

Visão APSEF

A revista que acompanha você

ENTREVISTA

O cientista Stevens Rehen, pioneiro no estudo de células-tronco embrionárias humanas no país, fala sobre perspectivas, previsões e aplicabilidade do tratamento.

Saúde

A higiene bucal é fator determinante na manutenção da saúde e pode influenciar em questões fisiológicas e psicossocial

Artigo

Uma reflexão sobre a política salarial dos servidores federais

Na reta final da campanha para a Presidência da República, o País foi sacudido com a revelação de que membros do PSDB e a filha e o genro do candidato José Serra tiveram seu sigilo fiscal violados. Foi a chama no estopim para o início de uma intensa troca de acusações que passou pelos candidatos e pelos partidos que lideram as pesquisas, chegando ao Palácio do Planalto e um presidente tomando as dores de sua ex-ministra da Casa Civil.

De um lado do front, tucanos queixando-se do uso ilegal de dados sigilosos que, supostamente, serviriam para abastecer uma central de produção de dossiês contra o ex-governador Serra. Na outra trincheira, petistas minimizando o fato em si, e acusando a oposição de tentar transformar um fato menor, sem qualquer motivação política, em ato criminoso. No programa de Dilma, no horário gratuito, Lula apareceu para dizer que o adversário tinha partido para a “baixaria” ao acusar a petista de participação no vazamento de dados da Receita Federal.

No meio do tiroteio, restou claro que as balas traçantes disparadas de lado a lado pouco repercutiram perante a população. As pesquisas de intenção de voto não apresentaram nenhuma modificação no cenário que estava constituído, com Dilma Rousseff caminhando, até então, para uma vitória no primeiro turno do pleito.

Do episódio, contudo, fica a sensação de que o Estado brasileiro está relegado a um segundo plano, com instituições respeitadas há décadas em um patamar ainda inferior e servidores federais submetidos a interesses partidários, onde a meritocracia, por vezes, nada representa se não vier acompanhada da assinatura na ficha de filiação do partido situacionista.

A banalização da violação do sigilo fiscal – independentemente de intenções ou mesmo motivações políticas – explícita para a sociedade a fragilização de um órgão tido como exemplar. É mais que o desrespeito a um preceito constitucional. É, sobretudo, a disseminação de um sentimento de insegurança para o cidadão comum, que não pode acreditar nas instituições – tão claramente desprezadas pelo Governo – e tampouco nos servidores que as conduzem e as mantêm.

Qualquer Governo, seja o federal ou os estaduais e municipais, sempre irá, de alguma forma, preencher cargos em comissão com cor-religionários do governante eleito. É assim no Brasil e assim é feito

em outros países igualmente sob regime democrático. Porém, reportagem da revista Veja, de 8 de setembro, revela que desde 2003, 6.045 servidores federais se filiaram ao Partido dos Trabalhadores. E, deste universo, 70% deles teriam sido nomeados para cargos em comissão ou alcançado outras promoções após ingressarem na agremiação política.

Logo, é evidente a qualquer servidor que está constituído na área Federal um atalho para que se alcancem os cargos de comando e a conseqüente melhoria remuneratória baseada nos DAS e Funções Gratificadas. E esse atalho, pelo visto, não passa necessariamente pela qualificação técnica, pela capacitação e pelo desempenho.

Além disso, com tamanha penetração de um partido na entranhas do Estado, é perfeitamente razoável concluir que cargos chaves sempre serão ocupados pelos filiados. Por tradição, posições estratégicas e de comando das políticas públicas já o seriam, de qualquer forma. Mas, neste momento, a ocupação petista está se instalando em posições que sempre foram ocupadas por servidores de carreira – independentemente de sua orientação política – e que foram, ao longo dos anos, aqueles que asseguraram a respeitabilidade de órgãos públicos brasileiros.

E, no mês em que se comemora a Independência do País, fica a sensação de que o Estado brasileiro está cada vez mais dependente de ações imediatistas, que vão derrubando pilares conceituais construídos ao longo de décadas e impõem uma perspectiva nebulosa de submissão dos servidores a um partido – e aí não apenas o PT de hoje -, e suas conveniências momentâneas.

Em tempos de eleição, não faltam os defensores do partido “A” ou do partido “B”. Da candidata do Presidente ou do candidato da oposição. Ainda é preciso, todavia, identificar com clareza e transparência quem serão os defensores legítimos do serviço público e dos seus servidores. Não importa se o cargo pleiteado é o de presidente, deputado ou senador. Quem realmente demonstrou esse compromisso ao longo de sua trajetória pública e não apenas por necessidade momentânea de voto? Quem possui idéias e ideais que estejam, de fato, alinhados com conceitos e conquistas alcançadas pelos servidores em décadas de luta?

Desta vez, para o servidor o voto consciente é mais que uma obrigação. É uma necessidade.

Visão APSEF

Ano 3 • Nº 7 • Setembro 2010



Uma publicação da

PRESIDENTE

Maria Cecília Soares da Silva Landim

VICE-PRESIDENTE DE ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E PATRIMÔNIO

Margarida Maria Gonzaga Pereira

VICE-PRESIDENTE DE ASSUNTOS JURÍDICOS

Maria Benedita Ewerton de Sá

VICE-PRESIDENTE DE ASSUNTOS ASSISTENCIAIS

Maria Eduvirgem Simas Pereira

VICE-PRESIDENTE DE ASSUNTOS SÓCIO-CULTURAIS

Tania Maria Teixeira

CONSELHO FISCAL

Arthur Oscar Franco de Sá

Priscila Maria Lima Hipólito

Marlene Maria Marsico

Endereço:

SCN Qd. 02, Bloco D, Torre B, Salas 225/227

Edifício Liberty Mall - Brasília/DF

Cep. 70712-903

Telefone: (61)3034-3983/3037-9072

E-mail: presidencia@apsef.org.br

Site: www.apsef.org.br

Revista Visão APSEF

Edição e Coordenação:

Cecília Resende (DF 03344JP)

Reportagem: Bruna Lima

Projeto gráfico e diagramação: Pablo Rodrigues

Conselho Editorial

Maria Cecília Landim

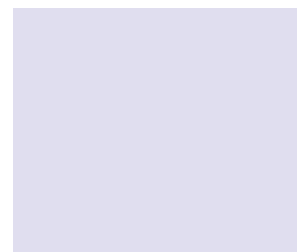
Edson Teramatsu

Cecília Resende

Impressão: Teixeira gráfica e editora

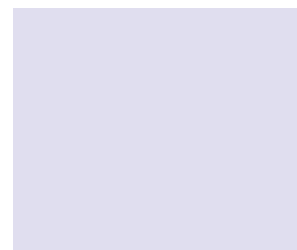
04 Saúde complementar

ANS amplia cobertura obrigatória dos planos de saúde



09 Cuidar para sorrir sempre

Higiene bucal é fator determinante na manutenção da saúde



12 Benefício para o associado

Vem aí o plano odontológico da APSEF

13 Artigo

Roberto Shiniyashiki

O preço do seu sonho



16 Entrevista

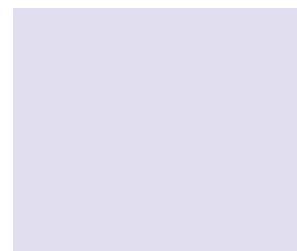
Stevens Rehen

Cientista fala sobre mitos e verdades no tratamento e na cura de doenças com células-tronco

20 Artigo

Carla Cecarello

Sexualidade: mudanças após os 40 anos

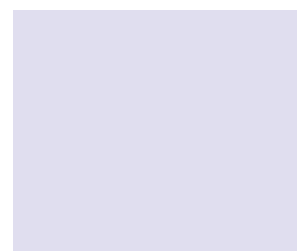


22 Cartas de Serviço

Por um serviço de qualidade ao cidadão

24 Aposentadoria Especial

Benefício concedido por mandados de injunção será baseado na lei do INSS



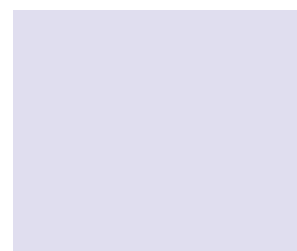
26 Eleição

Principais propostas para o funcionalismo público

27 Artigo

Maria Cecilia Landim

Uma reflexão sobre a política salarial dos servidores federais



30 Notas

Uma saúde suplementar mais completa

Resolução Normativa da ANS amplia cobertura obrigatória dos planos de saúde e traz mais esperança para quem precisa fazer uso dos serviços

Cerca de 44 milhões de brasileiros passaram a ter, desde o dia 7 de junho deste ano, uma cobertura mais abrangente no que diz respeito aos serviços prestados pelos planos de saúde. A boa notícia é fruto de um conjunto de regras fixadas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), órgão do governo que regulamenta os planos de saúde, e, na prática, configura o aumento do número de consultas anuais e a inclusão de 73 exames médicos e odontológicos na cobertura obrigatória das operadoras.

As alterações valem para os planos individuais e coletivos contratados a partir de 2 de janeiro de 1999, após a entrada em vigor da Lei nº 9.656/98, que regulamenta o setor de planos de saúde. De acordo com a ANS, o novo rol de procedimentos e eventos em saúde busca substituir o modelo assistencial praticado atualmente, predominantemente curativo e com alto consumo de tecnologias, por um modelo mais abrangente e adequado às necessidades de saúde dos seus usuários. “A atualização do rol estabelece diretrizes para a boa prática médica, com a inclusão de novas tecnologias, fundamentadas nas melhores evidências científicas disponíveis na atualidade”, ressalta o diretor-presidente da Agência Nacional de Saúde Suplementar, Mauricio Ceschin.



A empresária Márcia Pereira Batista, 47 anos, comemorou a validação da medida. Mãe de uma jovem que enfrenta há três anos e meio um quadro moderado de depressão, ela teve que, por diversas vezes, interromper o tratamento por conta do limite de consultas com o psicólogo que a operadora fixava. “Com esse limite estendido, acredito na plena recuperação da minha filha. Além disso, significa uma folga no meu orçamento, já que, agora, não preciso mais pagar consultas particulares para garantir a manutenção de um atendimento adequado para o caso dela”, explica.

O documento com a lista completa de novos procedimentos médicos, odontológicos e o novo número de eventos em saúde (consultas com profissionais de saúde não médicos) foi publicado no Diário Oficial da União em 12 de janeiro de 2010, dando aos convênios, portanto, cinco meses para adaptarem-se às novas regras. Mas quase três meses após a vigoração da Resolução Normativa, ainda são poucos os usuários que sabem desta notícia.

A desinformação é típica de quem faz uso desse tipo de serviço. É o caso do gerente de projetos Edison de Sousa Leão. Questionado quanto à nova cobertura obrigatória, o jovem declarou total desconhecimento acerca da garantia de realização dos novos exames e do aumento no número de consultas, e limitou-se a dizer que “seguro e plano de saúde são coisas que você paga, mas torce pra não usar”.

O QUE OS PACIENTES PODEM, POR DIREITO, EXIGIR DOS MÉDICOS NA HORA DA CONSULTA

O médico ouve os sintomas, faz anotações, prescreve a medicação. O paciente, muitas vezes, não entende, tem dúvidas, mas não pergunta. Segundo os Conselhos de Medicina, o descompasso nas relações médico e paciente é fato. Especialista diz o que cabe a cada um na hora da consulta e durante o tratamento.

O Código de Ética Médica prega a transparência: os pacientes têm direito a informação clara e precisa sobre o diagnóstico, a perguntar sobre o próprio caso, a levar um acompanhante, a ter acesso aos dados de prontuário, a conhecer as opções de tratamento. Podem, e devem, discutir com o médico sobre uma segunda opinião. O Código garante, ainda, o segredo das informações.

Roberto Luis D’Ávila, corregedor do Conselho Federal de Medicina, diz que o primeiro passo para que o paciente tenha um atendimento digno é conhecer os seus direitos. “Quantos pacientes já se sentiram constrangidos durante uma consulta médica por não entender o que o especialista estava dizendo? A falta de uma comunicação efetiva em uma consulta médica gera desentendimentos e até rancores. Só que o próprio paciente também é responsável nessa relação”, afirma.

O paciente deve perguntar sem medo. O médico deve esclarecer sem arrogância. Esse é o princípio a ser seguido, defende o corregedor. O médico deve ter sensibilidade para reconhecer e diferenciar as necessidades de cada paciente. “A escolha final, tanto do profissional quanto do tratamento a ser seguido, é do paciente”, explica D’Ávila.

O cenário médico competente e paciente reticente pode ser desastrosa. É preciso, além de confiança, principalmente em casos de tratamentos prolongados, empatia. “Conheci casos em que o médico errou e o paciente não quis denunciar porque reconheceu o esforço e compreendeu que o erro foi humano”, ressalta D’Ávila. “Houve empatia, relação de confiança entre os dois e a aceitação de que nenhum procedimento está livre de falhas”, completa.

Ao mesmo tempo em que os médicos tomam-se menos técnicos e mais humanos, os pacientes começam a exigir mais respostas, segundo o próprio Conselho Federal de Medicina, com base nas denúncias feitas aos conselhos estaduais de falta de esclarecimentos sobre as possíveis complicações dos procedimentos médicos.

A informação, segundo D’Ávila, não pode ser negada. O médico, por sua vez, deve saber a hora de falar. “O médico deve se esforçar ao máximo para se imaginar no lugar do paciente e cuidar dele como se fosse a si próprio ou um ente querido”, lembra. Dessa forma, ele se sente com liberdade para acatar ou não a sugestão médica.

*FONTE: Portal Maisde50.com.br

NOVATECNOLOGIAS

De fato ninguém espera ter que contar com os serviços prestados pelos planos de saúde, mas para aqueles que, efetivamente, precisam, as novidades podem ser vistas como verdadeiros aliados no combate às doenças do corpo e da mente. Entre os 73 novos procedimentos que os planos são obrigados a cobrir, 54 são avanços da medicina. O transplante alogênico (de uma pessoa para outra) de medula óssea, o PET-Scan para acompanhamento de câncer de pulmão e de linfoma, o implante de marcapasso multissítio, a oxigenoterapia hiperbárica, e mais de 20 tipos de cirurgias torácicas por vídeo, são alguns dos principais procedimentos aos quais os beneficiários de planos de assistência médica passaram a ter direito.

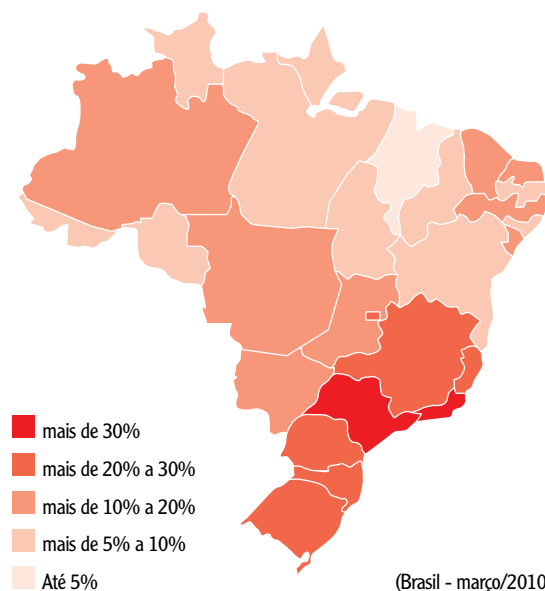
Para especialistas, a obrigatoriedade de cobertura de cirurgias menos traumáticas, feitas com auxílio do vídeo, e de exames genéticos e de imagem facilitam o diagnóstico e garantem aos pacientes usuários de convênios de saúde um tratamento menos invasivo e dolorido já que, em muitos casos, evita a realização de cirurgias exploratórias.

A atenção à saúde mental teve também um importante ganho com a edição da Resolução Normativa, com destaque para o fim da limitação de 180 dias de atendimento em hospital-dia para a saú-

de mental, reforçando a política de substituição das internações psiquiátricas. As novas regras também aumentaram o número de consultas com especialistas como psicólogos, nutricionistas, fonoaudiólogos e fisioterapeutas. O número de sessões varia de 12 a 24 dependendo da doença e da especialidade. No caso dos psicólogos, elas podem chegar a 40, desde que indicadas por um psiquiatra.

Na área odontológica, a colocação de coroa unitária e bloco e a radiografia panorâmica da mandíbula e do maxilar são alguns dos procedimentos contemplados.

TAXA DE COBERTURA DOS PLANOS DE ASSISTÊNCIA MÉDICA POR UNIDADES DA FEDERAÇÃO



DADOS DO SETOR

Beneficiários em planos de assistência médica	42.856.872
Beneficiários em planos exclusivamente odontológicos	13.213.794
Beneficiários em planos de assistência médica contratados a partir de 2/01/99	33.516.527
Beneficiários em planos de assistência odontológica contratados a partir de 2/01/99	12.422.617
Operadoras de planos de saúde em atividade e com beneficiários	1.502

*Fonte: Caderno de Informação da Saúde Suplementar - Edição Março/2010

Além das novas coberturas obrigatórias, a Resolução Normativa nº 211 amplia o atendimento ao consumidor ao regulamentar a cobertura pelos planos coletivos aos acidentes de trabalho e aos procedimentos de saúde ocupacional. Também fica determinada a cobertura integral nos casos em que as operadoras ofereçam internação domiciliar como alternativa à internação hospitalar, independentemente de previsão contratual. Se isso ocorrer, a operadora deverá cobrir medicamentos e todos os materiais necessários. Nos outros casos em que a atenção domiciliar não substitua a internação, a cobertura estará condicionada ao contrato.

O IMPACTO FINANCEIRO DAS MUDANÇAS

Segundo a ANS, o conteúdo do rol de procedimentos visa garantir que a assistência prestada pelos planos de saúde compreenda todas as ações necessárias à prevenção da doença e a recuperação, manutenção e reabilitação da saúde. Em contrapartida, os usuários já devem se preparar para pagar mais pelos serviços. O índice de reajuste deste ano não sofreu influências das novas coberturas dos novos exames, mas o reajuste do ano que vem já virá com o impacto do rol de procedimentos que entrou em vigor em junho. A expectativa da Agência é que as novas coberturas encareçam os convênios médicos em cerca de 1%. Para a Abrame (Associação Brasileira de Medicina de Grupo), a estimativa é de 11% de aumento em 2011 em decorrência dessas inclusões.

Aos consumidores que têm dúvidas, a orientação é que entrem em contato com a ANS por meio do Disque-ANS, pelo telefone 0800-701-9656. A entidade também disponibiliza o site www.ans.gov.br para esclarecimentos - basta o cliente clicar no botão Fale Conosco. Outra opção é comparecer pessoalmente em um dos 12 Núcleos Regionais da ANS distribuídos pelo país.

NOVIDADES DO ROL DE PROCEDIMENTOS 2010

CIRURGIAS POR VÍDEO TORAX

São 26 novas cirurgias cobertas por este método. Para diversas doenças, esse tipo de procedimento é menos invasivo que o convencional, pois não demanda abertura da caixa torácica.

EXAMES LABORATORIAIS

Os consumidores terão acesso a mais 17 novos exames, incluindo diversas dosagens de anticorpos para diagnóstico, tais como o anti-GAD (para diabetes) e exames para avaliação de imunodeficiências primárias.

EXAMES DE GENÉTICA

Novos exames para orientação do tratamento de alterações cromossômicas em leucemias

PROMOÇÃO À SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Foram ampliados os números de consultas com nutricionistas, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais e psicólogos.

SAÚDE MENTAL

O atendimento em hospital-dia tornou-se ilimitado, como alternativa à internação hospitalar

ODONTOLOGIA

O tratamento odontológico na saúde suplementar ficou mais completo.

NOVAS TECNOLOGIAS

Destaque para o implante do marcapasso multissítio, utilizado no tratamento de insuficiência cardíaca refratária, além do **PET-SCAN oncológico*** e da **oxigenoterapia hiperbárica****.

* **PET-SCAN oncológico** - O exame é indicado em casos de câncer pulmonar de células não pequenas. Também se aplica à linfomas.

** **oxigenoterapia hiperbárica** - O procedimento terá cobertura obrigatória conforme diretrizes de utilização. Aplica-se ao tratamento de doenças para as quais um maior aporte de oxigênio é benéfico, tais como gangrenas e algumas intoxicações e lesões traumáticas.

IBEDEC ACIONA NA JUSTIÇA PLANOS DE SAÚDE QUE DESRESPEITAM IDOSOS

O Instituto Brasileiro de Estudo e Defesa das Relações de Consumo (IBEDEC) impetrou Ações Coletivas contra a Amil, a Golden Cross, a Cassi, a BrasilSaúde e a Acess. De acordo com a entidade, o objetivo é defender os idosos dos reajustes abusivos aplicados pelos Planos de Saúde nos contratos.

O presidente do IBEDEC, José Geraldo Tardin, explicou que “Quando o STJ – Superior Tribunal de Justiça definiu em 2008 que o Estatuto do Idoso tem aplicabilidade sobre todos os contratos de planos de saúde, inclusive os que tenham sido assinados antes da sua publicação (1º/10/2003), a denúncia contra esta prática cresceu muito”.

Em recente julgado, o Tribunal de Justiça do Distrito Federal, a quem caberá os julgamentos das ações já propostas, assim decidiu: “É nula a cláusula contratual que prevê acréscimo de 95,95% no valor da contribuição para o plano de saúde em razão de mudança de faixa etária, visto estabelecer obrigação abusiva que traz ao consumidor exagerada desvantagem, desrespeitando os ditames estabelecidos pelo Código de Defesa do Consumidor (incisos I, II, III e IV e §1º, III, do art. 51), Estatuto do Idoso (art. 15, §3º) e Constituição Federal. O Estatuto do Idoso é norma de ordem pública e, por isso, tem aplicação imediata, alcançando, inclusive, os contratos anteriores a sua entrada em vigor. Situação que não caracteriza violação à regra de irretroatividade das leis e ao ato jurídico perfeito” (20060111322070ACJ, Relator CARMEN BITTENCOURT, Primeira Turma Recursal dos Juizados Especiais Cíveis e Criminais do D.F., julgado em 13/05/2008, DJ 18/07/2008 p. 58).”

A ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar editou a Resolução 63, de 23/12/2003, onde estabeleceu que os planos de saúde podem reajustar seus preços, decorrente da variação de idade dos clientes. Mas, segundo a resolução, o valor fixado para a última faixa etária não poderá ser superior a seis vezes o valor da primeira faixa etária, e a variação acumulada entre a sétima e a décima faixas não poderá ser superior à variação acumulada entre a primeira e a sétima faixas.

As operadoras de planos de saúde, no entanto, alegam que a resolução só valeria para contratos firmados a partir da sua vigência, que se deu à partir em 1º de janeiro de 2004. Assim, para os contratos firmados antes dessa data, muitas operadoras continuaram a cobrar reajustes por faixas etárias acima dos 60 anos.

Tardin ressalta que “tal procedimento é ilegal porque entrou em vigor, em 1º de Outubro de 2003, a Lei 10.741, denominada Estatuto do Idoso que, em seu artigo 15, §3º, proíbe a discriminação do idoso em razão da idade. Como se trata de uma lei de ordem pública, sua vigência e eficácia se dão a partir de sua publicação e com efeitos sobre todos os contratos, inclusive os vigentes e firmados anteriormente a sua edição.”

“Logo, a partir de 1º de outubro de 2003, data em que entrou em vigor o Estatuto do Idoso, qualquer contrato de Plano de Saúde só pode sofrer reajustes decorrentes da inflação, uma vez por ano na data de aniversário do contrato, e mediante índices previamente autorizados pela ANS”, finalizou Tardin.

De acordo com o IBEDEC, os idosos cujos planos de saúde tiveram reajustes a partir de 1º de outubro de 2003, em razão da idade, devem procurar a entidade, levando cópia do contrato e os comprovantes do reajuste, para que uma ação possa ser movida contra a operadora. Nesses casos, o IBEDEC está pedindo a nulidade dos reajustes aplicados em razão da idade nos últimos 5 (cinco) anos, a devolução dos valores pagos indevidamente, e a reinclusão dos consumidores “expulsos” por reajustes abusivos, caso tenham vontade.

O IBEDEC funciona em horário comercial, na CLS 414, Bloco C, Loja 27, em Brasília (DF). Mais informações pelo telefone (61) 3345-2492 ou pelo e-mail: consumidor@ibedec.org.br.



Cuidar para Sorrir sempre

Higiene bucal é fator determinante na manutenção da saúde e pode se refletir tanto em questões fisiológicas, como de ordem psicossocial

O aumento da expectativa de vida tem gerado, entre tantos outros benefícios, uma significativa mudança de comportamento no que diz respeito à importância da manutenção da saúde bucal. Comum há até poucos anos, hoje é tida como inconcebível a idéia de que perder os dentes é inerente ao envelhecimento. Apesar de tardia, essa nova postura, segundo especialistas, pode ser atribuída à consciência de que o cuidado com a higiene oral reflete diretamente na saúde geral dos indivíduos.

Quem possui uma saúde bucal em ordem, talvez nunca tenha se dado conta disso, mas quem foi perdendo os dentes com o passar dos anos sabe bem a importância que eles têm. A copeira Maria de Lourdes Santos Vieira, 41 anos, arrepende-se de não ter cuidado da sua saúde oral como deveria. Sem nenhum dos dentes naturais, hoje ela faz uso de prótese móvel e sabe que usá-las não é agradável como pregam nas propagandas comerciais. “Tenho problemas sérios de mastigação. Às vezes sofro com o

mau hálito e me sinto insegura e constrangida com o meu sorriso”, conta.

O relato de Lourdes resume bem as questões que envolvem o edentulismo, ou seja, a ausência de dentes. Responsáveis pela mastigação dos alimentos, pela articulação das palavras e, principalmente, por serem um fator determinante na estética, os dentes são estruturas primordiais para o organismo. De acordo com a ortodontista e odontopediatra, Arcília Magda de Araújo Resende, as perdas de alguns dentes e o uso de próteses inadequadas diminuem a eficiência mastigatória e ocasionam um menor consumo de nutrientes essenciais, levando a alterações nutricionais. “Estes pacientes deixam de consumir, sobretudo, alimentos ricos em fibras, proteínas e vitaminas, essenciais para o bom funcionamento do organismo”, explica.

Segundo Arcília, há que se destacar também o aspecto psicológico, que envolve a auto-estima. “Uma pessoa que tem bons dentes pode sorrir, conversar, se alimentar, namorar, falar, e se relacionar com as outras pessoas de uma maneira muito diferente daquela que tem, por exemplo, dentes quebrados ou cariados, gengiva com sangramento, mau hálito, próteses desadaptadas ou frouxas”, ressalta.

Quem se preocupa com a higiene oral desde cedo, dificilmente vai enfrentar esse tipo de problema. E os pais são decisivos nesse contexto, orienta Arcília. “Os papais e mães devem estar atentos quanto à saúde bucal de seus filhos desde o nascimento do primeiro dente. Para isso, utiliza-se gaze ou fralda umedecida com água, limpando o dente junto à gengiva, pela frente e por trás. Com um ano, a escova dental deve ser introduzida. As visitas ao dentista já podem se dar a partir dos 6 meses. Com o apoio desse profissional, os pais terão mais condições de realizar uma correta higienização

da boca e poderão ser orientados quanto a hábitos nocivos”.

A aposentada Terezinha Sperandio, 60 anos, sempre cuidou com “muita dedicação” de seus dentes, mas, em 2008, ouviu de um dentista a orientação para extrair um de seus incisivos por conta de um canal mal-sucedido, que acabou por escurecê-lo. Insatisfeita com a indicação, ela optou por procurar outro especialista. Menos radical, ele sugeriu que fosse realizado um tratamento que, basicamente, consistiu no uso de um aparelho ortodôntico durante cerca de seis meses. Apesar dos custos da terapia, a aposentada se declara feliz em permanecer com a dentição original e não ter precisado fazer um implante. “A saúde da nossa boca, assim como a saúde do corpo e da mente, precisa ser cuidada cotidianamente e isso requer algum esforço, algum comprometimento. Apesar disso, vale a pena. Afinal, quem não quer sair por aí com um sorriso Colgate?”, diz.

A consciência preventiva de pacientes como Terezinha configura uma contribuição essencial para a preservação dos dentes naturais, explica o cirurgião dentista Salomão Freitas. Para o profissional, “além do compromisso diário com a higiene bucal, é necessário criar o hábito de se visitar o dentista com frequência para que eventuais problemas possam ser diagnosticados com a máxima antecedência, evitando, assim, a evolução para quadros mais graves e irreversíveis”.

Para quem quer usufruir dos dentes naturais e exibir satisfeito um sorriso saudável, ainda vale aquele sermão escutado desde os primeiros anos de vida: escovar os dentes pelo menos três vezes ao dia com creme dental com flúor, usar fio dental pelo menos uma vez ao dia e visitar o dentista, no mínimo, duas vezes por ano, para exames completos e limpeza.

PLANOS ODONTOLÓGICOS

Se por um lado a atual preocupação com a higiene bucal é reflexo de questões relativas à saúde como um todo, por outro lado é necessário dar crédito à vasta oferta dos planos odontológicos como propulsores dessa realidade.

Para se ter uma idéia desse mercado, segundo dados da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), estão disponíveis hoje no Brasil 395 operadoras exclusivamente odontológicas, 49 a mais que em 2003. O número de brasileiros atendidos por esses convênios já chega a 7%, enquanto em 2003 era de apenas 2,5%.



DICAS PARA UM SORRISO SAUDÁVEL

Uma boca bem cuidada reflete na saúde de todo o corpo. Uma mastigação deficiente ou uma mordida errada pode ocasionar desde dores de cabeça até problemas cardíacos. Poucas pessoas sabem, mas algumas bactérias presentes na região bucal podem atacar o coração. A endocardite bacteriana, um tipo de problema cardiológico decorrente de processos infecciosos, pode ter origem na cavidade oral e causar a proliferação de bactérias nocivas ao organismo. Para ter uma boa saúde, visite o dentista regularmente.

- Um sorriso bonito rejuvenesce as feições, aumenta a auto-estima, melhora a fonética e te deixa lindo(a) aos olhos de todos. Tenha um sorriso invejável.
- Prevenir cáries, doenças periodontais e mau hálito evita problemas futuros no cuidado com os dentes e gastos em longos tratamentos. Um check up periódico não deixa que os problemas se avolumem. Evite o acúmulo de problemas.
- Dentista não é mais sinônimo de dor. Hoje, o tratamento dentário é muito mais eficaz, rápido e indolor com a tecnologia disponível nos consultórios. Perca o medo.
- As crianças devem freqüentar o dentista desde cedo, dessa maneira elas mantêm a saúde bucal e criam o hábito, combatendo a “odontofobia”. Incentive seus filhos, visite o dentista regularmente.
- As causas do mau hálito estão na boca. Escovar os dentes e a língua é um hábito essencial para manter um bom hálito.
- O tratamento das aftas impede que elas se alastrem. Caso contrário, podem se tornar dolorosas e provocar infecções ou lesões persistentes.

*Com informações do Portal Sitemedico



**Vem aí o PLANO
ODONTOLÓGICO da
APSEF!**

Com ele o associado pagará **apenas R\$ 22,68 por mês** e terá uma cobertura que vai de clínica geral a aparelhos ortodônticos.

**A sua saúde e a sua qualidade de vida
são muito importantes para a APSEF.**

Aguarde nossas notícias com orientações e detalhes do novo plano.

O preço do seu sonho



Doze conselhos essenciais para você desenvolver o gosto pelo que faz

Por Roberto Shinyashiki

Uma roseira é uma roseira, e tudo o que produzir tem de partir de sua essência de roseira. Eu não imagino uma orquídea angustiada por não produzir laranjas nem uma laranjeira infeliz porque não aparecem pêssegos entre suas folhas. A felicidade profissional vem quando trabalhamos em algo que verdadeiramente tenha a ver com a nossa vocação.

Quando não trabalhamos de acordo com a nossa missão pessoal, ficamos irritados, de mau humor, entediados e, por conseqüência, não conseguimos servir a ninguém. Um artista pode trabalhar como bancário, mas terá de ser “um bancário artístico” para não perder o amor à vida e ao trabalho. Se ele lutar contra a sua essência e apagar a sua sensibilidade, fará um grande mal a si próprio e, provavelmente, não conseguirá economizar dinheiro para se tornar artista 24 horas por dia.

Talvez você esteja com vontade de dizer que se sente frustrado porque precisa trabalhar com algo que não tem nada a ver com você, mas garante o seu salário. Se isso não tem nada a ver com você, daqui a pouco vai acabar sendo demitido por falta de competência. Sabe por quê? Porque vai trabalhar sem paixão, não terá desejo de estudar para se aprimorar e o seu resultado vai acabar comprometido.

Se você está frustrado com a sua profissão, é chegada a hora de uma revisão de vida. Aproveite este momento para analisar qual a sua verdadeira vocação e vá atrás do seu sonho. Talvez você precise de algum tempo para essa transição, mas não se abandone atrás de uma mesa fazendo algo que não tem nada a ver com você até chegar o “glorioso” dia da aposentadoria. Analise a sua vocação, os seus talentos e corra em direção aos seus sonhos.

Por mais que escolha a profissão de acordo com a sua vocação, haverá inúmeras tarefas que não são fáceis de cumprir, mas que você realizará por amor e por respeito à sua missão e às pessoas que dependem de sua competência.

Há quem escolha determinada carreira para realizar os sonhos da família. Pode ser que o pai, na juventude, tenha tentado ser médico, mas como não conseguiu realizar seu desejo quer agora que o filho ou a filha siga essa carreira custe o que custar. Pode acontecer também que o pai seja um poderoso empresário e queira que o filho perpetue seu negócio, mas ele não tem a mínima vocação ou habilidade para tocar a empresa!

Há aquelas pessoas que, por causa da crise econômica, escolhem a carreira pensando no retorno financeiro. O que dá dinheiro? Poucos percebem que optar por uma profissão sem paixão é como se casar sem amor com alguém muito rico. Se já é trabalhoso ser fiel a uma vocação autêntica, a coisa fica muito pior quando não há desejo!

Finalmente, existem aqueles que escolhem a carreira para evitar problemas. São os novos empresários que pretendem montar um negócio porque não querem ter chefes. Logo descobrem que possuir o próprio negócio é transformar cada cliente num chefe. E, se não tinham capacidade para entender um, como poderão servir a cinquenta?

Não importa qual a sua idade, é sempre importante dar uma pausa na correria do trabalho para analisar se você está realizando a sua vocação. Muitas pessoas fogem dessa reflexão com medo de descobrir que estão no

caminho errado. Fazer uma mudança radical requer esforço, mas é melhor se esforçar para virar o barco no rumo do seu coração do que ter de se arrastar todos os dias para um trabalho que não tem nada a ver com ele.

Algumas dicas para você desenvolver o gosto pelo que faz e buscar sempre desenvolver seus talentos.

TENHA METAS CLARAS

A história da humanidade é uma coleção infinita de vidas desperdiçadas. Amores que não criam relacionamentos gratificantes. Talentos que não se transformam em carreiras de sucesso. Os seus objetivos vão ajudar a manter o foco e evitar o desperdício de tempo, energia e dinheiro.

ELEVE AS SUAS EXPECTATIVAS

Os campeões sempre querem escalar a próxima montanha. Acomodação é sinal de pré-falência, pessoas com sonhos grandes olham para o futuro e criam energia para crescerem. Os perdedores dizem: “isso não é para nós”. Os vencedores procuram uma forma de realizar o seu objetivo. Comemore cada vitória, mas no dia seguinte parta para uma nova viagem.

TENHA UM ORIENTADOR

Viver é ter de decidir no meio da neblina, com a consciência de que o resultado das nossas decisões vai ser conhecido somente quando pouco restar a ser feito. Procure alguém de confiança, de preferência, mais experiente e bem sucedido para lhe orientar nos momentos de indecisão.

“Há aquelas pessoas que, por causa da crise econômica, escolhem a carreira pensando no retorno financeiro. O que dá dinheiro? Poucos percebem que optar por uma profissão sem paixão é como se casar sem amor com alguém muito rico”

AMPLIE OS SEUS RELACIONAMENTOS PROFISSIONAIS

Os amigos são a melhor referência em um momento de crise e a melhor fonte de oportunidades no momento de expansão. Ter bons contatos é essencial em momentos decisivos. Invista em seu networking.

APRENDA A TRABALHAR EM VELOCIDADE

O ritmo do mundo só vai acelerar, você já observou como as pessoas sobem e descem a um ritmo frenético? Quem aprender a produzir sob pressão vai levar uma vantagem infinita.

CELEBRE AS VITÓRIAS

Compartilhe seu sucesso com pessoas queridas. Mesmo as pequenas conquistas devem ser celebradas com alegria. Grite, chore, encha-se de energia para os próximos desafios.

REALIZE

Estabeleça um objetivo e parta para a ação. Ficar imaginado como seria bom ver seu sonho realizado, não vai torná-lo realidade. Planejar e cumprir o passo-a-passo é que permitirá o sucesso da empreitada.

RELACIONE-SE

Relacionar-se com as pessoas é uma das qualidades mais exigidas de um profissional, pois é convivendo que aprendemos a compreender e ajudar. Duas características que todos os líderes devem ter de sobra.

DELEGUE

Confiar no parceiro com o qual trabalha é a grande virtude de um líder, só assim os dois poderão crescer dentro da empresa. Se você não treinar alguém para o seu cargo, permanecerá onde está para sempre, pois ninguém saberá fazer melhor do que você. Para subir é necessário delegar.

SEJA UTÓPICO E LUTE PELA SUA UTOPIA

Já pensou a vida sem o avião? Se Santos Dumond não acreditasse em sua utopia, é provável que esse instrumento tão comum, ainda não fizesse parte de nosso cotidiano. Portanto, acredite na sua utopia e mãos à obra.

SEJA ORGANIZADO E PLANEJE BEM ANTES DE INICIAR A MUDANÇA

Os arquitetos gostam muito de conhecer bem as pessoas, discutir muito o projeto antes de iniciar a obra. Fazer tudo de supetão leva a um desgaste desnecessário. A melhor ação é sempre a análise consistente do novo projeto de vida.

PAGUE O PREÇO DO SEU SONHO

Sonhar é o primeiro passo, porém, depois do sonho vem o trabalho. Ninguém consegue nada de graça na vida. O pódio é daqueles que aprendem a lutar por suas metas. É muito melhor investir no sacrifício da realização do que administrar a eterna dor da frustração.

**artigo publicado no portal Mais de 50*



Roberto Shinyashiki
é psiquiatra, palestrante e autor de 13 títulos, entre eles: Os Segredos dos Campeões, Tudo ou Nada, Heróis de Verdade, Amar Pode Dar Certo, O Sucesso é Ser Feliz e A Carícia Essencial

Células-tronco

Em entrevista à revista “Visão APSEF”, o cientista Stevens Rehen, pioneiro no estudo de células-tronco embrionárias humanas no país, fala sobre mitos e verdades no tratamento e na cura de doenças. Perspectivas, previsões e aplicabilidade do tratamento são algumas das questões discutidas.

Polêmica, mito e esperança configuram uma tríade que, basicamente, conceituam as pesquisas com células-tronco no Brasil. Hoje menos que ontem e, provavelmente, mais que amanhã, a temática é alvo de um elevado nível de dúvidas e expectativas, ambas na mesma proporção. Seja com relação a questões éticas e morais, seja quanto à real aplicabilidade terapêutica desse tipo de técnica, o fato é que especialistas garantem que o tratamento e a cura de doenças por meio do uso de células-tronco embrionárias ainda são possibilidades para um futuro não muito próximo.

O cientista Stevens Rehen endossa essa previsão com um gabarito que é peculiar a poucos na área. Ele ressalta com veemência que o patamar dos estudos desenvolvidos no Brasil hoje não ultrapassa a aplicação em modelos animais. Porém aos mais céticos, lembra que “com a pesquisa, existe a possibilidade de tratamento. Sem a pesquisa, a única certeza que teremos é que não haverá tratamento”.

Biólogo por formação, Rehen é hoje professor associado e diretor adjunto de pesquisa do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Em 2007, foi convidado pelo Supremo Tribunal Federal (STF) a participar da primeira



audiência pública da história do Brasil, apresentando posição favorável ao estudo de células-tronco embrionárias. Foi considerado pela Revista Época um dos 100 brasileiros mais influentes do ano de 2009. Confira o resultado da entrevista.

Visão APSEF: De forma geral, o que as pesquisas sobre células-tronco já podem garantir quanto à cura de doenças?

Stevens Rehen: Nada. Não podem garantir nada. O que se pode falar é em avanços. Primeiro são as observações em laboratório, depois os testes das hipóteses em modelos experimentais, em animais, e, a partir desses resultados, é que são propostos testes clínicos em seres humanos. No caso específico das células-tronco, o que há de concreto é a utilização das células-tronco da medula óssea no tratamento de doenças do sangue, do tipo leucemia. Todo o restante ainda está no âmbito dos testes clínicos e nenhum vem sendo utilizado ou já está aprovado como uma terapia para tratamento de quaisquer doenças.

Visão APSEF: O senhor falou que para algumas doenças, como a leucemia, já existe aplicação do tratamento em seres humanos...

Stevens Rehen: Existe sim, desde a década de 70.

Visão APSEF: E o senhor considera que já é um tratamento que está acessível para a população em geral, digo, em aspectos financeiros?

Stevens Rehen: Sim. Hoje é possível fazer um transplante de medula óssea em hospital da rede pública de saúde.

Visão APSEF: Os males que surgem com o envelhecimento, como o Mal de Alzheimer, Parkinson e Diabetes, também poderão ser combatidos com uso das células-tronco?

Stevens Rehen: Os estudos em animais sugerem uma possibilidade de recuperação dessas doenças com o tratamento de células-tronco. Mas, como eu disse e ratifico, esses experimentos foram feitos em animais e ainda existe um longo caminho até que essas pesquisas possam ser também realizadas em seres humanos. No combate à doença de Parkinson, a terapia celular com outras células além das células-tronco já vem sendo utilizada de forma experimental há muitos anos, principalmente na Suécia e nos Estados Unidos.

Visão APSEF: Com o avanço das pesquisas na área, pode-se dizer que a terceira idade será a faixa etária mais beneficiada?

Stevens Rehen: Sim. Hoje existem pesquisas e estudos focados exclusivamente em doenças e patologias da terceira idade. Mesmo os resultados sendo obtidos basicamente com modelos animais, existe a perspectiva de utilização também em seres humanos. E é assim que a ciência caminha. Desenvolvem-se pesquisas. Avança-se. Às vezes as pesquisas demoram 10 anos, às vezes 20 anos, às vezes 30 anos. O importante é que haja liberdade e possibilidade de se pesquisar.

Visão APSEF: E quanto às crianças, jovens e adultos, no que o uso de células-tronco poderá ser útil?

Stevens Rehen: Nesse sentido, já há a utilização de células-tronco da medula óssea e do cordão umbilical para tratar doenças como leucemia, em crianças, inclusive. Isso já é uma realidade. Mas para todas as outras doenças das quais conversamos, o que há são apenas pesquisas e possibilidades. Existe um grande entusiasmo e muita expectativa nas pesquisas com células-tronco, mas elas são uma área de pesquisa como quaisquer outras. Eu não posso garantir que ninguém será beneficiado, nem posso, contudo, dizer que todos os indivíduos serão beneficiados. O que se pode garantir é que há muito esforço da comunidade científica para obter resultados que possam eventualmente assegurar a utilização e realização desses testes em seres humanos.

Visão APSEF: Para quem congelou as células-tronco de seus filhos, por exemplo, existe uma grande dúvida quanto à validade, ao período de utilização...

Stevens Rehen: É verdade. Mas hoje em dia, com técnicas ainda pouco difundidas, é possível expandir o material coletado no cordão umbilical. Então, dependendo da situação, é possível combinar material de dois indivíduos, para tratar um terceiro indivíduo, por exemplo. Cabe destacar, no entanto, que é muito mais provável que o sangue do seu filho ajude outra pessoa, que ele próprio. Normalmente, o recomendável em casos de leucemia, por exemplo, é usar o sangue de outra pessoa. Isso porque, muitas vezes, esse tipo de doença é genética e estará registrada no sangue, seja ele de células-tronco ou não.

Visão APSEF: As células-tronco também são encontradas em tecidos adultos, como na medula óssea, conforme o senhor declarou. Por que a comunidade científica defende tanto a pesquisa em embriões? Quais são as reais vantagens de se utilizar as células-tronco embrionárias?

Stevens Rehen: Não que a comunidade científica dependa de embriões. A utilização de células-tronco a partir de embriões é uma possibilidade que está sendo analisada neste momento em virtude de terem uma capacidade de se diferenciarem em todos os tecidos do corpo muito maior que na célula

adulta. Por exemplo, se eu pego uma célula da medula óssea, ela forma sangue, mas não forma neurônio, por exemplo. Já uma célula embrionária, forma sangue e forma neurônio. Essa é a principal diferença.

Visão APSEF: Já conhecida como medicina regenerativa, a técnica que utiliza as células-tronco para construção de órgãos e tecidos lesados, ainda configura um assunto envolto em muita polêmica e controvérsias. Na sua avaliação, essa resistência quanto à manutenção de pesquisas voltadas ao tema ainda deve retardar por muito mais tempo a real aplicação do método como uma alternativa confiável para a cura de doenças degenerativas?

Stevens Rehen: Tem-se que respeitar as religiões e as opiniões de todos, mas há também que se lembrar que o Estado é laico e, por isso, permite que cada pessoa tenha a sua crença, sem, necessariamente, intervir no desenvolvimento de políticas públicas de saúde ou de ciência, por exemplo. Há que se destacar ainda que toda pesquisa científica que é realizada no Brasil tem de passar pela análise e avaliação de comitês de ética. Com a aprovação da Lei de Biossegurança, fruto de intensas discussões no Supremo Tribunal Federal (STF), passou a ser permitido no Brasil o uso de células-tronco embrionárias para fins de pesquisa. Outro ponto que também é importante esclarecer e ressaltar é que quando se fala em pesquisas com embriões, dá-se a impressão que toda vez que é feita uma pesquisa em laboratório, um embrião é destruído. Isso não é verdade. Volto a frisar que toda pesquisa utiliza

apenas um único embrião. A partir desse embrião, expandem-se as células milhões e milhões de vezes e com isso se consegue fazer dezenas de centenas de estudos. Vale ressaltar ainda que os embriões utilizados nesse tipo de pesquisa são embriões específicos, que seriam descartados, que não seriam mais reimplantados no útero materno e, além disso, têm o consentimento dos seus genitores. Eu não acho, portanto, que atrapalhe ou desacelere as pesquisas porque, como já foi declarado, isso tudo já foi legitimado pelo Governo e pelo STF, no caso do Brasil.

“As pesquisas ainda não são garantia de nada, mas sem elas não será possível avançar em novos tratamentos que venham, de fato, melhorar a qualidade de vida da população.”

Visão APSEF: Quem hoje tem entre 50 e 70 anos ainda tem chances de ter a expectativa e a qualidade de vida superestimadas? Esses indivíduos chegarão a ser tratados com o uso de células-tronco de forma eficaz?

Stevens Rehen: É muito difícil prever em quanto tempo teremos a aplicação terapêutica dessas células. Há centenas de estudos no mundo

para uma gama infinita de doenças. Dependendo da evolução, muitos desses estudos podem de fato vir a ser utilizados em pacientes humanos. Mas, hoje, a orientação para uma vida saudável para aqueles com idade entre 50 e 70 anos perpassa a alimentação saudável, a prática de exercícios físicos e a manutenção da qualidade de vida. Para a aplicação em um curto espaço de tempo, eu vejo a utilização das células-tronco apenas em certas lesões, como no joelho, por exemplo.

Visão APSEF: O Brasil é o primeiro país da América Latina e o 26º no mundo a permitir pesquisas com células-tronco embrionárias. O que o senhor tem a

dizer quanto à questão da inviolabilidade da vida humana? As pesquisas de alguma forma ferem esse direito?

Stevens Rehen: Na minha opinião, não. Isso já foi discutido no STF, eu participei das discussões e acredito que de forma alguma as pesquisas ferem o direito à inviolabilidade humana. O número de embriões é mínimo, não trabalhamos com centenas nem milhares de embriões, trabalhamos apenas com um. Aqui neste laboratório e em centenas de outros laboratórios trabalha-se com 1, 2, no máximo 3 embriões. Sem contar que são aqueles que, inevitavelmente, seriam jogados no lixo, que não teriam condições de se desenvolverem no útero materno e foram doados para pesquisa com anuência dos genitores.

Visão APSEF: Que mensagem o senhor gostaria de deixar para os nossos leitores?

Stevens Rehen: Estamos vivendo um momento bastante importante, bastante oportuno no Brasil, com bons investimentos em pesquisa. Isso é importante e eleva a quantidade e o nível das pesquisas no Brasil. Esses avanços dependem dessas pesquisas e é importante que a sociedade esteja sempre informada acerca do andamento dela, sabendo que elas não são garantia de nada, mas sem elas não será possível avançar em novos tratamentos que venham, de fato, melhorar a qualidade de vida da população.

LEIS NACIONAIS

O que dizem as leis de alguns países sobre a clonagem de células tronco:

- **ÁFRICA DO SUL:** permite todas as pesquisas com embriões, inclusive a clonagem terapêutica. É o único país africano com legislação a respeito.
- **ALEMANHA:** permite a pesquisa com linhagens de células-tronco existentes e sua importação, mas proíbe a destruição de embriões.
- **BRASIL:** permite a utilização de células-tronco produzidas a partir de embriões humanos para fins de pesquisa e terapia, desde que sejam embriões inviáveis ou estejam congelados há mais de três anos. Em todos os casos, é necessário o consentimento dos pais. A comercialização do material biológico é crime. Em 29 de maio de 2008 o Supremo Tribunal Federal confirmou que a lei em questão é constitucional, ratificando assim o posicionamento normativo dessa nação.
- **CHINA:** permite todas as pesquisas com embriões, inclusive a clonagem terapêutica.
- **CINGAPURA:** permite todas as pesquisas com embriões, inclusive a clonagem terapêutica.
- **CORÉIA DO SUL:** permite todas as pesquisas com embriões, inclusive a clonagem terapêutica.
- **ESTADOS UNIDOS:** proíbe a aplicação de verbas do governo federal a qualquer pesquisa envolvendo embriões humanos (a exceção é feita para 19 linhagens de células-tronco derivadas antes da aprovação da lei norte-americana). Mas estados como a Califórnia permitem e patrocinam esse tipo de pesquisa (inclusive a clonagem terapêutica).
- **FRANÇA:** não tem legislação específica, mas permite a pesquisa com linhagens existentes de células-tronco embrionárias e com embriões de descarte.
- **ÍNDIA:** proíbe a clonagem terapêutica, mas permite as outras pesquisas.
- **ISRAEL:** permite todas as pesquisas com embriões, inclusive a clonagem terapêutica.
- **ITÁLIA:** proíbe totalmente qualquer tipo de pesquisa com células-tronco embrionárias humanas e sua importação.
- **JAPÃO:** permite todas as pesquisas com embriões, inclusive a clonagem terapêutica.
- **MÉXICO:** único país latino-americano além do Brasil que possui lei permitindo o uso de embriões. A lei mexicana é mais liberal que a brasileira, já que permite a criação de embriões para pesquisa.
- **REINO UNIDO:** tem uma das legislações mais liberais do mundo e permite a clonagem terapêutica.
- **RÚSSIA:** permite todas as pesquisas com embriões, inclusive a clonagem terapêutica.
- **TURQUIA:** permite pesquisas e uso de embriões de descarte, mas proíbe a clonagem terapêutica.

Mudanças após os 40 anos



Por Carla Cecarello

“Os problemas do casamento, a rotina de sua vida e suas conseqüências específicas da vida sexual, fazem com que homens e mulheres sofram alterações”

A imaginação popular costuma comparar os sentimentos de atração sexual e seu brusco declínio com a química. A imagem é a de um fogo que, depois de alcançar sua máxima incandescência, vai se enfraquecendo até apagar-se, deixando, quando muito, brasas fumegantes, como lembrança do que aconteceu. E continua dizendo a sabedoria popular: quanto mais intensa e forte a reação, mais rapidamente ela se acaba.

Os problemas do casamento, a rotina de sua vida e suas conseqüências específicas da vida sexual, fazem com que homens

e mulheres sofram alterações. Entre 40-45 anos, o homem passa por uma crise, chamada “crise da meia-idade”.

Nessa idade é provável que o homem comece a temer a velhice e a morte, vista agora como um fato (antes era uma suposição, uma fantasia pouco freqüente).

Na realidade, a crise da meia-idade é uma modificação na vida de um homem; ele passa a se comportar como se estivesse percebido que perdeu algo, e o manifesta com tristeza, abatimento, ou ira e mau humor. Mas, perdeu o que?

Alguns consideram: os anos da juventude, os sonhos e objetivos juvenis, as energias postas a serviço de conquistar o mundo, a melhor mulher, o melhor prêmio, o mais alto salário, o mais ambicioso cargo.

Ao contrário do que aconteceu aos trinta anos, chegando aos quarenta a mulher descobre que ainda pode. Quase tudo está por ser descoberto. Com o homem costuma acontecer o contrário.

O homem pode se assustar ou descobrir numa crise aguda a violência do próprio ciúme, quando a mulher se mostra cheia de energia, animada, ambiciosa, disposta a conquistar o mundo e também ser conquistada. Ele deverá conhecer uma nova mulher. Alguém capaz de iniciar cursos, ir ao cinema sozinha ou com amigas, estudar à noite, querer divertir-se. Enquanto ele só deseja chegar cedo em casa, ligar a televisão, dormir um pouco mais, não ser incomodado.

Tudo isso acontece numa relação em que a mulher decidiu dar licença a ela própria e não o consultou!

Na mulher, chegar aos 40 anos pode significar a aproximação do fantasma do término do período de fecundidade biológica.

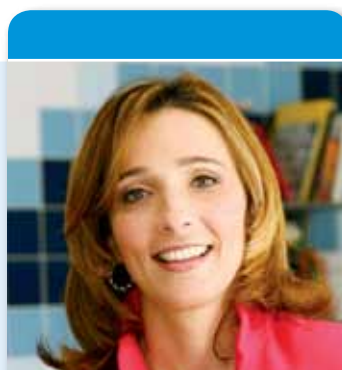
Infelizmente, ainda, 76% das mulheres acima de 45 anos estão na fase da pós-menopausa, mas metade delas não procurou o médico para falar do assunto.

88% acreditam que os sintomas podem ser aliviados. Desse total, 35% consideram os medicamentos de reposição hormonal como tratamento mais indicado.

Apesar de 55% delas estarem casadas ou morarem com seus parceiros, 45% declararam não ter vida sexual

ativa, confirmando que ainda há muitos mitos em relação ao sexo depois da menopausa.

“Na realidade, a crise da meia-idade é uma modificação na vida de um homem; ele passa a se comportar como se estivesse percebido que perdeu algo, e o manifesta com tristeza, abatimento, ou ira e mau humor. Mas, perdeu o que?”



Carla Cecarello

É formada em Psicologia pela Universidade São Marcos, especialista em Sexualidade Humana pelo Instituto H. Ellis e Mestre em Ciências da Saúde pela Unifesp. Presidente da ABS - Associação Brasileira de Sexologia. Coordenadora do Projeto AmbSex.

Por um serviço de qualidade ao cidadão



Cartas de serviços agregam valor em benefício para a população e restabelecem o valor do funcionalismo público

A Associação dos Servidores Ativos, Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal – APSEF tem acompanhado com satisfação os avanços na aplicação das Cartas de Serviço como instrumento de melhoria do atendimento ao cidadão. Segundo a presidente da entidade, Maria Cecília Landim, o entusiasmo se dá em virtude de se vislumbrar, nesse tipo de iniciativa, uma oportunidade de promoção da qualidade dos serviços prestados pelo funcionalismo público. “É necessário dar aos servidores subsídios para que possam desenvolver, com excelência, o trabalho ao qual foi designado. As cartas de serviço são exemplos disto. Elas promovem a melhoria no atendimento aos cidadãos e estes, em contrapartida, passam a confiar e valorizar mais o funcionalismo, como num ciclo onde todos saem beneficiados”, explica.

CARTAS DE SERVIÇOS AOS CIDADÃOS

O documento, criado pela Secretaria de Gestão do Ministério do Planejamento (Seges) em resposta ao Decreto de Simplificação do Atendimento nas repartições federais (6932/09), de 11 de agosto de 2009,

foi instituído como obrigatório para as instituições do Executivo que atendem ao público. De acordo com o órgão, a medida acata o objetivo de atuação transparente dos órgãos públicos e de compromisso em agregar valor aos serviços para a população.

Conforme as novas regras, a Carta de Serviços ao Cidadão deve informar quais os serviços fornecidos pelo órgão, e as formas de acesso e obtenção dos mesmos. Além disso, deve especificar padrões de qualidade, tempo de espera para o atendimento, prazos para o cumprimento dos serviços, mecanismos de comunicação com os usuários, procedimentos para receber sugestões e procedimentos a serem observados no caso de reclamações. Também é exigido que a Carta seja objeto de permanente divulgação, devendo estar disponível na internet e em cartilhas para fácil manuseio nos balcões de atendimento.

Além disso, os órgãos e entidades do Poder Executivo Federal deverão aplicar periodicamente pesquisa de satisfação junto aos usuários de seus serviços e utilizar os resultados como instrumento para reorientar e ajustar os serviços prestados, em especial no que se refere



ao cumprimento dos compromissos e dos padrões de qualidade de atendimento divulgados na Carta de Serviços ao Cidadão.

No entendimento do Governo, com a prática da elaboração da Carta de Serviços, a organização legitima a sua imagem perante a sociedade e restabelece a confiança dos cidadãos por meio de uma gestão transparente. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), com base nessa premissa, foi a primeira organização pública federal a lançar a sua Carta de Serviços, em 12 de novembro de 2009. Hoje, segundo dados da Seges, 16 órgãos, entre federais e estaduais, já oferecem o serviço.

A assessora técnica do departamento de programas de gestão da Secretaria de Gestão do Ministério do Planejamento, Lília Ramos, explica que a obrigatoriedade das cartas de serviços é válida desde a publicação do decreto, mas, alguns órgãos ainda não disponibilizaram o serviço porque estão em fase de elaboração.


Lorena Soares, formanda em Ciência Política pela Universidade de Brasília (UnB), lamenta que na instituição ainda não tenha sido implementado o instrumento. Segundo ela, com a disponibilização das cartas de serviços ao cidadão, muitos transtornos poderiam ser evitados, sobretudo no que diz respeito ao cumprimento de prazos. “Tive a oportunidade de poder fazer uso dessa carta na Polícia Federal, quando precisei tirar o meu passaporte, há pouco tempo. De fato, facilita muito o acesso aos serviços, tendo em vista que informa acerca da documentação necessária e previsão de atendimento, entre outras coisas”, declara.

CARTAS DE SERVIÇO ONDE ELAS ESTÃO DISPONÍVEIS

- Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa
- Assembléia Legislativa do Estado de Mato Grosso
- Exército Brasileiro: 27ª Circunscrição do Serviço Militar no Estado do Maranhão
- Fundação Hemopa da Secretaria de Estado de Saúde do Pará
- Gerência Regional de Administração do Estado do Paraná
- Instituto Municipal de Paisagem Urbana (Impur) do Estado do Maranhão
- Instituto Nacional do Seguro Social (INSS)
- Justiça Federal do Estado de Mato Grosso
- Loterias Caixa
- Ministério da Fazenda
- Polícia Federal
- Secretaria Municipal de Planejamento e Desenvolvimento (Seplan) do Estado do Maranhão
- Secretaria de Planejamento e Orçamento (SEPLAN) do Governo do Estado do Maranhão
- Serviço de Inativos e Pensionistas da Marinha do Brasil
- Tribunal Regional do Trabalho do Estado do Paraná
- Ouvidoria Geral do Ministério da Previdência

Aposentadoria especial do servidor público

Orientação Normativa 06/2010 regulamenta a concessão do benefício concedido por mandados de injunção, com base na lei do regime geral de previdência (INSS)



A Secretaria de Recursos Humanos do Ministério do Planejamento (SRH/MP) publicou, no Diário Oficial da União de 22 de junho, a Orientação Normativa (ON) 06/2010. Segundo a Secretaria, o documento tem por objetivo uniformizar os procedimentos a serem cumpridos pelos órgãos do Sistema de Pessoal Civil (SIPEC) nos processos de Aposentadoria Especial, concedida por Mandados de Injunção. Entre outros itens, o instrumento regulamenta questões como a contagem de tempo, os cálculos da aposentadoria e a documentação a ser apresentada.

Em síntese, a orientação estipula, conforme determinação do Supremo Tribunal Federal (STF), que se aplique aos segurados que tenham trabalhado sob risco ou em condições prejudiciais à saúde ou à integridade física, e que têm recorrido – individual ou coletivamente – ao Supremo Tribunal Federal, a mesma lei do regime geral de previdência (INSS). A orientação também se aplica aos pensionistas cujo servidor falecido tenha trabalhado em condições insalubres ou perigosas.

Segundo a presidente da Associação dos Servidores da Ativa, Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal – APSEF, Maria Cecília Landim, a Orientação Normativa deve tornar mais ágil a conclusão dos processos, evitando desperdício de tempo para ambas as partes. “Ainda não é o ideal, mas enquanto não se aprova uma norma específica a ser aplicada a esses servidores, ao menos temos garantido que as decisões judiciais serão cumpridas na sua integralidade”, explica.

A norma específica a que se refere Cecília Landim diz respeito ao projeto de Lei de nº 555 (PLP 555/10) que tramita no Congresso Nacional desde o início do ano. Apesar do regime de prioridade, comum a projetos de lei complementar, não há expectativa de aprovação este ano.

LEVANDO GATO POR LEBRE, O QUE VALE SABER

Embora tenha configurado o fim das dificuldades burocráticas nas Coordenações de Recursos Humanos no que concerne ao reconhecimento da concessão da aposentadoria especial, é necessário estar atento aos pormenores da nova e transitória regulamentação. Àqueles que desejam requerer a concessão do benefício via esfera judiciária e àqueles que já aguardam a decisão, cabe destacar que, além do cálculo da aposentadoria ser feito nos moldes do Regime Geral da Previdência, não há paridade, ou seja, não se aplica reajuste semelhante ao que recebia quando na ativa.

A ON restringe a aposentadoria especial a quem esteja sujeito a condições insalubres ou perigosas de forma “permanente” e, conceitua o que seja permanente como sendo o trabalho “não ocasional nem intermitente, a exposição constante, durante toda a jornada de trabalho, e definida como principal atividade do servidor”. Os servidores devem estar cientes também que se preencherem o requisito para aposentadoria especial, não farão jus ao pagamento do abono de permanência, se optarem por permanecerem em atividade.

Quanto à contagem de tempo especial, no caso das mulheres, a cada ano conta-se 1.2 (20%), ou seja, dez anos de trabalho equivalem a 12 anos, para efeitos de aposentadoria. Já para os homens, a cada ano conta-se 1.4, (40%) ou seja, a cada dez anos

conta-se 14 anos. Segundo entendimento do governo, expresso na orientação normativa, quem já trabalhou 25 anos de forma insalubre ou periculosa, poderá sim requerer a aposentadoria especial, no entanto só terá integralidade e manterá a paridade se atender todas as outras exigências (como idade, tempo na carreira e no cargo).

No que diz respeito à documentação, a nova orientação não admite como prova da condição especial o mero pagamento do adicional. Agora, a exigência é que o servidor obtenha do órgão responsável uma certidão específica de atividades sob condições especiais.

É admitida a conversão do tempo trabalhado em condições insalubres, podendo o resultado ser utilizado nas regras de transição das Emendas Constitucionais, exceto o caso dos professores do ensino básico e fundamental, por já possuírem uma aposentadoria diferenciada.

Segundo o Agente da Polícia Federal, Cleber Romão Coelho, a norma não traz benefícios. “Infelizmente, não há vantagem alguma em se aposentar pelo regime especial. Pelo contrário. O benefício é, hoje, quase uma humilhação. Não valoriza nosso trabalho perante a sociedade”, destaca.

Para especialistas, a aplicação da Orientação Normativa da forma como posta realmente não contempla a necessidade dos servidores e ainda traz uma série de injustiças, especialmente para aquele servidor que ingressou no serviço público antes das reformas constitucionais. O secretário-geral da Confederação dos Trabalhadores no Serviço Público Federal, Josemilton Costa, destaca que “apesar de um avanço, ainda temos que buscar a regulamentação da aposentadoria especial pelo regime próprio do servidor público. O governo não pode conduzir a discussão da matéria sem a participação essencial dos trabalhadores”, esclarece.



PRINCIPAIS PROPOSTAS QUANTO AO FUNCIONALISMO PÚBLICO

(Candidatos dispostos em ordem alfabética, da esquerda para a direita)



Dilma Rousseff (PT)*

- Tem defendido em quase todos os seus discursos uma maior qualificação para o funcionalismo público no Brasil. No entanto, no debate promovido pela Rede Bandeirantes de Televisão, complicou-se ao tentar responder de que forma, efetivamente, faria.
- Promete “continuidade equilibrada” à política de criação de cargos de Lula, baseando-se em dados do Relatório de Avaliação da Gestão de Recursos Humanos no Governo Federal (o relatório reflete a chamada recuperação do setor público pelo atual governo). A candidata lembra frequentemente que o governo anterior cortou quase 100 mil postos de trabalho no setor público.



José Serra (PSDB)*

- Sua principal proposta para o setor é a de que, se eleito, instituirá o 14º salário para funcionários públicos que atenderem às seguintes condições:
 - » Tenham salário até 3.000 (três mil) reais.
 - » Menos de três faltas e três tardanças por ano.
 - » Tenham resultado positivo na avaliação do chefe imediato.



Marina Silva (PV)*

- Nos debates e apresentações, costuma dizer que quer um “Estado eficiente e orientado por visão coletiva de país”. Para tanto, também defende qualificação e valorização do funcionalismo público.
- Fortalecer o sistema de regulação no Brasil, em especial o papel das agências reguladoras.
- Simplificar os processos, conferindo continuidade às ações gerenciais.
- Manter ações permanentes para que a administração disponha de gestores e analistas treinados e capacitados para planejar, implementar e monitorar políticas públicas.

*Candidatos com pelo menos 1% da intenção de voto na pesquisa do Ibope publicada em 1º de junho de 2010.

Uma reflexão sobre a política salarial dos servidores federais



Por Maria Cecília Landim

No contexto da política salarial adotada pelo Governo do Presidente Lula da Silva, mais uma etapa foi cumprida no mês de julho mediante a implantação de novas tabelas remuneratórias para a grande maioria das carreiras do Poder Executivo, principalmente daquelas “contempladas” com as menores faixas salariais.

Analisando o emaranhado de leis aprovadas nos últimos anos visando a criação de Carreiras por áreas de atuação, em substituição àquelas criadas em função do nível de escolaridade e distinguidas por Gratificações de Desempenho, chegamos à melancólica conclusão de que sempre os segmentos de menor contingente, mas de maior poder de nego-

ciação - sob o argumento de que são do núcleo das atividades exclusivas do Estado - invariavelmente recebem a maior fatia do bolo.

Enquanto isso, para os milhares de funcionários, silenciosos em sua maioria, que, na juventude optaram por profissões e carreiras voltadas para o atendimento da população no seu direito de cidadão, e, sempre focados no Bem Estar Social, e que, hoje dão o suporte para as áreas de Saúde, Educação, Previdência Social, Trabalho, Segurança, dentre outras, definem-se “Carreiras de segunda categoria”. E, no contexto de uma política de “me engana que eu acredito”, aos mesmos é concedida Gratificação de Desempenho vinculada a uma

avaliação de desempenho, instituída para dar legitimidade a uma aferição de produtividade e do desempenho vis-a-vis com metas institucionais definidas, anualmente, sem qualquer garantia institucional dos meios e condições para propiciar a efetiva melhoria dos serviços públicos.

Vejam apenas o exemplo da área da Saúde. Os servidores são integrantes da Carreira Previdência, Saúde e Trabalho, criada pela Lei nº 11.784, de 2008, e alterada por legislações posteriores. Nessa carreira, Médicos e outros profissionais de nível superior e especialistas nas mais diversas e complexas especialidades, no final da Carreira, em atividade, passaram a perceber, a partir de 01/07/2010, Remuneração de R\$ 6.343,20 correspondente ao somatório do Vencimento Básico de R\$ 2.314,00, da Gratificação de Desempenho -GDPST de R\$ 3.335,00 e de Adicional por Tempo de Serviço de R\$ 694,20, deduzidos os descontos obrigatórios, restam-lhes R\$ 5.024,99. Um Técnico Especializado de nível médio, da mesma carreira, passou a perceber uma Remuneração de R\$ 3.387,17. Interessante lembrar que, foi “incorporado” o valor dos míseros R\$ 59,87, concedidos em 2003 – primeiro ano do Governo atual - único ato governamental, expedido, pós Constituição de 1988, dando cumprimento a dispositivo legal que assegurava aumento geral e linear aos servidores da União.

Enquanto isso, um Analista das áreas de Planejamento, Orçamento e Finanças, no início da

carreira respectiva, recebe uma remuneração de R\$ 12.960,77, sob a forma de subsídios. Ninguém é contra, mas, o que o Estado tem a dizer a um Médico, um Professor Universitário com Doutorado (salário inicial de R\$ 7.333,00), um Analista da área de Previdência, dentre outros? Que país é este? Um gigante que anda, que cresce, que surpreende o mundo, mas que talvez se aproxime da triste realidade da China, como a 2ª Economia Mundial, graças a miséria humana que, pela gigantesca população, permite ao Estado transformá-la em mão-de-obra escrava para servir aos objetivos estatais e aos países do Primeiro Mundo que descobriram uma forma de crescer cada vez mais explorando uma mão-de-obra silente e conformada com o seu triste destino. E no Brasil, os Professores, os Profissionais da Saúde e os Profissionais de outras áreas importantes para o desenvolvimento do país lamentavelmente são que percebem salários irrisórios, transformando o exercício da função pública em uma verdadeira missão social.

Mas, em julho de 2011, virá mais uma nova tabela salarial e, em contrapartida, aumenta o desconto para o Imposto de Renda... E assim, caminhamos, lutando e aprendendo como viver e sobreviver, pois, ainda bem, que somos de um país tropical, abençoado por Deus e bonito por natureza, apesar, de termos tido algumas surpresas por conta do nosso irresponsável compromisso com o meio-ambiente...

CARREIRA DA PREVIDÊNCIA, DA SAÚDE E DO TRABALHO

1. OCUPANTE DE CARGO DE NÍVEL SUPERIOR - CLASSE FINAL - PADRÃO III

REMUNERAÇÃO MENSAL	JAN-2009	FEV-2009	JUL-2010	JUL-2011
VENCIMENTO BÁSICO	R\$ 756,32	R\$ 2.136,00	R\$ 2.314,00	R\$ 3.383,00
GRAT.ATIV.EXECUT/GAE/LD 13	R\$ 1.210,11			
VANT.PEC.INDIVIDUAL-L.10698/03	R\$ 59,87			
GTNSPST - L.11.784/2008	R\$ 118,50			
GDPST - L.11.784/2008	R\$ 880,00	R\$ 1.650,00	R\$ 3.335,00	R\$ 2.266,00
ANUENIO-ART.244,LEI 8112/90 (30%)	R\$ 226,89	R\$ 640,80	R\$ 694,20	R\$ 1.014,90
REMUNERAÇÃO:	R\$ 3.251,69	R\$ 4.426,80	R\$ 6.343,20	R\$ 6.663,90

2. OCUPANTE DE CARGO DE NÍVEL MÉDIO - CLASSE FINAL - PADRÃO III

REMUNERAÇÃO MENSAL	JAN-2009	FEV-2009	JUL-2010	JUL-2011
VENCIMENTO BÁSICO	R\$ 518,44	R\$ 1.481,55	R\$ 1.604,75	R\$ 1.923,11
GRAT.ATIV.EXECUT/GAE/LD 13	R\$ 829,50			
VANT.PEC.INDIVIDUAL-L.10698/03	R\$ 59,87			
GDPST - L.11.784/2008	R\$ 863,76	R\$ 998,00	R\$ 1.301,00	R\$ 983,00
ANUÊNIO-ART.244,LEI 8112/90 (30%)	R\$ 155,53	R\$ 444,46	R\$ 481,42	R\$ 576,93
REMUNERAÇÃO:	R\$ 2.457,10	R\$ 2.924,01	R\$ 3.387,17	R\$ 3.483,04

CARREIRA DO SEGURO SOCIAL**OCUPANTE DE CARGO DE ANALISTA DO SEGURO SOCIAL NS - CLASSE FINAL - PADRÃO IV**

REMUNERAÇÃO MENSAL	JUL-2009	NOV-2009	JUL-2010	NOV-2010	JUL-2011
VENCIMENTO BÁSICO	R\$ 1.096,98	R\$ 1.096,98	R\$ 1.096,98	R\$ 1.096,98	R\$ 1.096,98
GRAT.ATIV.EXECUT/GAE/LD 13	R\$ 1.755,17	R\$ 1.755,17	R\$ 1.755,17	R\$ 1.755,17	R\$ 1.755,17
GDASS - LEI 10855/2004	R\$ 3.904,00	R\$ 4.673,00	R\$ 5.554,00	R\$ 6.541,00	R\$ 7.199,00
ANUENIO-ART.244,LEI 8112/90 (30%)	R\$ 329,09	R\$ 329,09	R\$ 329,09	R\$ 329,09	R\$ 329,09
REMUNERAÇÃO:	R\$ 7.085,24	R\$ 7.854,24	R\$ 8.735,24	R\$ 9.722,24	R\$ 10.380,24

CARREIRAS DE GESTÃO GOVERNAMENTAL**1. ANALISTA - NÍVEL SUPERIOR - SUBSIDIOS**

REMUNERAÇÃO	JUL-2008	JUL-2009	JUL-2010
INICIAL	R\$ 10.905,76	R\$ 12.413,65	R\$ 12.960,77
FINAL	R\$ 14.511,60	R\$ 17.347,00	R\$ 18.478,45

2. TÉCNICO - NÍVEL MÉDIO - SUBSIDIOS

REMUNERAÇÃO	JUL-2008	JUL-2009	JUL-2010
INICIAL	R\$ 4.887,27	R\$ 4.896,25	R\$ 4.917,28
FINAL	R\$ 7.123,00	R\$ 7.538,00	R\$ 8.449,13



Maria Cecília Landim
Administradora
e Presidente da APSEF.

Comissão aprova fim de contribuição do inativo aos 65 anos

A comissão especial que analisa o fim da cobrança de contribuição previdenciária dos servidores inativos aprovou parecer do deputado Arnaldo Faria de Sá (PTB-SP) que estabelece uma redução gradual da cobrança até o servidor completar 65 anos de idade, quando ficaria isento. Segundo o texto, ao atingir 61 anos o servidor passará a pagar 80% da contribuição. Ela será 20 pontos percentuais menor a cada ano, até se chegar à isenção completa aos 65 anos.

A regra vale para todos os aposentados e pensionistas do serviço público, em todos os níveis de governo (federal, estadual e municipal). Os servidores aposentados por invalidez permanente ficam isentos da cobrança. O substitutivo segue para análise do Plenário, onde deverá ser votado em dois turnos.

Atualmente, a contribuição previdenciária de aposentadorias e pensões do serviço público é de 11% sobre a parcela que ultrapassa o teto previdenciário do INSS, hoje em R\$ 3.416. De acordo com Arnaldo Faria de Sá, o impacto da isenção sobre os cofres da Previdência será de aproximadamente R\$ 1,8 bilhão, sem levar em conta os estados e os municípios.

Comer demais faz mal. Aprenda a evitar os exageros na alimentação

O feijão com arroz é um dos pratos prediletos do brasileiro. Mas nem sempre é a melhor opção, principalmente depois dos 50. Com o passar do tempo, a alimentação deve ser cada vez mais equilibrada, embora muita gente passe da conta na hora de se alimentar. Alimentos que forneçam energia, que ajudem na manutenção e mantenham o funcionamento do corpo devem estar presentes à mesa com regularidade. Vive mais quem se exercita mais, cuida da mente e, claro, se alimenta de forma correta e come apenas o que é necessário.

O cardápio ideal na maturidade não é muito diferente do de outras faixas etárias. Porém, alguns grupos de alimentos são obrigatórios nessa fase. É o caso das fibras e líquidos, do cálcio, ferro, vitaminas e minerais. “Embora poucos saibam, a anemia é bastante comum entre os idosos devido à diminuição da produção de células vermelhas nesta fase da vida. E a carne vermelha é uma das principais fontes de ferro. Alguns estudos demonstram também a deficiência de vitamina C, zinco e ácido fólico. Por isso, ingerir frutas cítricas, como o limão, a tangerina e a laranja ajuda a repor essas vitaminas e sais minerais”, aconselha a nutricionista.

Montar um prato diversificado e, ao mesmo tempo, saudável, pode parecer simples, mas não é. Segundo a nutricionista Vanderlí Marchiori, a combinação entre alimentos energéticos, construtores e reguladores é sempre a ideal. “Os energéticos são o combustível para o corpo e podem ser encontrados em cereais (arroz, pão, milho), na gordura (azeite, óleo) e no açúcar; já os construtores são responsáveis pela manutenção do corpo, presentes em folhas verde-escuras (rúcula, couve, agrião) e nas carnes vermelhas sem gordura e por fim, os reguladores, que são responsáveis pelo funcionamento do corpo, além de aumentar a resistência às infecções, proteger a pele, a visão e os dentes. E podem ser encontrados nas frutas, verduras, legumes e cereais integrais”, recomenda ela.

Fonte: Portal Mais de 50

As técnicas mais indicadas para corrigir problemas de postura

Se você é do tipo que trabalha horas em posição incorreta, nunca está atento à postura e, quando chega em casa, cai de qualquer jeito no sofá, você também é sério candidato a ter problemas de coluna. Dor nas costas causada por má postura na realização de atividades cotidianas é um problema que afeta pessoas de todas as idades. Um estudo realizado na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) comparou a reeducação postural global (RPG) com a série de Williams, o método mais clássico para o tratamento de dor nas costas. Ponto para a RPG, técnica criada na década de 1970 pelo fisioterapeuta francês Philippe Soucard.

Na técnica tradicional, o paciente, atendido individualmente ou em grupo, repete uma série de movimentos indicada pelo fisioterapeuta. “Esses exercícios, específicos para a região do corpo na qual a pessoa sente dor, são sempre os mesmos, não importando o sexo, a idade e o biotipo do paciente”, afirma o fisioterapeuta Sandro Rogério dos Santos, autor da pesquisa. Já na RPG, as sessões são sempre individuais e os exercícios levam em conta as características de cada pessoa. O paciente, colocado em posturas estáticas, se mantém nessas posições por períodos determinados. Assim, simultaneamente, ele fortalece músculos fracos e alonga os retraídos. “Diferentemente da série de Williams, a RPG trabalha com todos os segmentos do corpo, e não apenas com aqueles em que a pessoa se queixa de dor”, comenta Santos.

Antes de procurar uma clínica que ofereça RPG ou qualquer outro tratamento para problemas na coluna, o paciente precisa consultar um profissional.

Fonte: Portal Mais de 50

Atualização cadastral

A Secretaria de Recursos Humanos do Ministério do Planejamento informa que está adiado, por tempo indeterminado, o processo de atualização cadastral dos servidores aposentados e pensionistas do Poder Executivo Federal, cujo início estava previsto para o último dia 10 de agosto. Segundo o Ministério, o novo prazo deverá ser amplamente divulgado até o final deste ano.

A responsabilidade pelo recadastramento passou a ser do Ministério do Planejamento, e não mais do Órgão de Recursos Humanos de origem de cada um, em face da expedição do Decreto nº 7.141, de março deste ano.

Também, foi alterada a época do recadastramento, pois o mesmo não será feito no mês do aniversário do servidor mas, em prazo e condições a serem, oportunamente, estabelecidos.

O importante é insistir na vida

Talvez eu venha a envelhecer rápido demais. Mas lutarei para que cada dia tenha valido a pena.

Talvez eu sofra inúmeras decepções no decorrer de minha vida. Mas farei com que elas percambam total importância diante dos inúmeros gestos de amor que encontrarei.

Talvez eu não tenha forças para realizar todos os meus ideais. Mas jamais irei me considerar um derrotado.

Talvez em algum instante eu sofra uma terrível queda. Mas não ficarei por muito tempo olhando para o chão.

Talvez um dia o sol deixe de brilhar... Então irei me banhar na chuva.

Talvez um dia eu sofra alguma injustiça. Mas jamais assumirei o papel de vítima.

Talvez eu tenha que enfrentar inimigos. Mas terei humildade para aceitar as mãos que se estenderem em minha direção.

Talvez eu perca grandes amizades. Mas irei aprender que aqueles que realmente são meus verdadeiros amigos nunca estarão perdidos e sem amparo.

Talvez eu fique triste ao concluir que não consigo seguir o ritmo de uma música. Mas, então, farei com que a música siga o compasso dos meus passos.

Talvez eu nunca consiga enxergar o arco-íris. Mas aprenderei a desenhar um, nem que seja dentro do meu coração.

Talvez hoje eu me sinta fraco. Mas amanhã irei recomeçar nem que seja de uma maneira diferente.

Talvez eu não aprenda todas as lições necessárias. Mas terei a consciência de que os verdadeiros ensinamentos já estão gravados em minha alma.

Talvez eu não tenha motivos para comemorar. Mas não deixarei de me alegrar com as pequenas conquistas.

Talvez eu não seja exatamente quem eu gostaria de ser. Mas passarei a admirar a pessoa boa que me tornei.

Porque no final saberei que, mesmo com incontáveis dúvidas, eu sou capaz de construir uma vida melhor.

E se ainda não me convenci disso é porque "ainda não chegou o fim".

Porque no final não haverá nenhum "talvez". E, sim, a certeza de que minha vida valeu a pena e eu fiz o melhor.

**Autor desconhecido. Reproduzido por Luiz Antônio Gasparetto.*

