Veículo Oficial da
Associação dos Aposentados
da Fundação CESP

Jornal do SÊNIOR

Abril 2014 • Ano 26 • nº. 270

Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós.

X Olimpíada AAFC: uma edição para a história!

Além dos jogos e do espírito de competitividade, a amizade e o companheirismo reinaram absolutos nesta edição que, seguramente, resultou na melhor olimpíada já realizada pela AAFC. Nos dias 23, 24, 25, 26 e 27 de março, no Hotel Fazenda Vale do Sol, em Serra Negra.

Homenagem da AAFC ao Dia das Mães

Página 2

De forma sintetizada e de fácil entendimento,

informações importantes são mensalmente transmitidas via internet especialmente para você. Acesse a *Mensagem do Presidente* no site da AAFC –www.aafc.org.br– e saiba dos principais acontecimentos e novidades do nosso setor!

Garanta o recebimento de suas informações, mantendo seus dados atualizados!

Além disso, se você deseja receber as principais informações da AAFC, envie um e-mail para o endereço contato@aafc.org.br, informando sua categoria de aposentadoria (Suplementado ou Complementado) e fique antenado com as principais notícias via e-mail!

Manter seus dados atualizados é a garantia de recebimento de informações!
Se houver qualquer alteração, não se esqueça de nos comunicar através do endereço contato@aafc.org.br!

Associação dos Aposentados
da Fundação CESP
Av. Angélica, 2565 - 16.º e 17.º andares - Santa Cecília - CEP 01227-200 - São Paulo - SP

Fechamento autorizado. Pode ser aberto pela ECT

Presidente
Mario Mortari

Meus caros associados e associadas,

No último dia 27 de março, encerramos a X Olimpíada da AAFC, realizada de 23 a 27/3/14 na cidade de Serra Negra.

Lá, estiveram todas as Regionais, representadas por cerca de 900 atletas e um público total de 1.200 aposentados. Foram 05 dias de confraternização e encontro de amigos que marcou a passagem de todos os participantes, pois ficou um gostinho de quero mais.

Essa Olimpíada é o resultado do esforço, da dedicação e do amor demonstrado pelos nossos Regionais, muitos com mais de 15, alguns até com 20 anos de dedicação; junto com os Regionais, um grupo de abnegados colaboradores, às vezes anônimos, cujo empenho, porém, é conhecido por todos.

Esse contingente de colaboradores abnegados, Superintendentes Regionais dedicados e uma Diretoria Executiva comandando essa grande estrutura que é a AAFC, todos sempre fazendo um pouco mais a cada gestão, tem permitido alcançarmos a condição de associação de aposentados mais bem organizada e sucedida, patrimonialmente, financeiramente e respeitada politicamente.

Por tudo isso, todos nós devemos é ter muito orgulho de pertencermos a essa entidade.

Talvez, por isso mesmo, há alguns anos, a AAFC tem sido objeto de desejo de pessoas ou grupos que nada fizeram para engrandecer a nossa entidade.

Daqui a 01 ano teremos eleições na AAFC e é preciso acompanhar os movimentos desses aproveitadores, não permitindo que tudo que foi construído em 32 anos possa cair nas mãos de aventureiros, em cujos interesses escusos o que menos importa é o bem da AAFC e dos 20.000 associados, naquilo que é o tripé que temos defendido com muito esforço, ou seja, a renda a saúde e o bem estar dos associados.

Finalizando, quero parabenizar todos os atletas de todas as delegações, que mais uma vez deram uma demonstração do espírito de amizade e confraternização.

Quero parabenizar a COORDENAÇÃO dedicada e penosa do Michele Matteo e de toda a equipe de coordenação.

Mario Mortari
Presidente

Unidos somos mais fortes!
Diretoria Executiva

Mensagem da AAFC em homenagem ao Dia das Mães

O tempo passa.
Os anos vão passando, e a saudade do seu colo vai só aumentando.
Mãe, tornei-me um adulto, se tenho sentimentos perfeitos dentro do meu ser, é exatamente porque eu tive um ser maravilhoso próximo de mim.
Mãe, não se lamente pela maturidade, ela é sinônimo de conhecimento, de confiança.
Se conheço bem o que é o amor, o sinônimo dele é um ser chamado mãe.

(autor desconhecido)

Feliz Dia das Mães!

Associação dos Aposentados da Fundação CESP

JORNAL DO SÊNIOR é uma publicação mensal da **Associação dos Aposentados da Fundação CESP**

Redação:
Av. Angélica, 2565 - 17.º andar,
Santa Cecília, CEP 01227-200
São Paulo - SP

Telefone/Fax:
(11) 3217-5717 e 0800-163670
e-mail: sede@aafc.org.br
www.aafc.org.br

Tiragem: **21.000 exemplares**.
Distribuição gratuita. Permite-se a reprodução total ou parcial das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte

O Jornal do Sênior não se responsabiliza pelas opiniões expressas nos artigos assinados e pelo conteúdo dos anúncios publicitários.

Diretoria Executiva

Presidente
Mario Mortari

Vice-Presidente
Michele Matteo

Assessores da Presidência
Ary da Silva Franco Filho
Walney Gileno Goes

Diretor Administrativo / Financeiro
Rovilson da Costa Gimenez

Vice-Diretor Administrativo / Financeiro
Carlos Aurélio K. A. Pires

Diretor de Saúde
Flávio da Silva

Diretor de Suplementação
Francisco Campizzi Busico

Vice-Diretor de Suplementação
Therezio P. de Oliveira Júnior

Diretor de Complementação
Tácio Antônio Z. Cattony

Vice-Diretor de Complementação
Paulo Roberto Olivieri

Diretora Jurídica
Maria Guiomar Moraes Sala

Diretor de Planejamento
Rodolfo Vicente Rezende

Vice-Diretor de Planejamento
Sergio Lyra

Diretor de Bem Estar e Comunicação
Walney Gileno Goes

Conselho Deliberativo
Titulares: **Waldyr Antonio Prando, José Carlos Brizolla, José Geraldo Pereira, Luiz Yenes Rodrigues, Moacyr Carlos Baptistini, Bento Carlos Sgarboza, José Ferraz Neto, Adão do Carmo Silva, Carlos Antonio Silva, Leonidas Figueiredo, Donato A. Robortella, Fernando José Tenório Acosta, Couto Yoshiyasu, João Morrone, Cauli Carlos Farias**

Conselheiros Suplentes:
Manoel Duarte, José Carlos do Nascimento, Antonio de Santi, Elisabeth Pereira Monteiro, Roberto Jorge A. Francisco, Dirceu Emilio Giannella, Antonio Carlos da Costa, Sebastião A. Cintra, João Bosco M. de Oliveira, Francisco Campizzi Busico, José Alípio Lopes, Cauli Carlos Farias, José Emilio Ewerton Santiago, Mario Francisco Sansone, Pedro Pompemayer

Conselheiros de Honra:
José Ovídio de Andrade, José Walter Merlo, Douglas Apparecido Guzzo, José Milton Dallari Soares e Sylvio Pacheco Rasi

Conselho Fiscal
Titulares: **Hiroshi Morishigue, Toshibumi Fukumitsu, Pedro Paulo Cerejo Dias**
Suplentes: **Horácio Encarnação Diniz, Aparecido Leitão Duran, Sandra Marli Caparoci**

Representantes dos Aposentados no Conselho Deliberativo da Fundação CESP:
Titulares: **Douglas A Guzzo, Marcos Gonçalves**
Suplente: **Reynaldo Rodotá Stéfano**

Representantes dos Aposentados no Conselho Fiscal da Fundação CESP:
Titular: **Eduardo Nelson de Souza Toledo**
Suplente: **Leônidas Figueiredo**

Digramação e Arte: **Kev Fine Arts**
Impressão: **Vox Editora**

CUIDADO COM O RECADASTRAMENTO

O não recadastramento no mês de aniversário implicará na suspensão do pagamento do benefício.

Recadastramento dos Suplementados

No mês de seu aniversário, a **Fundação CESP** enviará pelos Correios convocação com instruções e formulário para você efetuar seu recadastramento. Quando você os receber, junte-os ao seu RG e CPF e vá até uma agência do Banco Santander para efetuar seu recadastramento.

Mais informações através do **Disk Fundação (11) 3065-3000** e **0800 0127173** (demais localidades), **Banco Santander 0800 770 2001** ou **AAFC (11) 3217-5717** e **0800-163670** (demais localidades).

Recadastramento dos Aposentados da Bandeirante

A Bandeirante está fazendo o recadastramento por etapas, de acordo com o mês do seu aniversário.

Caso não tenha recebido o formulário expedido pela **ENERPREV** no mês de seu aniversário, entre no site **www.enerprev.com.br**, imprima o formulário e preencha de acordo com as instruções do site. Assine, reconheça firma e envie para a Enerprev MS – Rua Couto José Romão Cantero, 103 – Bairro Miguel Couto – Cep 79040-240 – Campo Grande / MS.

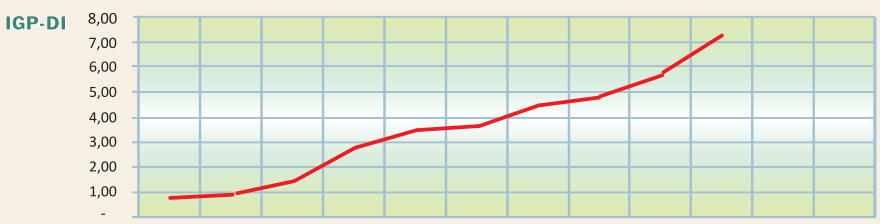
EVOLUÇÃO DO IGP - DI

O **IGP-DI** - Índice Geral de Preços Disponibilidade Interna, da Fundação Getúlio Vargas, está previsto nos regulamentos dos **PSAPs** como o indicador de reajuste das suplementações.

Compõem o **IGP-DI:** o Índice de Preços ao Produtor Amplo – **IPA** (60%), o Índice de Preços ao Consumidor – **IPC** (30%) e o Índice Nacional de Custos da Construção – **INCC** (10%).

Planos: ELETROPAULO, CPFL, BANDEIRANTE, DUKE e FUNCESP

Reajuste em Junho/2014

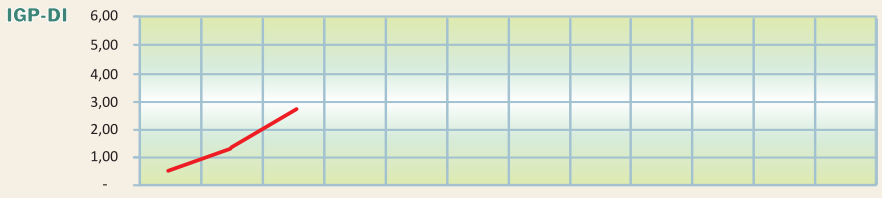


	jun/13	jul/13	ago/13	set/13	out/13	nov/13	dez/13	jan/14	fev/14	mar/14	abr/14	mai/14
% mensal	0,76	0,14	0,46	1,36	0,63	0,28	0,69	0,40	0,85	1,48		
Acumulado	0,76	0,90	1,37	2,74	3,39	3,68	4,40	4,81	5,70	7,27		

Fonte: Site FGV - IBRE

Planos: CESP, EMAE, CTEEP, ELEKTRO, TIETÊ e PIRATININGA.

Reajuste previsto para Janeiro/2015 (Na mesma data da Previdência Social)



	jan/14	fev/14	mar/14	abril14	mai/14	jun/14	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14
% mensal	0,40	0,85	1,48									
Acumulado	0,40	1,25	2,75									

Fonte: Site FGV - IBRE

Recadastramento dos Complementados

O recadastramento dos complementados é realizado anualmente, no mês de aniversário do aposentado ou pensionista que recebe complementação de aposentadoria ou pensão, por meio do formulário de recadastramento, que será encaminhado pela Secretaria da Fazenda, através dos correios, no mês que antecede o seu aniversário, mas também estará disponibilizado para impressão no site da Secretaria da Fazenda:

www.fazenda.sp.gov.br/folha.

O formulário deverá ser preenchido, assinado com firma reconhecida em cartório por autenticidade, ou seja, é preciso ir ao cartório levando RG e CPF originais e assinar o formulário na presença do tabelião. Já com firma reconhecida, ele deverá ser encaminhado por meio de carta com Aviso de Recebimento (AR) à Secretaria da Fazenda, 15ª. Divisão Seccional de Despesa de Pessoal (DSD/15), Avenida Rangel Pestana n° 300, 13°. andar, Centro, São Paulo/SP, CEP: 01017-911, juntamente com os seguintes documentos:

- **Último detalhamento de crédito emitido pelo INSS.** Para obter o detalhamento de crédito solicite na Agencia do INSS ou acesse o site da Previdência Social: **www.previdenciasocial.gov.br**.
- **Cópia do comprovante atual de residência (conta de luz, água ou telefone fixo).**

Se for realizado pessoalmente, dirija-se à Secretaria da Fazenda e nas situações de interditado (tutor ou curador), ausente do país, indicado como representante legal para o recadastramento (procurador) ou impossibilitado de assinar o formulário de recadastramento, as orientações poderão ser obtidas na Secretaria da Fazenda (0800-171110).

Alertamos sobre a necessidade de realização do recadastramento pelos aposentados e pensionistas que tiveram a complementação interrompida (isso acontece quando a renda mensal do INSS supera o salário base de complementação). A realização do recadastramento permite que eventuais pagamentos decorrentes de reajustes sejam pagos.

Suspensão do pagamento da dívida - Plano Eletropaulo BSPS

Conforme já alertado por esta presidência através de nossos meios de comunicação sobre a conjuntura atual do setor energético, recebemos em nossa sede, a visita do Vice Presidente Financeiro e de Relações com Investidores da Eletropaulo, o Sr. Gustavo Pimenta, acompanhado da Diretora de Tesouraria e Relações com Investidores, Sra. Clarissa Sadock e da Coordenadora dos Planos de Previdência, Sra. Fabia Pagliarani que expuseram à Diretoria Executiva da AAFC e aos nossos membros do Comitê Gestor de Investimento e Previdência da Eletropaulo, proposta referente à suspensão do pagamento mensal da dívida com plano BSPS pelo prazo de 12 meses, apresentada à Fundação CESP.

Em contrapartida, a Fundação CESP, após análise financeira e atuarial, propôs a alteração do prazo para 24 meses, com o pagamento somente dos juros das parcelas mensais durante aquele período, propiciando, assim, melhores condições de fluxo de caixa, tanto para Eletropaulo quanto para a Fundação CESP. Isso não irá gerar reflexo nos benefícios pagos atualmente aos aposentados e pensionistas do plano.

Esses procedimentos estão em processo de análise e serão submetidos à aprovação do Comitê Gestor de Investimentos e Previdência e, em seguida, ao Conselho Deliberativo e Assembleia da Fundação CESP.

Caso aprovado, será assinado entre as partes aditivo ao contrato da dívida que garante o cumprimento desse acordo.

X Olimpíada AAFC: uma edição para a história!

A confraternização e o respeito pelos adversários retrataram o que há muito tempo já se sabia: que a maturidade traz amizade e a valorização dos princípios certos. Prova disso é que, em não havendo seletivas, as Regionais tiveram a possibilidade de levar atletas para participar de todas as modalidades e as disputas transcorreram de forma pacífica e organizada, tendo todos os jogos acontecidos nos horários e datas previstos sem grandes surpresas. Ao final, vencedores e demais competidores se confraternizaram numa grande celebração, fazendo valer que a rivalidade acontece apenas na hora da disputa.

A animação das delegações era contagiante!

O Presidente Mario, na abertura dos jogos

Quatro dias de competições. Os atletas treinaram muito, dedicaram-se com afinco, levaram as disputas a sério, cada qual a seu modo: uns com os nervos à flor da pele, mostrando que vieram para levar a medalha em sua modalidade, outros mais descontraídos trouxeram leveza às disputas, certos de que o que vale é a integração. Mas todos disputaram os jogos com maturidade e seriedade.

A abertura dos jogos deu-se no dia 23 de março, domingo, no salão Jequitibá do Hotel Fazenda Vale do Sol, em Serra Negra. Ali, pôde-se sentir o ambiente de garra e determinação das delegações enviadas pelas 19 Regionais da AAFC. Todos com o intuito de trazer ao menos uma medalha!

Os jogos iniciaram-se na segunda-feira, bem cedinho, após um café da manhã reforçado! Durante o dia inteiro, os jogos foram disputados e, no início da noite, uma das competições mais acirradas, porém das mais belas, foi levada aos jurados: o concurso de dança! "O concurso foi uma novidade acertada, pois todas as Regionais participaram e, pela disputa em **assistir** o concurso já demonstra por si mesma a aprovação dos associados e dos atletas pela modalidade. Estamos muito satisfeitos.", declarou o Vice-Presidente Michele Matteo.

Até quarta-feira, várias modalidades foram disputadas e, então, o cenário começou a se definir, indicando as Regionais que seguiriam para as finais. Para concluir, os jogos coletivos terminaram de ser disputados na quinta-feira, dia do encerramento, evento no qual se transmitiu, finalmente, os vencedores da edição dos jogos.

A grande campeã foi a Regional de Campinas que levou o título. Em segundo lugar, São José dos Campos e em terceiro lugar Votuporanga (vide tabela Resumo Geral de Pontuação), todos os atletas se prepararam e prestaram à Olimpíada seus melhores desempenhos.

No final do encerramento, participantes se confraternizaram satisfeitos com o encontro e os resultados. O atleta Luiz Moreira, de Ribeirão Preto, resumiu bem o congraçamento: "No final, todos ganham. Uns ganham medalhas, outros ganham em espírito."

Todos os participantes elogiaram a organização do evento como um todo e a disponibilidade dos integrantes do Comitê Olímpico. "Um dos pontos positivos mais relevantes, sem dúvida, foi a notoriedade do voluntariado por parte dos integrantes da Comissão. Todos, sem exceção, demonstraram vontade e pró-atividade para com a organização do evento e, seguramente, graças a essa manifestação de ânimo e empenho, a realização da X Olimpíada foi um sucesso. A todos, o nosso muito obrigado", pronunciou, agradecido, um dos organizadores Walney G. Goes.

Toda a simpatia do coordenador do Concurso de dança, o Vice-Presidente Michele Matteo

A AAFC se sentiu honrada em ter atletas de excelente nível esportivo entre seus associados e orgulhosa por organizar um evento desse porte, afinal, nesta edição quase mil e duzentas pessoas estiveram envolvidas.

Parabéns a todos os participantes e se mantenham em forma para a "próxima".

Comissão:

Adail G. Figueira - Bauru
Ademir M.S. Alvarenga – Araraquara
Celso Ivanir A. Santos – Rio Claro
Ideval G. Freitas – Votuporanga
Izidio A. Filho – Bauru
Hercules L.P.Cilli – Santos
Leocadio Fernandes – Bauru
Luiz B. Nascimento – São Paulo
Marcos J.G.Moraes – Rio Claro
Michele Matteo – Sede
Milton Cantador - Bauru
Nelson Pessa – Campinas
Norberto M. Nicola – Araraquara
Paulo R. Godoy – Bauru
Robinson Cifoni – Campinas
Rubens Dobre – Ilha Solteira
Sidnei R. Tim – Campinas
Takashi Mizutani – Rio Claro
Therézio P. de Oliveira Jr – São Paulo
Walney Gileno Goes - Sede

Disputadas acirradas no futebol e tênis de campo

O volei feminino mostrou que todas ganham no final e o volei masculino contagiou a torcida que vibrava a cada ponto disputado!

1º. lugar

2º. lugar

3º. lugar

REGIONAIS PREMIADAS

MODALIDADES	1º	2º	3º
BOCHA	SOROCABA	SÃO JOSÉ DOS CAMPOS	BAURU
BURACO	SANTOS	TRÊS LAGOAS	ARARAQUARA
DAMA	CAMPINAS	SÃO PAULO	ILHA SOLTEIRA
DANÇA	VOTUPORANGA	SOROCABA	ARARAQUARA
DOMINÓ	CAMPINAS	ABC	RIBEIRÃO PRETO
FUTEBOL SOCIETY	SANTOS	TRÊS LAGOAS	ARARAQUARA
SINUCA	ANDRADINA	TRÊS LAGOAS	RIBEIRÃO PRETO
TÊNIS DE CAMPO	SÃO PAULO	ARARAQUARA	CAMPINAS
TÊNIS DE MESA	CAMPINAS	PRESIDENTE PRUDENTE	BAURU
TRANCA	CHAVANTES	SÃO JOSÉ DOS CAMPOS	CAMPINAS
TRUCO	ANDRADINA	SÃO PAULO	DRACENA
VOLEI FEMININO	VOTUPORANGA	BAURU	CAMPINAS
VOLEI MASCULINO	SÃO JOSÉ DOS CAMPOS	CAMPINAS	RIBEIRÃO PRETO

X OLIMPÍADA 2014 - RESUMO GERAL DE PONTUAÇÃO

REGIONAIS	Bocha			Buraco			Dama			Dança			Dominó			Futeb. Society			Sinuca			Tenis Campo			Tenis Mesa			Tranca			Truco			Volei Fem.			Volei Masc.			Total	Class. Final
	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL	PP	F	CL		
CAMPINAS	1			1	2	5	1		9	1			1		9	1		5	1		2	1		6	1		9	1		6	1		4	1		6	1		7	83	1º
S.J.CAMPOS	1		7	1	1	3	1			1		1	1	2		1			1		5	1		2	1		3	1		7	1			1			1		9	53	2º
VOTUPORANGA	1			1	2		1		1	1		9	1		2	1		3	1		4	1		4	1		2	1	1		1			1		9	1			50	3º
ARARAQUARA	1		4	1	1	6	1	1		1		6	1			1		6	1			1		7	1		5	1	2		1						WO			49	4º
RIB.PRETO	1		2	1			1	1		1		5	1	1	6	1			1		6	1		3	1			1			1	1	2	1		1	1		6	47	5º
SOROCABA	1		9	1	1		1	1		1		7	1	1		1		4	1			1		1	1		4	1	1		1		3	1			1			45	6º
TRÊS LAGOAS	1	1	3	1		7	1			1			1	1		1		7	1		7	1			1	1		1	1		1			1			1		4	45	7º
BAURU	1		6	1	1	2	1		2	1		3	1			1		1	1			1			1		6	1		3	1			1		7	1			44	8º
P.PRUDENTE	1			1	2		1		3	1			1	2	4				1		3	1			1		7	1	1		1		5	1		5	1			44	9º
SÃO PAULO	1	1		1	1		1		7	1			1	2		1			1			1		9	1			1	1		1		7	1			1			41	10º
SANTOS	1	1		1		9	1		5	1			1		1	1		9	1			WO			1			1			1			1			1			37	11º
RIO CLARO	1		5	1	2		1			1			1	2	5	1			1			1		5	1			1			1			1		3	1		1	36	12º
S.J.R.PRETO	1			1	2	4	1			1			1	1	3	1			1		1	1			1	1		1	2	4	1		1	1			1		3	35	13º
ANDRADINA	1		1	1	1	1	1			1			1	1		WO			1		9				1		1	1			1		9	1			1			34	14º
CHAVANTES	1	1		1			1			1			1	2		1		2	1			1			1			1		9	1			1		4	1			31	15º
ITAPEVA	1			1	1		1	1		1		4	1	2					1			1			1			1		5	1			1			1		5	30	16º
ILHA SOLTEIRA	1			1	2		1		6	1			1			1			1			1			1			1	1		1			1		2	1		2	26	17º
ABC	1			1			1		4	1		2	1		7				1			WO			WO			1	1	2	1									24	18º
DRACENA	1			1	1		1	1		WO			1	2		1			1						1			1	1	1	1		6	1						22	19º

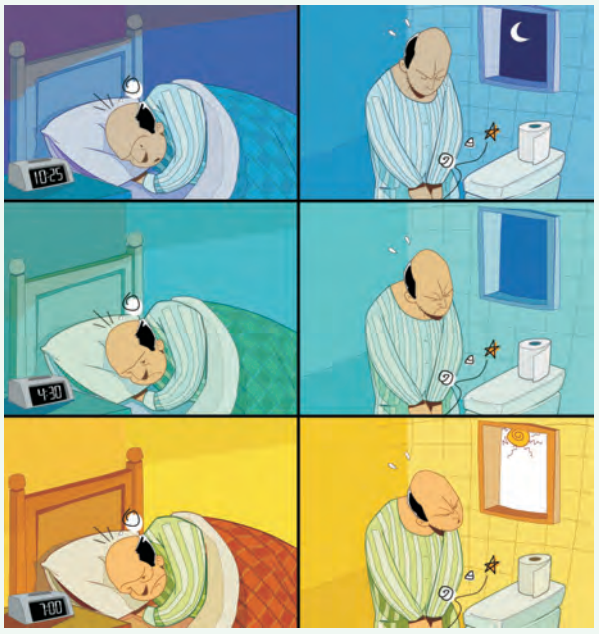
LEGENDAS: PP = PONTO DE PARTICIPAÇÃO NA MODALIDADE = 1
F = PARTICIPAÇÃO FEMININNA NA MODALIDADE POR ATLETA = 1
(No volei não conta a participação feminina)
CL = CLASSIFICAÇÃO NA MODALIDADE

WO W O
NÃO INSCREVEU
EQUIPES NÃO CLASSIFICADAS

Campanha de Saúde

Câncer de próstata

Nesta edição, a Campanha de Saúde aborda um tema de extrema importância para a saúde e bem-estar da população masculina: câncer de próstata.



A partir dos 40 anos de idade, é importante que os homens consultem periodicamente um urologista que, ao realizar os exames terá como identificar o câncer em seu estágio inicial, podendo promover a cura; e, mesmo nos estágios posterior da doença, aplicar o tratamento adequado.

É um tumor que ocorre na próstata, glândula localizada na zona da bexiga, cercando a uretra. Normalmente, o tumor tem um lento crescimento e não apresenta sintomas até que alcance tamanho considerável. Esse câncer se desenvolve principalmente em homens com idade superior a 50 anos ou naqueles que possuem casos de tumor na família, esses são mais raros, atingindo apenas 10%.

Para detectar o tumor, a pessoa deve se submeter ao exame de toque retal e PSA (dosagem do antígeno prostático específico). Esses exames também identificam outros problemas na região da próstata. O tratamento é feito de acordo com as características e local do tumor.

Sintomas

Na sua grande maioria, os sintomas estão relacionados à obstrução urinária, podendo estar também associados à infecção urinária. Dentre eles, podemos citar:

- **dificuldade de iniciar a micção**
- **perda da força e do calibre do jato urinário.**
- **dor ao urinar.**
- **várias micções noturnas.**
- **retenção de urina.**
- **dores na coluna, fêmur e bacia**
- **sangue na urina (hematúria)**
- **perda de peso**

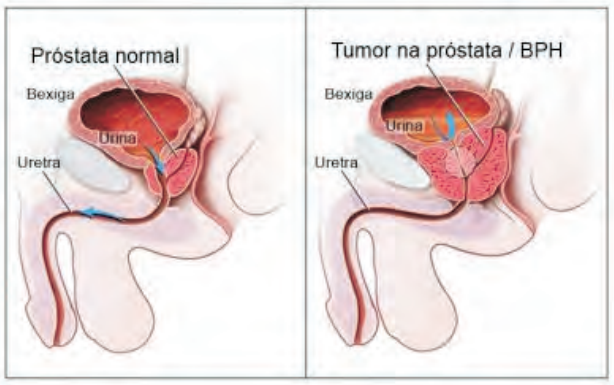
É importante frisar que em muitos casos, a doença é totalmente silenciosa. Muitos desses sintomas também estão associados a doenças benignas, daí a importância do exame com urologista.

Fatores de risco

Assim como em outros cânceres, a idade é um fator de risco importante, ganhando um signifcado especial no câncer da próstata, uma vez que tanto a incidência como a mortalidade aumentam exponencialmente após a idade de 50 anos. História familiar de pai ou irmão com câncer da próstata antes dos 60 anos de idade pode aumentar o risco de câncer de 3 a 10 vezes em relação à população em geral, podendo refletir tanto fatores hereditários quanto hábitos alimentares ou estilo de vida de risco de algumas famílias.

A influência de que a dieta pode exercer sobre a gênese do câncer ainda é incerta, não sendo conhecidos os exatos componentes, ou através de quais mecanismos eles poderiam estar influenciando o desenvolvimento do câncer da próstata.

Contudo, já está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, não só podem ajudar a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas não transmissíveis.



Detecção Precoce

O aumento observado nas taxas de incidência pode ser parcialmente justificado pela evolução dos métodos diagnósticos, pela melhoria na qualidade dos sistemas de informação do país e pelo aumento na expectativa de vida do brasileiro.

Na maioria dos casos, o tumor apresenta um crescimento lento, de longo tempo de duplicação, levando cerca de 15 anos para atingir 1cm e acomentendo homens acima de 50 anos de idade.

Diagnóstico

O diagnóstico do câncer de próstata é feito pelo exame clínico (toque retal) e pela dosagem do antígeno prostático específico (PSA, sigla em inglês), que podem sugerir a existência da doença e indicar a realização de outra sonografica pélvica (ou prostática transretal, se disponível). A ultrassonografia, por sua vez, poderá mostrar a necessidade de se realizar a biópsia prostática transretal.

Tratamento

O tratamento do câncer de próstata depende do estagiamento clínico. Para a doença localizada, conta-se com cirurgia, radioterapia e até mesmo uma observação vigilante (em algumas situações especiais). Para a doença localmente avançada, utiliza-se radioterapia ou cirurgia em combinação com tratamento hormonal. Para a doença metastática, elege-se o tratamento por hormonioterapia.

A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após discussão sobre os riscos e benefícios do tratamento com o seu médico.

Não permita que o preconceito ou receio o afaste da realização dos exames preventivos. Eles são fundamentais para o diagnóstico precoce, que aumenta significativamente a chance de cura e a de preservar de maneira saudável a capacidade de urinar e de ereção.

Associado AAFC se destaca no cenário cultural

O associado jahuense Dirceu Barbosa esteve em Brasília na defesa das propostas da "III conferência Nacional de Cultura", representando a sociedade civil da Região de Bauru, à qual Jahu faz parte. As Conferências de Cultura são oportunidades criadas para que a sociedade e os governos, juntos, avaliem as políticas culturais da União, Estados, Municípios e Distrito Federal e na qual 1.600 delegados discutem as quase 600 propostas, dentre as quais cerca de 10% são aprovadas e escolhidas em plenário. As melhores e mais abrangentes podem transformar-se em em Leis Federais.

Dirceu Barbosa é escritor e está caminhando para a edição de seu terceiro livro. Dirige a Academia Jahuense de Letras como seu Presidente para o biênio 2013/2015. É natural de Araraquara-SP, mas reside atualmente em Jahu, onde, em 2011, obteve o título de Cidadão Jahuense, outorgado pela Câmara Municipal de Jahu, por unanimidade dos legisladores, do qual muito se honra.

Na foto Dirceu Barbosa aparece ao lado do Sr. Marcelo Mattos de Araújo, Secretário Estadual de Cultura, e do seu colega Gustavo Pizzolio, este delegado representante do poder público.