márcia Silva)
- "A ginástica é um benefício constatado para o meu corpo. Os principais entre outros resultados é uma melhora na circulação sanguínea, a respiração mais livre, melhorias nas articulações, como: joelhos, coluna, panturrilhas. Os exercícios tem me dado satisfação principalmente por que eu faço controle de glicose." (Antônio Silvio de Oliveira)
- "Melhorou meu equilíbrio, minha resistência, ansiedade, melhora na flexibilidade, bem-estar, autoestima, diminuição da taxa do colesterol e o controle da pressão arterial." (Vilma Helena da Silva)

Semana do servidor da UFMG 2019



Time Assufemg

Em mais um ano, a Assufemg está participando de forma bem ativa e atuante, nesse relevante evento de cunho institucional, realizado pela Pró-Reitoria de Recursos Humanos – PRORH, e na área de esporte, conta com a coordenação do servidor Marcelo Lima, que também é Diretor de Esporte e Lazer da Assufemg.

No dia 31/08 foi iniciado o 8º campeonato de futsal, que conta com a participação de 16 equipes, de diversos setores da Universidade.

Segue abaixo a tabela de jogos das quartas de final do Campeonato:

DATA	DIA	QUADRA	HORÁRIO	GRUPO	EQUIPE	PLACARES	EQUIPE	JOGO
5/10	SÁB	2	9 HORAS		REAL FUMP	X	HC FUTSAL	1
5/10	SÁB	2	10 HORAS		ENGENHARIA HC	X	DAP FC	2
DATA	DIA	QUADRA	HORÁRIO	GRUPO	EQUIPE	PLACARES	EQUIPE	JOGO
5/10	SÁB	3	9 HORAS		SMAL FC	X	HC LOKOMOTIV	3
5/10	SÁB	3	10 HORAS		30 HORAS	X	MEIA BOCA JRS	4

Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
1 AMIGOS FC	5 CEU	9 SMAL FC	13 30 HORAS
2 REAL FUMP	6 HC FUTSAL	10 MEIA BOCA JRS.	14 HC.VA
3 EEFETO	7 BARÇA FUMP	11 FC CEDECOM	15 HC LOKOMOTIV
4 DAP FC	8 ENGENHARIA HC	12 DAST	16 ASSUFEMG

ATENÇÃO USUÁRIOS UNIPART/FLEX

Todos os associados da Assufemg que possuem o plano UNIPART/FLEX aderiram a um Contrato Coletivo por Adesão, assinado entre Assufemg e a Unimedbh. Nesse caso, toda a relação entre as partes é feita de forma coletiva, inclusive e principalmente, no que se refere aos relatórios detalhados dos serviços e procedimentos utilizados pelos usuários.

Até o momento e respaldada pela ANS – Agência Nacional de Saúde a Unimed não disponibiliza os relatórios de utilização individualmente. Assim sendo, informamos que todo usuário dessa modalidade que necessitar de um extrato detalhado dos serviços utilizados, deve solicitar com antecedência mínima de 48 horas o referido extrato junto ao setor de assistência e convênios da entidade, através do endereço eletrônico: marcelo@assufemg.org.br ou saúde@assufemg.org.br

Atenção!

A partir do dia 20/11 haverá a troca das carteiras do Plano de Saúde Unimed. Aproveitando a ocasião, será realizado o recadastramento dos usuários e seus dependentes.

Quem optar por fazer a adesão ao Plano Unipart Flex no mês de Novembro, será isento da carência.

BARATÃO DOS ÓCULOS
R. Padre Pedro Pinto 397, LJ 01 - Venda Nova
Desconto especiais para sócios Assufemg

Secretaria da Assufemg

Recepciona os associados, prestando-lhes informações de todos os tipos sobre o funcionamento da entidade: como se filiar, a que setores se dirigir, etc. Atende a pedidos de fotocópias, envia as correspondências da entidade, recebe e transfere chamadas telefônicas aos demais setores da entidade. Presta informações gerais sobre a associação. Fornece extratos, recebe boletos de associados (mensalidade da associação), fornece recibos para declarações de Imposto de Renda, recebe autorizações para os tratamentos odontológicos na entidade.

Palestra sobre a Prevenção ao Câncer de mama

Em virtude de estarmos no mês de Outubro, que é o foco das ações voltadas ao diagnóstico e prevenção ao Câncer de mama, a Assufemg realizará no dia 25/10 à partir das 9h no Auditório da Entidade, uma palestra a respeito deste tema.

As inscrições para participar da mesma, estarão abertas dia 07 a 24 de Outubro na recepção do Posto Médico da Assufemg ou através do telefone: 3439-8116. **Participe!**



Desligamentos

“As pessoas não morrem, ficam encantadas”, disse o poeta Guimarães Rosa. Publicamos abaixo, os nomes dos colegas associados que se desligaram da Assufemg em setembro de 2019, por motivo de óbito:

† Marilene Figueredo Costa † Maria do Rosário Ivo.