



PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS

Nelson Greff—dez 2023

O mês de dezembro é marcado pelas festas de final de ano, quando um clima de felicidade toma conta de quase todos nós. O Natal e o ano Novo ocupam nossas atenções e nossas preocupações no sentido de viver momentos felizes com nossas famílias e amigos. A fraternidade encontra abrigo em nossos corações e ficamos mais moles ante as necessidades dos mais fragilizados, levando-nos a praticarmos atos de solidariedade com mais facilidade. Para nós rotarianos isso não é novidade, pois somos naturalmente dispostos à atitudes para amenizar necessidades dos menos favorecidos, procurando aumentar a autoestima e levar-lhes um quinhão que seja de felicidade!

O Rotary estabeleceu áreas de enfoque para orientar as atividades e concentrar recursos a serem aplicados pelos seus clubes afiliados. O mês de dezembro foi reservado para a Prevenção e Tratamento de Doenças, coincidentemente um mês em que as reflexões sobre as necessidades humanas afloram. Uma das formas de resolver conflitos e pacificar relações é a satisfação das necessidades básicas das populações, entre elas a saúde.

A saúde figura na Declaração Universal dos Direitos Humanos, Art XXV, que define: todo ser humano tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar-lhe e a sua família, **saúde e bem-estar**, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis.

No Brasil, em direção a esse direito uni-

versal, a Constituição Federal de 1988, no Art. 196, clareou que “A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a promoção, proteção e recuperação”, criando o Sistema Único de Saúde (SUS).

Em que pese tais afirmativas, a saúde é uma questão a ser tratada predominantemente pelo poder público, detentor dos recursos advindos dos tributos pagos regularmente pela população em geral, complementada por iniciativas comunitárias em regiões ou setores deficitários de assistência. Nesse contexto, as ongs assistenciais ocupam um espaço considerável e sobrevivem de doações ou de programas governamentais calcados mais num critério político do que técnico, muitas vezes economizando repasses cruciais para determinadas entidades.

Os rotarianos, presentes em quase todos os segmentos da sociedade, podem exercer um papel importante no diálogo e mobilização para suprir necessidades de atenção à saúde, participando diretamente em ações de prevenção e tratamento de doenças. Especialmente neste mês de dezembro, quando as discussões político-administrativas giram em torno dos orçamentos para o novo ano, qualquer rotariano pode opinar, diretamente ou através da sua rede de contatos, para a destinação correta de recursos para proporcionar saúde e bem-estar para a comunidade onde serve.

DOS PENSAMENTOS DE PAUL HARRIS

Depois de ter vivido com o Rotary durante os doze anos de sua existência posso, com fervor e sinceridade, dizer que minha fé em seu futuro têm aumentado constantemente, desde o dia de seu nascimento.

Embora o Rotary seja e sempre tenha sido um tanto avançado para sua era, nunca deixou de acompanhar as tendências de seu tempo. O Rotary não é, assim como outros movimentos, tão distanciado dos problemas práticos do cotidiano como se deles estivesse totalmente desconectado.

O Rotary é simples, genuíno, sincero. O Rotary abomina a falsidade e a pretensão e prefere correr o risco de subestimar-se a correr o risco de superestimar suas virtudes.

A missão do homem é ser um bom rotariano, e aquele que viver de acordo com esse preceito será um bom vizinho, um amigo gentil, um marido amoroso, um pai companheiro e um bem inestimável à comunidade onde vive.

Mensagem proferida ao Rotary Club de Nova Orleans, maio/1917.

A LENTE (ou não ser como fogo de palha)

Da obra "E, Para o Resto da Vida...", Wallace Leal V. Rodrigues, ed. O Clarim.

Quando menino, eu tinha por apelido, "o fogo-de-palha". Estava sempre com um plano novo na cabeça e, a respeito, falava entusiasticamente à minha família.

Começava a tarefa, porém logo me sentia desanimado e a largava desinteressado. E uma outra idéia magnífica jorrava de meu espírito, para ter o fim de sempre. Embora o fato se repetisse constantemente, não havia, em minha casa, comentários a respeito.

Em certo dia de verão, meu pai, que lia o seu jornal na varanda, chamou-me. Estava com uma lente na mão e me disse:

- Preste atenção e irá ver uma coisa muito interessante. É uma experiência...

Com o sol incidindo na lente, passeava o foco de luz pela folha do jornal, porém nada acontecia. Eu estava intrigado. Então ele deteve o movimento e manteve o ponto de luz imóvel por algum tempo, focalizando os raios solares. Dentro de poucos

segundos o papel se incendiou e surgiu ali um furo.

Escusado é dizer que aquilo me fascinou, mas não entendi logo o significado da experiência. Então meu pai me explicou:

- Meu filho, este princípio se aplica a tudo que fazemos. Para alcançarmos qualquer êxito na vida é indispensável concentrar todos os nossos esforços na tarefa do momento. É como a concentração dos raios do sol filtrados pela lente. Enquanto ela percorreu às tontas a folha do jornal nada aconteceu. Mas quando se deteve, você viu o furo provocado. Tudo questão de paciência, tempo e concentração. Às vezes, quando estamos prestes a desistir, aparece-nos a solução do problema, justamente como no caso do furo no papel.

Desse incidente me recordei inúmeras vezes em minha vida, o que me deu sempre muita coragem para perseverar até o fim.

DEZEMBRO LARANJA: CÂNCER DE PELE NA MIRA

APARECIMENTO DE PINTAS E SINAIS

O exame clínico é essencial para a detecção dos sinais que podem indicar o surgimento de tumores na pele, sejam eles benignos ou malignos.

Embora o diagnóstico só possa ser realizado por um médico especializado, é importante observar a própria pele em busca de novas manchas ou pintas, além de ficar atento(a) para identificar possíveis mudanças nos sinais que já temos.

Uma nova pinta, mancha ou sinal cutâneo

não indica necessariamente o desenvolvimento de um tumor. É normal que novas marcas surjam ao longo da vida, mas um(a) profissional deverá ser consultado(a) caso haja suspeitas quanto ao aspecto destas.

Muitos sinais surgem e não mudam ao longo do tempo. Entretanto, caso algum deles comece a apresentar mudanças, fique atento(a). Para ajudar na detecção dessas características, podemos usar um conjunto de indicadores que ficaram conhecidos como “Regra do ABCDE”.

REGRA DO ABCDE

A regra do ABCDE é um método simples, inventado e indicado para facilitar o reconhecimento das manifestações do câncer de pele, sendo um dos principais modos de detecção precoce dos tumores.

Embora também seja utilizada por profissionais da saúde, a regra não é o suficiente para o diagnóstico de câncer, que ainda requer diversos exames para a definição das causas e possíveis tratamentos. Por isso não se deve negligenciar qualquer anormalidade que apareça na pele!

Para a detecção precoce dos tumores, a regra determina 5 aspectos físicos que podem nos dar sinais de alerta:

- **A**ssimetria;
- **B**ordas;
- **C**oloração;
- **D**iâmetro;
- **E**volução.

Isso significa que um(a) dermatologista ou um oncologista deve ser procurado quando houver o aparecimento de um ou mais desses fatores. Há possibilidade de câncer quando as pintas forem assimétricas,

FATORES DE RISCO

Existem alguns fatores que podem aumentar sua propensão a adquirir câncer de pele. São eles:

- Histórico de câncer de pele na família;
- Pele clara, que bronzeia pouco e fica facilmente avermelhada;
- Presença de muitas pintas no corpo;
- Incidência recorrente de queimaduras por raios UVA e UVB;
- Sardas;

MERECE NOTÍCIA

O DIA DE DOAR repercutiu de forma especial no nosso clube. Novembro, mês da Fundação Rotária, encerrou-se com a doação de R\$ 51,00 de cada associado, equivalente a 10 dólares rotários ao Fundo Anual da FR, creditando 10 pontos de reconhecimento a cada associado.

O montante das doações foi atribuído ao clube para consignar sua participação na campanha, somando-se aos inúmeros clubes do mundo inteiro no provimento de recursos à Fundação Rotária. O valor total das doações foi bancado pelo caixa do clube, aprovado em reunião de acordo com as disposições regimentais, de forma justa pela participação de cada associado nas arrecadações para os projetos sociais.

As contribuições ao Fundo Anual Share retornam aos Distritos para integrarem o FDUC—Fundo Distrital de Utilização Controlada e os subsídios globais nos distritos. Esse fundo capacita os clubes a realizarem pequenos projetos em suas áreas, como a Educação Ambiental que o Rotary Club Dores realiza através da edição do O Copinho.

Contribuições sistemáticas para os diversos fundos da FR estimulam as iniciativas de doações conjuntas em ocasiões especiais e desenvolvem o hábito de doar individualmente, favorecendo reconhecimentos aos doadores. Neste sentido, vale ressaltar que o nosso clube tem a quase totalidade dos seus associados agraciados com o título Companheiro Paul Harris.

Em cumprimento a uma disposição regimental anualmente é feita a contribuição de 1.000 dólares em nome de um companheiro ou companheira para o reconhecimento PHF—Paul Harris Fellowship, prevista no Regimento Interno do Clube. A escolha do agraciado segue um regulamento próprio para concessão da comenda, mediante o merecimento rotário pelo desempenho de cada associado nos cargos e comissões do clube. No Distrito e no Rotary, ordenados em um quadro geral de merecimento. Cada cargo ou comissão atribui uma pontuação específica pelo desempenho do mesmo.

Além desse reconhecimento, o clube homenageia os associados(as) PHF com um Safira no seu título. Uma Safira é acrescentada ao reconhecimento a cada mil dólares adicionais de doação, chegando ao limite de três, quando então o rotariano(a) terá doado o total de 4 mil dólares. Para a primeira Safira o agraciado(a) é votado por quem já tem uma Safira, pelo menos; as Safiras posteriores dar-se-ão por iniciativa do próprio rotariano(a) que fara as suas próprias doações. O Guia Permanente é atualizado anualmente com as alterações na lista de agraciados.

13:48 91%
< Comprovante_28-... 🔍 ⋮
COMPROVANTE DE PAGAMENTO DE TITULOS

CLIENTE: ADAO JOSE FIGHERA *
AGENCIA: 5051-2 CONTA: 90.364
=====

BCO BRADESCO S.A.

2379013622600003380709012872009195500000137700
BENEFICIARIO:
ROTARY INTERNATIONAL
NOME FANTASIA:
ROTARY INTERNATIONAL
CNPJ: 03.586.251/0001-98
BENEFICIARIO FINAL:
ROTARY INTERNATIONAL
CNPJ: 03.586.251/0001-98
PAGADOR:
SANTA MARIA-DORES
CNPJ: 04.595.396/0001-18

NR. DOCUMENTO	112.802
DATA DE VENCIMENTO	30/11/2023
DATA DO PAGAMENTO	28/11/2023
VALOR DO DOCUMENTO	1.377,00
VALOR COBRADO	1.377,00

=====

NR. AUTENTICACAO 9.471.21E.1A3.CC0.D76
=====

Central de Atendimento BB
4004 0001 Capitais e regioes metropolitanas
0800 729 0001 Demais localidades.
Consultas, informacoes e servicos transacionais.

SAC BB
0800 729 0722