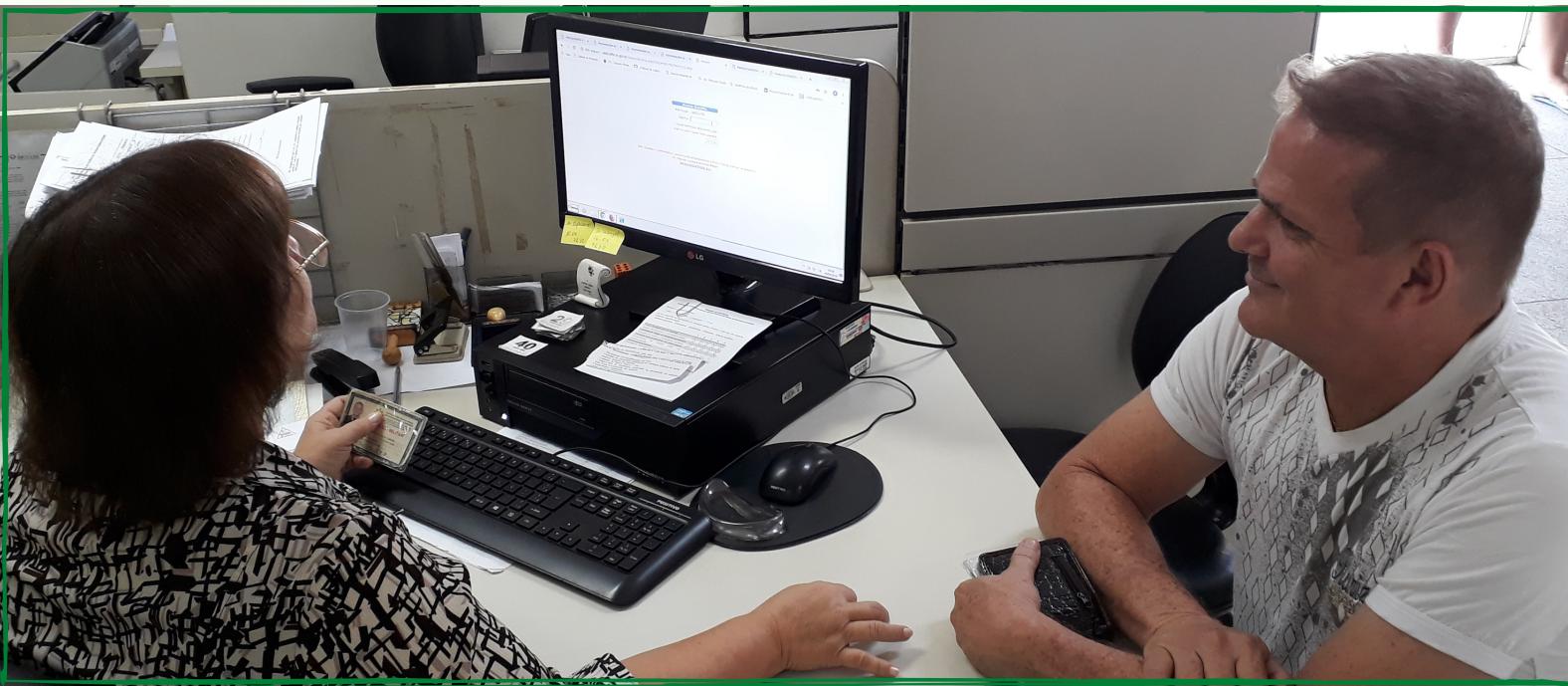


INFORMATIVO IPERON

Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Estado de Rondônia



Prazo para o recadastramento anual de aposentados e pensionistas continua suspenso em Rondônia

O recadastramento anual, feito pelos aposentados e pensionistas do Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Estado de Rondônia (Iperon), realizado no mês de aniversário dos segurados está suspenso até 31 de janeiro de 2021.

A medida foi tomada como prevenção e redução dos riscos de contágio pelo novo coronavírus. Desde o começo da pandemia no mês de março, os atendimentos foram suspensos, assim como o recadastramento, porém os segurados não precisam se preocupar já que seus proventos não foram bloqueados.

A medida com a prorrogação da suspensão do recadastramento foi publicado de acordo com o Decreto nº25.514 de 27 de outubro de 2020, do Governo de Rondônia, a prorrogação então se estende até o dia 31 de janeiro de 2021.

O recadastramento normalmente podia ser feito na forma presencial, para os segurados que residem nas cidades ou região de Porto Velho, Guajará-Mirim, Ariquemes, Ji-Paraná, Cacoal, Rolim de Moura e Vilhena, bem como na forma online, visto que muitos segurados residem fora do Estado. O recadastramento online, fora do período de pandemia, pode ser feito no site do Iperon, onde o segurado preenche as informações e envia via correios uma declaração de vida e residência, autenticada em cartório.

O Iperon está atendendo por teleatendimento, de 7h30 às 13h30, onde o segurado pode entrar em contato através dos telefones (69) 3216-9436, (69) 32216-9427 e WhatsApp (69) 98473-4486. As dúvidas também podem ser tiradas através do perfil da rede social do Instituto e pelos e-mails faleconosco@iperon.ro.gov.br (por este também é feito o pedido de matrículas e novas senhas para o acesso de contracheque), e censoprevidenciario@iperon.ro.gov.br.

Práticas sustentáveis fazem parte das iniciativas do Iperon para conscientização ambiental



A conscientização ambiental passou a ser foco nos últimos anos, pequenos hábitos podem fazer a diferença na redução do impacto ambiental e pensando nisso, o Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Estado de Rondônia (Iperon) distribuiu há um ano canecas e squeezes aos servidores. A iniciativa já rende frutos, a diminuição de aproximadamente 37% do uso de copos descartáveis e a prioridade no uso do material reutilizável.

De acordo com o almoxarifado do Iperon, há redução de 5.100 copos plásticos por mês.

“O Iperon se uniu no sentido de buscarmos boas práticas um uso mais adequado dos bens, sabemos que todos nós precisamos buscar práticas saudáveis de modo a favorecer o meio ambiente e o nosso planeta”, declara a presidente do Iperon, Maria Rejane Sampaio.

O resultado é de uma ação simples, mas que contribui para um planeta melhor, advém dos novos hábitos entre os servidores, dentre eles a analista em previdência Daiane Medeiros, que deixou de utilizar descartáveis desde a campanha adotada pelo Iperon. “Achei que foi um projeto muito consciente e de grande importância social. Pela praticidade de utilizar utensílios descartáveis não paramos pra analisar o quanto de lixo diário nós produzimos apenas ao tomar água, e após o projeto de sustentabilidade e ter conhecimento dessa quantidade de lixo, fez com que tivéssemos maior consciência e trabalhasse para essa redução”, afirma a analista.

Os maus hábitos como o uso de descartáveis, impressões desnecessárias, não separar os lixos e a má utilização da energia e água são práticas que devem ser repensadas.

“Cada um de nós dentro da nossa realidade pode fazer a diferença somando esforços tanto no ambiente familiar, no ambiente doméstico, como no ambiente de trabalho. É possível que no final nós possamos colaborar para que o nosso planeta seja um planeta mais sustentável, melhor utilizado, com práticas mais educadas e saudáveis para todos”, conclui a presidente.

A analista Daiane levou as boas práticas pra sua vida. “Em casa evitamos utilizar produtos descartáveis e reaproveitamos as embalagens plásticas de produtos que consumimos, evitamos ter equipamentos eletrônicos ligados sem utilização e fazemos a separação de lixo orgânico e descartáveis”, finaliza Daiane.

O Iperon busca ampliar o trabalho e eliminar o uso de descartáveis na rotina do Instituto, também possui projetos na realização de práticas mais sustentáveis, entre elas a economia na energia elétrica, o melhor uso das impressões, a doação de toners e a participação na campanha “Tampinhas e Lacre de Amor”, em parceria com Associação Voluntária de Combate ao Câncer em Porto Velho.



Iperon promove “Dia Rosa” para conscientização às servidoras sobre os cânceres de mama e colo do útero

Em alusão ao Outubro Rosa, o Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Estado de Rondônia (Iperon), promoveu às servidoras o “Dia Rosa”, uma ação que contou com o apoio do Comissão de Saúde do Trabalhador do Instituto. As servidoras foram orientadas sobre os cuidados com o próprio corpo, por meio de banners e panfletos, e também foi distribuído um laço rosa, símbolo da campanha.

Seguindo as determinações de distanciamento social para ajudar a conter a disseminação do novo coronavírus, as servidoras retiraram o kit, tiraram fotos sem aglomeração e retornaram para suas salas.

O outubro rosa é uma campanha de conscientização, com o intuito de alertar as mulheres sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama e câncer de colo do útero. De acordo com o médico do Iperon, Rodrigo Ranieri, a campanha serve para difundir informações sobre a doença, incentivar o autocuidado e realização do rastreamento precoce da doença, assim reduzindo a mortalidade.

“O câncer, em especial o de mama, é uma doença multifatorial que envolve desde a idade, passando por fatores hormonais, reprodutivos, comportamentais, genéticos e ambientais. Os bons hábitos de saúde devem ser seguidos desde sempre, principalmente envolvendo uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas que estimulem a atividade cardiorrespiratória”, declara o médico.

O exame preventivo e de diagnóstico precoce para o câncer de mama é a mamografia. “É um exame para mulheres a partir dos 50 anos de idade (40 em alguns países), até os 69 anos, uma vez a cada dois anos, podendo ser iniciada mais precocemente e utilizando exames de imagem diferentes como a ultrassonografia mamária, caso haja sinais e sintomas suspeitos como nódulos mamários que persistem por mais de um ciclo menstrual, nódulos endurecidos e fixos que aumentam de tamanho repentinamente e outras características que o médico em uma avaliação regular de rotina pode detectar”, afirma o Rodrigo Ranieri.

O câncer de colo do útero pode ser detectado através do preventivo, conhecido também como exame Papanicolau, recomendado para mulheres de 25 a 64 anos, que já tiveram atividade sexual, de acordo com o doutor Rodrigo, o exame deve ser realizado a cada três anos, após dois exames normais consecutivos, com intervalo de um ano entre eles.

A assistente administrativa do Iperon, Rosemary Trajano faz anualmente os exames de prevenção. “Tenho 51 anos, fiz a primeira mamografia aos 38 anos. Nunca tivemos casos de câncer de mama ou útero na minha família, mas para mim é importante, porque por meio dos exames consegue-se detectar qualquer anormalidade”.

A prevenção do câncer de mama e de colo do útero é intensificada no mês de outubro, mas é importante que as mulheres se cuidem ao longo de todo o ano, o laço rosa é um lembrete sobre o cuidado, a força e a prevenção.

