



O ROTARY E A MOTIVAÇÃO

Nelson Greff

O Rotary continua sua trajetória no segundo século de sua existência, presente nos quatro cantos do mundo, envolvendo cerca de 1,3 milhões de associados. Você já se perguntou o porquê desta longevidade com tanto fôlego? Se você responder que isto se deve à Motivação estará em sintonia com os milhões de rotarianos que já passaram pelas fileiras rotárias.

Indagando o que é Motivação, encontraremos no Michaelis a definição: "Espécie de energia psicológica ou tensão que põe em movimento o organismo humano, determinando um dado comportamento." Etmologicamente, motivação envolve os vocábulos latinos *motus* (movido) e *motio* (movimento).

Do ponto de vista da Psicologia, podemos dizer que motivação leva uma pessoa a realizar determinadas ações e nelas persistir até atingir seus objetivos. Ligada à vontade e ao interesse, tem a ver com a necessidade de satisfazer algum desejo, o que leva à persistência enquanto perdurar essa vontade. A cessação dessa vontade pode ser pela satisfação ou pela frustração que leva ao oposto, a desmotivação.

Paul Harris, ao conceber o que então seria o Rotary, estava motivado pelas suas necessidades de vencer o isolamento, trocar informações, progredir profissionalmente, buscar um mundo um mundo melhor. Sua motivação convenceu os outros três fundadores, estes a tantos outros e assim por diante, resultando nessa formidável organização do Rotary International de hoje, com os mesmos ideais do dia da sua fundação.

"Se Paul Harris não tivesse conseguido motivar os três primeiros companheiros e todos juntos não tivessem transmitido a mesma viva motivação do ideal de servir, na busca de um mundo melhor, mais fraterno e humano, sem dúvida a semente teria morrido, talvez nos mesmos idos de 1905!" (JB Oliveira).

Hoje, o que nos une além do companheirismo é a motivação para servir, para encontrar soluções que possam melhorar a vida das comunidades, vencer o desafio da acomodação social e do imobilismo, incentivar ações para melhoria das relações humanas objetivando a paz mundial, na busca de um mundo cada vez melhor.

O que leva companheiros e companheiras a doar seus momentos de folga para fazer plantão arrecadando alimentos? O que leva um companheiro a dedicar horas e horas do seu tempo para atualizar as mídias do clube? O que nos leva a deixar nossa casa para nos reunirmos num dia à noite? Pensemos nisso!

ESCOLHAS DE ROTARIANO

“Há muita coisa diferente em Rotary hoje. Mas o alicerce no qual o Rotary foi construído não mudou.

O Rotary tem sua base, e sempre teve, em nossos Valores: serviços humanitários, companheirismo, diversidade, integridade e liderança. Esses valores nos definem como rotarianos: são os valores pelos quais vivemos e os valores que nos empenhamos a levar às comunidades onde servimos.

Cada um de nós está em Rotary porque fomos convidados, e porque fizemos a escolha de aceitar este convite. Desde então, todos os dias enfrentamos uma outra escolha: a de sermos simples associados de um Rotary Club, ou de sermos verdadeiros rotarianos.

Ser rotariano significa um compromisso que vai além de simplesmente comparecermos às reuniões semanais; significa enxergarmos o mundo e nosso papel ne-

le, de uma forma singular. Significa aceitarmos nossas comunidades como nossa responsabilidade, e agirmos de acordo: tomando iniciativa, e fazendo o que for preciso, fazendo o que é certo, e não o que é fácil.

Todos viemos para o Rotary para participar e fazer a diferença. E nos serviços rotários, assim como em tudo mais na vida, quanto mais você investe, mais retorno você tem. Se você só fizer o mínimo indispensável, você não terá muita satisfação nos resultados que alcançar. Porém, quando você toma a decisão de realmente viver Rotary, a decisão de trazer os serviços e os valores rotários para sua vida todos os dias, é aí que você começa a ver o impacto incrível que pode ter. É aí que você encontra a inspiração, a animação e o poder de realmente transformar vidas. E nenhuma vida será transformada mais do que a sua. Você escolheu usar um pin do Rotary. O resto depende de você.”

O texto acima é de uma mensagem do Presidente Ron Burton (2013-14) e ilustra bem o papel do rotariano ante a sua opção de ser rotariano. Estamos chegando ao final do primeiro semestre do ano rotário com grandes atividades: Almoço Solidário, rifa Natal Feliz e a escolha do presidente para o próximo ano rotário. Todos nós ao entrarmos para o clube teve uma ideia de que iria participar de algo grandioso, tal como é o ideal rotário de servir. E nos sentimos felizes quando vemos como as coisas são consideradas quando se trata de ajudar. E nos realizamos com isso. Sentimos que fazemos a diferença dentro da comunidade. Agora, antes do fim do ano, precisamos fazer algo por nós, pelo nosso clube: precisamos eleger um novo presidente. E quem poderá ser esse novo presidente? Você! Sim lembre-se, você foi escolhido(a) e aceitou usar o distintivo do Rotary tornando-se rotariano (a) e todo o rotariano(a) pode e merece ter a honra de ser o Presidente do seu clube.

CÂNCER DE PRÓSTATA

O câncer de próstata é uma doença que atinge os homens em maior escala quando comparado ao índice em que o câncer de mama atinge as mulheres. Um dos principais fatores, além da falta de informação propriamente dita, ainda é o preconceito com o exame de toque retal, assunto que muitas vezes vira motivo de piadas entre alguns homens.

Com as diversas campanhas educativas realizadas pelos movimentos durante o Novembro Azul e também o esforço da mídia no combate ao câncer de próstata, felizmente estes números estão mudando, e o

homem está cada vez mais buscando orientação.

Mesmo assim, ainda estima-se que 1 a cada 6 homens ainda terão câncer de próstata durante sua vida, e 1 a cada 34 ainda morrerá da doença.

Apesar das estatísticas ainda não muito animadoras, sabe-se que **9 a cada 10 casos tem chances de cura, desde que diagnosticada precocemente**, o que reforça ainda mais a busca e o incentivo das campanhas em apoio ao combate e prevenção precoce desta doença.

ORIENTAÇÕES SOBRE O CÂNCER DE PRÓSTATA

1. Quando fazer o exame preventivo?

Recomenda-se que homens **entre os 40 e 45 anos** procurem o médico urologista e façam o exame preventivo, preferencialmente se houver incidência na família, já que isso é aumenta as chances de risco. Se não houver registro de antecedentes de câncer de próstata na família, o ideal é que procurem o urologista a partir dos 50 anos de idade.

2. O exame de toque retal é a única forma de diagnosticar o câncer de próstata?

É um dos métodos mais seguros para o diagnóstico, mas também pelo exame de sangue, conhecido como “PSA”, além da Ultrassonografia da próstata, que permite visualizar mais detalhes. Cada exame complementa o outro, pois cada um tem seu valor e precisão, e em conjunto oferecem uma chance maior de diagnosticar a doença precocemente.

3. Quais são os sintomas do alerta para possível câncer de próstata?

Os principais sintomas são:

- Desconforto Urinário.
- Aumento da frequência urinária durante

a noite.

- Jato urinário mais fraco que o comum.
- Sangramento urinário, quando em fase já avançada da doença.

4. Qual o tratamento para o câncer de próstata?

De acordo o Instituto Nacional do Câncer o tratamento para o câncer de próstata é relativo a cada tipo.

- Para doença localizada: cirurgia, radioterapia e em determinadas situações a observação vigilante.
- Para doença localmente avançada: a radioterapia ou cirurgia em combinação com tratamento hormonal.
- Para doença metastática, ou seja, quando o tumor original já se espalhou para outras partes do corpo, o tratamento mais recomendado é a terapia hormonal.

A escolha do tratamento adequado deve ser feita preferencialmente pelo paciente através de uma conversa com seu médico, no qual devem ser discutidos os riscos e benefícios de cada tratamento.

Fonte sobre o tratamento: INCA

MERECE NOTÍCIA



No Dia internacional da Gentileza, a nossa frase é Gratidão, Santa Maria!

O Sábado Solidário deste mês aconteceu em 12 supermercados da nossa cidade no dia 11/11, teve uma arrecadação de 4.416 kg de alimentos não perecíveis. Quantidade que contribuirá para que o Banco de Alimentos possa atender a maioria das 70 entidades cadastradas. A nossa media mensal de repasse em 2023 é de aproximadamente 25 toneladas de alimentos.

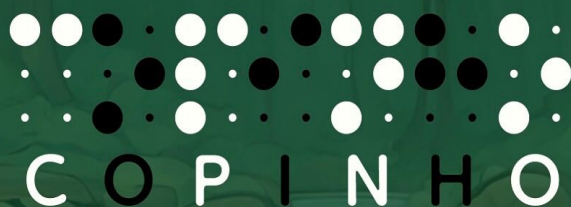
Queremos reconhecer nossos HERÓIS: os voluntários e doadores. A vocês nossa gratidão e saibam que a atitude de vocês representa muitas coisas, como amor, carinho, empatia, desprendimento, doação e gentileza!

Valeu Santa Maria! Na Edição do Sábado Solidário de novembro foram arrecadados 4.416 kg de alimentos não perecíveis.

(Fonte: Fanpage do BASM)

Rotaract Club de Santa Maria Liberdade apresentou O Copinho em braille sob a ótica da inclusão, para crianças com deficiência visual também terem acesso à revista.

PROJETO: MÃOS QUE ENXERGAM



Rotaract Club de Santa Maria Liberdade

CRIE ESPERANÇA NO MUNDO

O projeto 'Mãos que Enxergam' buscou através da tradução e impressão da revista 'Copinho: Uma jornada sustentável' estimular a leitura e o ensino da sustentabilidade para crianças com deficiência visual aliado a atividades lúdicas.

Ainda, busca fomentar as discussões acerca de **acessibilidade** em nossa cidade, visto que, é um público já presente em cerca de 13 escolas do Município, por informações da Prefeitura.



Rotaract Club de Santa Maria Liberdade

CRIE ESPERANÇA NO MUNDO

Patrocinadores: Espaço Gráfico, Dona do Meu Carro, Study English, Rotary Dores, Rotaract Liberdade e Interact SM Dores