

Maceió, as praias mais bonitas do Brasil

Além das praias de beleza rara, como a Praia do Francês, o visitante pode desfrutar das lagoas Mundaú e Manguaba e piscinas naturais, entre arrecifes e bancos de areia, uma variada culinária de peixes, crustáceos, moluscos, com baixo custo e passeios a cidades históricas

ENTREVISTA COM A DEPUTADA JÔ MORAES

Compreensão da importância da política de combate à violência de gênero pelos gestores públicos desafia a aplicação da Lei Maria da Penha

REAJUSTE IRRISÓRIO

Recém-chegada ao bolso dos servidores, a primeira parcela de reajuste, causa da greve de 2012, já foi consumida pela inflação dos últimos 12 meses

RESULTADO DO CONCURSO DE POESIAS 2012

Conheça os vencedores e suas obras



	EDITORIAL	3
	SERVIÇO PÚBLICO	4
APSEF defende aposentados dos ministérios da Saúde, da Previdência e do Trabalho e FUNASA contra cancelamento de ajuste		
	ENTREVISTA	7
A deputada federal Jô Moraes, agraciada com o diploma Bertha Lutz, luta pelos direitos das mulheres e dos trabalhadores		
	SEU DINHEIRO	11
Nos últimos 12 meses, a inflação foi maior no bolso dos aposentados. Enquanto em geral ela foi de 6,16%, a terceira idade arcou com 6,34%		
	FIQUE LIGADO!	13
Informações de interesse dos associados		
	ARTIGO	16
A historiadora Mary del Priore diz que o início do século XXI marca uma ruptura na história da invisibilidade das mulheres		
	LAZER	20
Paraíso de águas calmas e quentes, Maceió é um dos destinos mais visitados do Brasil		
	SAÚDE	26
Envelhecimento do cérebro obriga a conviver com as suas doenças, mas médicos o conhecem cada vez melhor		
	ARTIGO	30
Dra. Marise Lazaretti Castro explica que capacidade de produzir Vitamina D da pele diminui com os anos		
	CONCURSO DE POESIA	33
Os autores e suas poesias vencedoras da edição 2012 do Concurso de Poesia APSEF		
	HOMENAGEM ÀS MULHERES	35
Nada melhor para homenagear as mulheres do que trechos de pensadores, poetas e compositores		

Visão APSEF

ANO 6 | Nº 17 | Abril 2013

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

Priscila Maria Lima Hipólito

VICE-PRESIDENTE DE

ASSUNTOS ASSISTENCIAIS

Vera Regina da Silva Massena

VICE-PRESIDENTE DE

ASSUNTOS SÓCIO-CULTURAIS

Carmem Camilo

CONSELHO FISCAL

Arthur Oscar Franco de Sá

Maria Alves Figueiredo

Maria Eduvirgem Simas Pereira

Endereço:

SCN Qd. 02, Bloco D, Torre A, Salas

912/917

Edifício Liberty Mall – Brasília – DF -

CEP: 70712-903

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

E-MAIL: presidencia@apsef.org.br

SITE: www.apsef.org.br

Revista Visão APSEF

JORNALISTA RESPONSÁVEL:

Marcos Nunes (DF 4977)

Colaboração: **Bruna Lima**

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

Chico Jardim e Marcela Nunes

REVISÃO:

Millena Dias

CONSELHO EDITORIAL:

Maria Cecília Landim

Edson Teramatsu

Marcos Nunes

Luiz Soares

IMPRESSÃO:

Alpha Gráfica e Editora

Desde o final do Século XIX, inicialmente na Inglaterra e nos Estados Unidos, mulheres vêm lutando por direitos equânimes. E entre discussões sobre o direito de propriedade do marido sobre a esposa, libertação dos padrões opressores, direito ao voto, queima de sutiãs, Leila Diniz e Lei Maria da Penha, muitas águas passaram por debaixo das pontes no Brasil e no mundo.

O Brasil do Século XXI é governado por uma mulher, cercada de ministras e mantendo entendimentos com governadoras e prefeitas. Apesar de a Princesa Isabel ser figura central no movimento abolicionista, somente em 1985 o País elegeu a primeira mulher prefeita de uma capital de Estado – Maria Luiza Fontenele, em Fortaleza, pelo Partido dos Trabalhadores.

Conquistas foram sendo alcançadas ao longo dos tempos, mas permanece um sentimento comum a todos, inclusive aos homens, de que muito ainda precisa ser feito até que o movimento feminista seja apenas uma lembrança histórica e ultrapassado pelo sentido de igualdade entre os gêneros.

E é justamente em uma singela homenagem às mulheres – que, na APSEF, representam 62% de

seus associados - que nesta edição vamos abordar o tema de formas diferentes, seja por meio de um artigo da historiadora Mary del Priore, que nos convida à reflexão, principalmente em relação ao papel da mulher no mundo atual, mas também nas palavras firmes, objetivas e incisivas da Deputada Jô Moraes, do PCB mineiro, que desde 2007 é presidente da Comissão Parlamentar Mista de Inquérito (CPMI) de Violência contra as Mulheres.

Em um Brasil quase silencioso, que se esconde por trás das portas que isolam as residências, ainda há mulheres vítimas de agressão doméstica que clamam por socorro, mas cujo grito ainda não é mudo, seja por conta do preconceito, por vergonha, ou pela força de uma cultura machista enraizada e que teima em permanecer a despeito de toda a política que busca a igualdade de gênero.

Que as águas de março, mês em que se comemorou o Dia Internacional da Mulher, sejam cada vez mais límpidas e inspiradoras, e que em um futuro breve todo o dia seja dedicado aos seres humanos, mulheres ou homens.

Boa leitura.

O LAMENTÁVEL EQUÍVOCO DO MINISTÉRIO DO PLANEJAMENTO AO DETERMINAR O CANCELAMENTO DA APLICAÇÃO DA REGRA CONSTANTE DO INC II DO ART. 184 DA LEI 1.711/52 AOS APOSENTADOS VINCULADOS À CARREIRA DA PREVIDÊNCIA DA SAÚDE E DO TRABALHO E A DETERMINAÇÃO DE DEVOLUÇÃO AO ERÁRIO DOS VALORES RECEBIDOS

Nossa entidade foi informada por alguns associados residentes no Rio de Janeiro que receberam COMUNICADO da Divisão de Gestão de Pessoas do Núcleo Estadual do Rio de Janeiro, do Ministério da Saúde, no sentido de que, segundo “Relatório de auditoria do Ministério do Planejamento”, em razão dos seus fundamentos legais, os valores das gratificações denominadas GDASST (Gratificação de Desempenho da Seguridade Social e do Trabalho), GESST (Gratificação Específica da Seguridade Social e do Trabalho) e GDPST (Gratificação de Desempenho da Carreira da Previdência, da Saúde e do Trabalho) não poderiam ser considerados na base de cálculo da “vantagem prevista no art. 184, inciso II, da Lei nº 1.711/52. E mais, que deveriam devolver ao erário o valor recebido a maior, no prazo de 30 dias.

No ensejo, avocando a obediência aos princípios do contraditório e da ampla defesa, definidos no artigo 5º, inciso LV, da Constituição Federal e no artigo 2º da Lei nº 9.784/1999, solicitaram a manifestação dos associados, no prazo de 30 dias, e, por fim, mencionaram o direito de parcelamento do valor a ser

devolvido, assegurado pelo art. 46 da Lei nº 8.112/1990.

Nesse sentido, os associados vinculados aos Ministérios da Saúde, da Previdência e do Trabalho e Emprego, bem como da FUNASA que percebam a parcela dos 20% do art. 184, e que tenham recebido qualquer comunicado sobre essa alteração, devem enviar seus contracheques para comprovar a diminuição do seu valor e do desconto efetivado a fim de que possamos adotar as medidas administrativas e/ou judiciais julgadas cabíveis para a preservação do valor que vinham recebendo desde a data da aposentadoria.

Vale dizer que a APSEF inicialmente discutiu a possibilidade de ingresso na esfera judicial para buscar a suspensão da medida. Entretanto, levamos ao conhecimento dos associados que receberam o citado COMUNICADO que nossa decisão, preliminarmente, é no sentido de apresentar ao Ministério do Planejamento e de outras autoridades o equívoco das áreas responsáveis, em face dos seguintes argumentos:

a) a partir do Governo do ex-Presidente Lula, foram criadas novas Carreiras no âmbito do Poder Executivo, mediante a adoção de modelo no sentido de

as carreiras serem definidas por áreas de atuação governamental e instituídas respectivas gratificações de desempenho. Como exemplo, citamos, dentre outras:

Lei 10.855 de 2004 – Carreira do Seguro Social

Art. 11. Fica instituída a Gratificação de Desempenho de Atividade do Seguro Social - GDASS, devida aos integrantes da Carreira do Seguro Social, quando em exercício de atividades inerentes às atribuições do respectivo cargo no INSS, em função do desempenho institucional e individual. (Redação dada pela Lei nº 12.702, de 2012)

§ 13. A GDASS será paga, de forma não cumulativa, com a Gratificação de Atividade de que trata a Lei Delegada nº 13, de 27 de agosto de 1992. (Incluído pela Lei nº 11.501, de 2007)

Lei 11.784 de 2008 – Carreira Plano Geral do Poder Executivo

“Art. 8º-A. A partir de 1º de janeiro de 2009, observado o nível do cargo, a estrutura remuneratória dos integrantes do PGPE terá a seguinte composição:

.....

§ 3º Os integrantes do PGPE não fazem jus à percepção da Gratificação de Desempenho de Atividade Técnico-Administrativa - GDATA, de que trata a Lei

nº 10.404, de 9 de janeiro de 2002, e não poderão perceber a GDPGPE cumulativamente com quaisquer outras gratificações que tenham como fundamento o desempenho profissional, individual, coletivo ou institucional ou a produção ou superação de metas, independentemente da sua denominação ou base de cálculo.”

Das Carreiras acima mencionadas, constata-se, claramente, que em nenhuma delas há restrição quanto às vantagens percebidas pelos integrantes das diversas carreiras, possibilitando a continuidade do critério de inclusão da parcela assegurada pelo art. 184, inc. II da Lei 1.711/52, segundo entende o Ministério do Planejamento;

b) a regra insculpida no artigo

184, inciso II da Lei nº 1.711/52, a seguir transcrita, demonstra, de maneira clara e indiscutível, que não pode haver exclusão de quaisquer parcelas integrantes dos proventos de aposentadoria:

“Art. 184. O funcionário que contar 35 anos de serviço será aposentado:

I -

II - com provento aumentado de 20% quando ocupante da última classe da respectiva carreira;

III -”

Com efeito, o referido dispositivo legal assegurou àqueles servidores que, no momento da aposentadoria já ocupavam o final da carreira, um provento aumentado de 20%. Ora, se o aposentado, durante o decurso de sua

aposentadoria, teve efetivadas alterações ou transformações no seu cargo originário, a Constituição Federal e a legislação posterior preservam o direito garantido pelo exercício de 35 anos de serviço;

c) a determinação do Ministério do Planejamento transmitida ao Ministério da Saúde foge do âmbito da sua competência, pois está alterando a regra constante do art. 184, ora enfocado.

Com esta medida, a APSEF espera, portanto, que haja uma justa revisão do entendimento do MP, resguardando o direito dos aposentados beneficiários daquele dispositivo legal, restabelecendo a base de cálculo do art. 184, inciso II, da Lei nº 1.711/52.



CONVERSÃO EM PECÚNIA DA LICENÇA-PRÊMIO NÃO GOZADA E NEM CONTADA EM DOBRO NA OCASIÃO DA APOSENTADORIA

Considerando a jurisprudência favorável dos Tribunais, bem como a constatação de que no âmbito do Poder Judiciário seus servidores conseguiram a referida conversão, administrativamente, a APSEF pretende ingressar com uma ação judicial buscando o mesmo tratamento, por se tratar do único caminho jurídico capaz de assegurar,

aos associados, na qualidade de vinculados ao Poder Executivo, a conversão em pecúnia da licença-prêmio não gozada e nem contada em dobro na ocasião da aposentadoria.

Entretanto, para esse fim, é indispensável conhecer antecipadamente os nomes dos associados nessa situação. Portanto, cabe a eles solicitarem aos

Núcleos de Recursos Humanos a que estejam vinculados uma declaração de que não usufruíram a referida licença-prêmio e nem foi usada para fins de aposentadoria.

A APSEF aguardará, até 30 de junho próximo, o recebimento da referida declaração para iniciar as providências necessárias à propositura da medida judicial.

3,17% - O PAGAMENTO FINALMENTE FOI INICIADO EM FEVEREIRO/2013

Reportando-nos à matéria publicada na Edição 16 – Pág. 8 – da Revista Visão APSEF a respeito do pagamento dos valores devidos, em 21/02/2013, foram emitidas 46 RPV (Requisição de Pequeno Valor, limitadas a 60 salários-mínimos), relativas aos integrantes do Processo de Execução nº. 2005.34.00.006058-4.

Não obstante, conforme

previsto na legislação própria, o seu pagamento deverá ocorrer no prazo de 60 dias.

No fechamento desta Edição, a APSEF foi cientificada de que os valores foram disponibilizados para saque no dia 1º/04/2013.

Assim, nos próximos dias, será enviada correspondência para os associados, indicando os procedimentos a serem adotados junto à Caixa Econômica Federal para

o recebimento do valor devido.

Nossa expectativa é de que, no decorrer dos meses de abril e maio, novas RPs sejam emitidas para o pagamento não somente dos processos mencionados na Edição 16 (2005.34.00.006036-1, 2005.34.00.006032-7, 2006.34.00.009605-7, 2006.34.00.009608-8), mas também, dos outros dez processos pendentes, ainda neste ano ●



Arquivo Deputada Jô Moraes

Paraibana de Cabedelo, formada em Serviço Social, em 1972, ano em que chegou a Belo Horizonte, Maria do Socorro Jô Moraes filiou-se ao então Partido Comunista Brasileiro (PCB). Depois da anistia, começou a trabalhar junto a movimentos de defesa da mulher na capital de Minas. A deputada federal por Minas Gerais desde 2007 é presidente da Comissão Parlamentar Mista de Inquérito (CPMI) de Violência contra as Mulheres e conversou com a Revista Visão APSEF sobre a discriminação de gênero no Brasil, o enfrentamento à violência contra a mulher, a aplicabilidade da Lei Maria da Penha e a manutenção dos direitos dos idosos brasileiros.

DEPUTADA FEDERAL JÔ MORAES

VisãoAPSEF - Como presidente da Comissão Parlamentar Mista que analisa a ação do Estado no enfrentamento à violência contra a mulher, que pontos a Senhora destacaria como os mais importantes a serem discutidos?

Deputada Jô Moraes - Esta é uma das mais difíceis responsabilidades assumidas pelo estado nos últimos tempos. Poderíamos dizer que há algumas questões fundamentais. A primeira se refere à necessidade de se criar uma convicção, em toda a sociedade, principalmente nos diferentes níveis de poder, de que o combate à violência contra a mulher é parte da luta democrática para excluir todas as práticas de preconceito e de violação de direitos. A segunda se relaciona com a garantia, por parte dos órgãos públicos, de criação das estruturas necessárias apontadas na Lei Maria da Penha. A terceira é a busca do empoderamento da mulher para que ela se sinta capaz de reagir e denunciar situações de violência, evitando a impunidade como rotina.

VisãoAPSEF - A promulgação da Lei Maria da Penha, em 2006, que obteve o reconhecimento pela ONU como uma das legislações mais avançadas do mundo, ainda é vista como um instrumento de pouca eficácia. Na sua avaliação,

quais os fatores que dificultam a aplicabilidade dessa lei? Uma ação mais eficaz do governo? Um maior engajamento da sociedade e das próprias mulheres?

Deputada Jô Moraes - O maior desafio a ser enfrentado é assegurar a compreensão, dos gestores em geral, da importância da política de combate à violência de gênero. Dentro da máquina administrativa há um tratamento rebaixado dessa política específica. Ainda predomina, quase inconscientemente, a visão de que “em briga de marido e mulher ninguém mete a colher”. Por isso a importância do lançamento, no último mês de março, pela Presidente Dilma, do Programa Mulher, Viver sem Violência, em pleno Palácio do Planalto e com a presença dos presidentes de todos os poderes. Some-se a isso a necessidade de se ter recursos previstos e garantidos no orçamento para implantar a infraestrutura física necessária e a contratação e preparação de pessoal para atuar nas diversas etapas e estruturas do processo. Paralela a esta medida, é fundamental viabilizar a integração dos órgãos, a sistematização das informações num banco de dados acessível às três esferas e aos três poderes. Hoje, sequer existe um questionário padrão onde o policial, lá da ponta, aquele que faz o boletim de ocorrência (BO)

“A mulher tem que ser vista como uma cidadã, trabalhadora, cuja contribuição é imprescindível ao funcionamento de uma sociedade democrática”

possa reunir as informações que configurarem o fato, as personagens e seus desdobramentos. Esse banco de dados também tem de integrar as ações no âmbito do atendimento hospitalar, incluindo-se aí o Instituto Médico Legal (IML).

Ao mesmo tempo, há uma premente necessidade de se combater valores culturais que rebaixam o papel da mulher na sociedade e lhe tornam propriedade do homem. A mulher tem que ser vista como uma cidadã, trabalhadora cuja contribuição é imprescindível ao funcionamento de uma sociedade democrática. Só assim ela poderá ser respeitada em todas as dimensões da vida.

VisãoAPSEF - Um dos efetivos resultados da Lei Maria da Penha foi o crescimento, em torno de 600%, do número de agressões denunciadas contra mulheres por meio do serviço Ligue 180. De acordo com a Secretaria de Políticas Públicas para as Mulheres, a elevação no número de relatos não significa necessariamente um

crescimento real dos casos de violência, mas um aumento das notificações. Sob esse aspecto, é possível dizer que o país está avançando no enfrentamento à violência contra a mulher?

Deputada Jô Moraes - Há um claro avanço expresso nas conquistas institucionais da área e na consciência adquirida pela sociedade. A maior delas está na aprovação da Lei 11.340/06, a chamada Lei Maria da Penha, hoje conhecida pela quase totalidade da sociedade. Essa é uma lei que “pegou”, como dizem alguns juristas em relação às muitas que existem. A maioria da população, principalmente os homens, já sabem que este tipo de crime não se paga mais com cestas básicas como era antes. Repito, foi muito importante o lançamento do Programa Mulher, Viver sem Violência no maior espaço de poder que é a Presidência da República. Durante muito tempo a violência doméstica era invisível conceitualmente e na prática.

VisãoAPSEF - Nas suas obras “Pelos Direitos e Pela Emancipação da Mulher” e “Esta Imponderável Mulher”, a Deputada aborda um outro problema enfrentado cotidianamente pelas mulheres, a discriminação de gênero. Como a senhora retrataria essa realidade no Brasil? Seria pessimismo dizer que a real igualdade de direitos entre homens e mulheres é uma utopia?

Deputada Jô Moraes - Podemos dizer que a luta pela emancipação da mulher é a mais longa das lutas. E essa luta está intimamente ligada à luta dos trabalha-

dores como um todo para superar as desigualdades sociais. As mulheres ainda vivem situação de preconceito em todas as dimensões. No trabalho, em 2010, elas ganhavam, em média, 73,8% dos salários dos homens, segundo o IBGE. Embora o eleitorado feminino no Brasil represente 51,09%, as prefeitas eleitas em todos os municípios brasileiros só alcançou o percentual de 11,8%. Neste ritmo, a paridade de gênero nos espaços de poder municipal vai demorar 148 anos no Brasil. Alcançamos inúmeros êxitos na legislação brasileira, particularmente na Constituinte de 1988. O problema é levá-los à prática, como por exemplo, o simbólico direito à creche. Quando parcela da sociedade toma nas mãos a luta por mudanças, as utopias passam a se tornarem demandas realizáveis. É assim com a luta pela emancipação da mulher.

VisãoAPSEF - A senhora percorreu 18 estados da Federação levantando a realidade estrutural e de pessoal envolvido no enfrentamento à violência contra a mulher. Essa violência encontra motivações culturais diferentes segundo as regiões? O que muda?

Deputada Jô Moraes - Há diferenças culturais marcantes entre as diversas regiões do País, mas em geral a violência contra as mulheres tem se caracterizado pelo sentimento de posse, mais presente no gênero masculino. Um homem que joga gasolina no rosto e na genitália da mulher, ou que mata com várias facadas depois de espancá-la, está carre-

gado de ódio contra o direito da mulher de se separar dele. E isto tanto acontece no Norte, quanto no Sul, Sudeste, Centro-Oeste ou Nordeste. Não importa o desenvolvimento econômico ou a classe social a que pertencem. Basta dizer que o Estado que lidera o ranking de mortes de mulheres no País é o Espírito Santo. Uma constatação assustadora é que tem crescido o nível de crueldade e brutalidade nos crimes contra mulheres no Brasil.

VisãoAPSEF - A senhora crê que uma melhor formação dos jovens alcançaria resultados mais eficazes na luta contra a violência de gênero, ao invés de o Estado seguidamente criar mecanismos para compensar desestruturas psicossociais que sempre parecem paliativas?

Deputada Jô Moraes - A educação está na base da mudança cultural. Ela tem de começar em casa, com exemplos simples da convivência familiar. É nos gestos cotidianos e no aprendizado formal que poderemos conquistá-la. Tem também de ser aprendida e vivenciada da pré-escola até a universidade. Ao invés de mandar a menina varrer a sala e o menino ir para o pátio, tem de mandar os dois varrerem a sala, por exemplo. Mas isso é insuficiente. Os meios de comunicação têm de deixar de passar a imagem da mulher simplesmente como objeto de decoração ou de desejo. É preciso o estado também valorizar a mulher em seus espaços de poder para que a sociedade absorva a figura feminina com o mesmo respeito

e valorização que tem com a figura masculina.

VisãoAPSEF - A estatística de mulheres acima dos 60 anos vítimas de violência são muito precárias, sobretudo pelo caráter velado do problema. Nesse contexto, existe alguma iniciativa na Comissão que preside para o enfrentamento da violência nessa faixa etária em face de dificuldades distintas em relação aos outros públicos?

Deputada Jô Moraes - O propósito da CPMI foi o de levantar o problema de forma bem ampla e apresentar propostas de enfrentamento, visando a solução. A questão não foi definida no âmbito da faixa etária, mas sim na esfera do que trata propriamente a Lei Maria da Penha, que é o ambiente doméstico e familiar. É fato que vem crescendo a violência contra a mulher idosa com a desestruturação provocada pela pressão da vida moderna. A existência de uma legislação específica de amparo e proteção dos idosos talvez possa servir de amparo adicional para a cobrança de ações eficazes que minimizem a situação.

VisãoAPSEF - Além dos projetos que tratam da equidade de gênero, quais são as outras bandeiras priorizadas na sua ação legislativa?

Deputada Jô Moraes - Desde o início da minha militância política, mesmo no período de clandestinidade na época da ditadura, a luta pelos direitos da mulher tem sido

uma marca da minha atividade. Até porque criar filhos e militar longe da família não é um desafio fácil. As circunstâncias da vida e o meu partido me levaram a estar atenta à luta dos trabalhadores. Tenho uma militância em portas de fábricas, acompanhando as movimentações, sobretudo para enfrentar o aparato policial que está sempre presente e um parlamentar ajuda a inibir ações intimidatórias contra os trabalhadores. Tenho também vários projetos relativos à saúde do trabalhador, à alteração das faixas de desconto do Imposto de Renda e muitos outros. Um mandato popular é chamado a atuar em diferentes áreas.

VisãoAPSEF - Durante os seus mandatos, teve alguma constatação a respeito do distanciamento dos parlamentares para um efetivo debate e proposição de políticas voltadas ao novo perfil do grupo social dos idosos e da necessidade de renovação das leis para que seus benefícios alcancem a tempo os beneficiados?

Deputada Jô Moraes - Estou no meu segundo mandato de deputada federal e uma das minhas lutas tem sido o fim do fator previdenciário e a luta por uma política de valorização das aposentadorias e pensões que, no nível atual, têm rebaixado as condições de vida dos aposentados. Mas considero que há muito que fazer, especialmente em razão do aumento da expectativa de vida da população brasileira. É preciso ampliar as políticas públicas que valorizem o papel produtivo dos idosos criando espaços para sua

“É preciso ampliar as políticas públicas que valorizem o papel produtivo dos idosos criando espaços para sua realização”

realização. Além de adequar as outras políticas para atender as demandas dessa população como obras que garantam a acessibilidade; postos de saúde com o aumento do atendimento especializado do SUS; espaços culturais e de lazer. Há uma gama muito grande do que fazer.

VisãoAPSEF - A Senhora acredita que o Estatuto do Idoso seja o suficiente para garantir a manutenção dos direitos dos idosos brasileiros?

Deputada Jô Moraes - O Estatuto dos Idosos foi uma importante conquista para dar visibilidade à dimensão particular dessa faixa da população que, por sair da atividade produtiva, passa a ser desconsiderada. Mas essa é uma legislação que tem de ser mais conhecida, mais debatida e aplicada em toda a sua abrangência. A sua divulgação levará a uma consciência dos agentes públicos em todos os níveis de tomar medidas para efetivar os direitos ali formulados.

VisãoAPSEF - Em 2012, a Senhora foi uma das parlamentares que apresentou Requerimento de Inclu-

ção na Ordem do Dia da PEC 555, que propõe o fim da cobrança da contribuição previdenciária sobre os proventos dos servidores públicos aposentados. Embora seja visível que o governo não concorda com essa medida, contando com a maioria da Câmara, qual a sua expectativa para superar este obstáculo, permitindo que ocorra sua inclusão na pauta de votação deste ano?

Deputada Jô Moraes - Uma constatação que venho adquirindo é a dificuldade de se pautar matérias relativas aos direitos dos trabalhadores e servidores públicos, tanto da ativa como aposentados. Desde 2003 tramita um projeto de lei que trata da redução da jornada de trabalho. Já teve Comissão Geral para discuti-lo, formou-se comissão especial, já passou por todas as instâncias e a pressão patronal, através de seus representantes no parlamento, não permite levá-lo à votação. A mesma coisa ocorre com as matérias relativas aos trabalhadores aposentados. No que diz respeito aos servidores públicos há uma nítida pressão herdada da lógica neoliberal dos anos 90, para reduzir seus direitos. A tal história de que o estado teria de ser “mínimo” trouxe como consequência a desvalorização do papel dos servidores públicos como garantidores da qualidade e da efetividade das políticas públicas.

VisãoAPSEF - Assim como a PEC 555, projetos de lei que dispõem sobre a isenção do Imposto de Renda para aposentados e pensionistas, como

o PL 5338/2009, continuam paralisados na Câmara. Como garantir uma maior agilidade na tramitação de matérias que envolvem os interesses de uma classe tão penalizada?

Deputada Jô Moraes - A pressão popular é o melhor caminho. A presença das entidades representativas do setor, pelos corredores do Congresso, como faz a APSEF, é uma das formas de sensibilizar os parlamentares. Mas é importante que as entidades dos trabalhadores e servidores públicos da ativa também incorporem essa pauta para ampliar a força de pressão. Ao mesmo tempo é também importante levar à sociedade a consciência de que essas reivindicações devem ser de todos, porque todos um dia estarão na mesma condição de vida.

VisãoAPSEF - Qual sua mensagem para os associados da APSEF, entidade que congrega aposentados e pensionistas de mais de 20 carreiras do Serviço Público Federal?

Deputada Jô Moraes - É imperioso que possamos propor e defender um novo projeto de desenvolvimento nacional com distribuição de renda que tenha o Estado como estimulador. E exatamente por isso, um Estado moderno, capaz de conduzir o desenvolvimento do país tem que ter, como condição, uma política de valorização e profissionalização de seus servidores. É nessa lógica de um projeto global que se situa a necessidade de se assegurar os direitos dos servidores públicos ●

Reajuste concedido pelo governo federal aos seus servidores vem sendo corroído por novos aumentos de preços

O reajuste de 5%, em média, concedido aos servidores públicos federais, civis e militares, em janeiro deste ano, referente à primeira parte dos 15% negociados pelo governo a serem pagos em três anos (Leis 12.772, 12.775 e 12.778, todas de 2012), tem servido de aperitivo para o dragão.

A inflação medida pelo Índice de Preços ao Consumidor da Fundação Getúlio Vargas (FGV) e que avalia o poder de compra do consumidor em sete capitais brasileiras (IPC-BR), mostra que a média nacional em março foi de 0,72%. E que em 12 meses esse crescimento foi de 6,16%.

Nesse contexto, o servidor federal aposentado vive uma combinação de cenários que o coloca no pior dos mundos. Isso porque a inflação vem sendo mais sentida no bolso das famílias onde a maioria dos seus membros já tem mais de 60 anos. O Índice de Preços ao Consumidor da Terceira Idade (IPC-3i) avaliou que os produtos que compõem a cesta básica desse público encareceram 1,82% no primeiro trimestre de 2013. Em 12 meses, o IPC-3i acumula alta de 6,34%.

“No caso das maiores carreiras do Poder Executivo, o reajuste ocorreu somente no valor das respectivas Gratificações de Desempenho (GDPST, GDPGPE, GDASUS, GDATPRF, GDM), penalizando ainda mais os aposenta-

dos e pensionistas, que percebem apenas 50% do seu valor”, destaca a presidente da APSEF, Maria Cecília Landim.

Outros índices apontam para o mesmo desgaste do poder de compra da população. Segundo o Índice de Custo de Vida medido pelo Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (ICV-Dieese), de abril de 2012 a março de 2013, houve um aumento de 6,87%. De acordo com a coordenadora do ICV para a cidade de São Paulo do Dieese (ICV-SP), Cornélia Nogueira, a perda do poder de compra provocada pelo aumento dos preços foi mais sentida por quem ganha menos. Ela explica que os fatores que mais contribuíram para o aumento da inflação foram a alimentação e a assistência médica.

Quando se considera o poder aquisitivo, a variação acumulada anual foi decrescente: para as famílias de menor nível de rendimento, incluídas no estrato 1 (de 1 a 3 salários mínimos), a inflação foi mais elevada e acumulou 7,28%; para o 2º estrato (com renda de 1 a 5 salários mínimos) a taxa foi de 6,85% e para o 3º estrato (de 1 a 30 salários mínimos) foi menor, registrando 6,74%.

Para o economista Renato Franck, “em linhas gerais, o quadro econômico no país é o verdadeiro retrato da injustiça

social, onde a inflação penaliza com mais força os mais pobres e com idade acima de 60 anos, e principalmente nos quesitos de absoluta necessidade”. De acordo com o economista, existe uma tendência a mascarar a questão da inflação, por isso os números apresentados por instituições oficiais geralmente são menos expressivos aos olhos da população em geral.

Isso se dá em razão do caráter genérico das pesquisas, que resultam em números onde os alimentos, os materiais de construção e as passagens aéreas, por exemplo, formam um mesmo índice. Dessa forma, o que aumentou menos compensa o que aumentou mais, criando a falsa ilusão de preços estáveis.

Não é preciso ser especialista para constatar que o custo de vida sofreu sensíveis aumentos no último ano. Segundo dados do Dieese, em Brasília, por exemplo, em fevereiro de 2012, a cesta básica (13 itens) custava R\$ 255,91. Para comprar os mesmos itens em fevereiro deste ano, foram necessários R\$ 306,39.

No que diz respeito ao quesito saúde, a diferença foi ainda mais gritante, sobretudo para os servidores aposentados e pensionistas usuários do plano de saúde da Fundação de Seguridade Social (Geap). A assessoria de comunicação do órgão argumenta que “não houve reajuste

nos preços do plano de saúde, e sim uma mudança na forma de custeio, onde quem usa menos, paga menos, e quem usa mais, paga mais”.

A mudança se deu a partir da Resolução nº 616/2012, do Conselho Deliberativo da Geap, que alterou os critérios de fixação das contribuições dos servidores aos planos de saúde oferecidos pela Geap, tomando por base agora a faixa etária dos servidores e seus dependentes, e não mais somente a remuneração. Para se ter uma ideia do rombo, em 2011 os usuários do GEAPSaúde que estavam dentro da margem de R\$ 1.500 a R\$ 1.999,99, por exemplo, pagavam R\$ 93,93, sem distinção de idade. Após a medida, os usuários da mesma faixa remuneratória, mas com idade a partir dos 59 anos, passaram a pagar R\$ 261,10, enquanto os usuários de 0 a 18 anos, apenas R\$ 1,81.

O critério adotado agora pela Geap segue a lógica utilizada há anos nos planos de saúde convencionais. Nesses planos, o reajuste autorizado ano passado pela Agência Nacional de Saúde (ANS) foi de 7,93%, também acima da inflação de 6,50% registrada em 2011.

Segundo o Índice de Preços ao Consumidor da Terceira Idade (IPC-3i) da FGV, os planos de saúde têm peso de 7,81% na renda dos idosos. Mais que o dobro do peso dos planos no Índice de Preços ao Consumidor (IPC-BR), de 3,58%.

DOIS PESOS, DUAS MEDIDAS

Na contramão de tantos aumentos, a restituição do imposto de renda é outro exemplo que segue a tendência de defasagem. Nesse caso, o prejuízo para o cidadão ocorre devido à metodologia utilizada para corrigir o valor retido na fonte durante o ano de



referência da declaração, explica o economista Renato Franck.

Não há correção monetária na restituição ou compensação de imposto pago a mais ou indevidamente. Sobre o valor da restituição incidem juros equivalentes à taxa Selic, “que geralmente não repõem as perdas inflacionárias”.

PERSPECTIVAS PARA 2013

Em resposta aos altos índices, o governo anunciou medidas para conter o aumento de preços. Uma delas foi a retirada dos impostos federais que incidem sobre todos os produtos da cesta básica. O anúncio foi feito pela Presidente da República, Dilma Rousseff durante pronunciamento oficial em rede nacional de rádio e TV por ocasião do Dia Internacional da Mulher.

“A partir de agora, todos os produtos da cesta básica estarão livres do pagamento de impostos federais”, disse a presidente durante o pronunciamento. Com a medida, carnes (bovina, suína, aves e peixes), arroz, feijão, ovo, leite integral, café, açúcar, farinhas, pão, óleo, manteiga, frutas, legumes, sabonete, papel higiênico e pasta de dentes, em tese, vão ter os preços reduzidos. “Com esta decisão, você, com a mesma renda que tem hoje, vai poder aumentar o consumo de alimentos e de produtos de limpeza, e ainda ter uma sobra de dinheiro para poupar ou aumentar o consumo de outros bens”, afirmou Dilma.

Apesar do esforço do governo, “a medida terá pouco impacto para o consumidor”, avalia a Coordenadora do ICV-SP do Dieese, Cornélia Nogueira. Segundo ela, outro item que deve continuar pesando na carteira da população mais velha nos próximos meses, além dos alimentos, serão os remédios, devido ao reajuste de até 6,31%, autorizado em abril ●

Como cidadãos devemos exigir, sem constrangimento, o tratamento assegurado no Estatuto do Idoso e no Código de Defesa do Consumidor, depois dos 60 anos

Embora tenhamos no nosso Brasil normas específicas para os Idosos com mais de 60 anos, assistimos diariamente inúmeros casos de “má vontade dos mais novos” em atender com respeito, generosidade e agilidade as pessoas idosas, mas que se portam com dignidade, gentileza e paciência quando buscam atendimento, os mais diversos do seu cotidiano.

Deveria haver em cada local de atendimento ao público um cartaz dizendo, quem sabe: trate hoje bem o idoso para quando chegar lá também seja atendido como merece.

Não nos referimos apenas ao atendimento presencial, mas, sobretudo, nos aumentos dos planos de saúde, nos assentos do transporte interestadual, em programas habitacionais, na compra de medicamentos, nas vagas de estacionamento públicos, cujas determinações

do Estatuto passam despercebidas, visto que muitos maiores de 60 anos não defendem seus direitos para evitar aborrecimento e muita frustração.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil não é mais um país só de jovens, pois 10,8% da sua população, que corresponde a 20,5 milhões de pessoas, já ultrapassaram os 60 anos. Mas graças à alegria e espírito brincalhão, atingimos essa faixa etária com muita honra e prazer de viver a vida, pois não tem nada melhor, com saúde, paz e amor, despreocupados com o ocaso da idade.

Mas, no nosso dia a dia, temos que enfrentar os obstáculos e abusos, como, por exemplo, a questão dos aumentos dos planos de saúde.

Em relação à saúde, o Estatuto determina que, depois dos 60 anos, as mensalidades não podem mais ser reajusta-

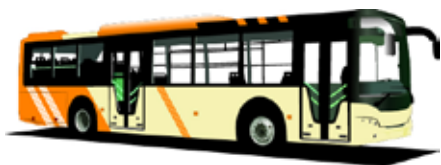
das. Não obstante estar na lei, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) alega que a norma criou três situações. A primeira refere-se aos clientes que contrataram o plano até 1999. Nesse caso, a ANS entende que não vale o que foi determinado pelo Estatuto, mas, sim, o que estiver no contrato. A segunda situação é a dos planos firmados entre 1999 e 2004, em que os documentos previam aumento para sete tipos de faixa etária. A terceira situação considera os pacientes com “70 anos ou mais”. Nela, também prevalece o contrato.

Para a ANS, somente aqueles que firmaram contrato de 2004 em diante estão assegurados pelas diretrizes do Estatuto — último reajuste aos 59 anos. Mas esse entendimento já está sendo examinado para o ingresso na Justiça, pois a lei atual alcança a todos sem distinção.

FIQUE LIGADO

Filas nos bancos, repartições públicas e aeroportos

Infelizmente o cumprimento da lei pela rede bancária e aeroportos é feito de forma vergonhosa, pois colocam sempre o mínimo possível de atendentes, que atuam, salvo raras exceções, com má vontade, dando informações incompletas, além da insensibilidade em prestar qualquer tipo de ajuda aos mais idosos, apesar de normas que definem o tempo máximo de espera nos bancos. Também merecia um cartaz: “Trate bem o idoso de hoje para ser bem tratado amanhã, quando chegar lá”. Vamos buscar junto ao Congresso apoio para uma campanha de cidadania.



Ônibus interestaduais

Nos ônibus interestaduais, um dos benefícios do Estatuto do Idoso é o direito de duas cadeiras reservadas aos maiores de 60 anos, cuja renda seja igual ou superior a dois salários mínimos (atualmente R\$ 1.356,00). Embora o assunto esteja regulamentado pela Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT), algumas empresas não cumprem a lei.

“Se você não avisar ao atendente que tem direito à passagem ou ao desconto, ele não vai te oferecer por conta própria”, avisa um associado de 68 anos.

Outro benefício assegurado,

mas quase nunca aplicado, é a ocupação das vagas gratuitas em virtude do insignificante número de vagas destinadas àquele fim. Quando esgotadas as referidas vagas, o Estatuto assegura dois assentos em viagens com veículo convencional (excluídas as outras classes tais como executiva, semi-leito ou leito), com desconto de 50% na tarifa.

Assim sendo, para obter o benefício, aconselhamos retirar a passagem com o mínimo de 15 dias.

Seguem as regras para solicitar a gratuidade:

1. O bilhete deve ser solicitado com antecedência de três horas em relação ao horário de partida do ônibus.
2. Para aquisição de passagem com desconto de 50%, devem ser observadas as seguintes regras:
 - 2.1 - Para viagens com distância de até 500km, a antecedência mínima deve ser de seis horas;
 - 2.2 - Para as viagens com mais de 500km, a antecedência é de 12 horas.
3. A comprovação da renda no caso dos servidores públicos aposentados e pensionistas é feita por meio do contracheque recebido do órgão a que esteja vinculado.

Habitação

O Governo Federal assegurou o direito à habitação ao idoso, com reserva de, pelo menos, 3% das unidades habitacionais para essa faixa da população. Nos programas habitacionais, públicos ou subsidiados com

recursos públicos, o maior de 60 anos, além de ter prioridade na aquisição de imóvel, precisa ter garantido o acesso a equipamentos urbanos comunitários voltados a sua idade. Nos projetos dos conjuntos habitacionais, também devem ser eliminados empecilhos, de qualquer natureza, para garantir a acessibilidade da população mais velha.

PROJETO DE LEI Nº 4.487, DE 2012 – AMPLIA A DEDUÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA COM DEPENDENTES IDOSOS

O Projeto de Lei nº 4.487, de iniciativa do deputado Antônio Roberto, propõe que sejam ampliadas a dedução do IR com gastos de dependentes idosos, abrangendo despesas com alimentação, saúde e moradia de pais, avós ou bisavós, quando considerados dependentes legais, até o limite anual de R\$ 6 mil.

Esperamos que a proposta venha a ser aprovada diante da nefasta política governamental de conceder aumentos irrisórios que sequer contemplam as perdas do poder aquisitivo, cada vez maior, dos aposentados e pensionistas do serviço público federal.

Segundo o Deputado Antônio Roberto, “o objetivo da proposta é proteger as pessoas idosas e estimular a solidariedade familiar”.

O projeto aguardava manifestação da Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania, quando do fechamento desta Edição.

PROJETO DE LEI Nº 6.240, DE 2005 – ALTERA O ART. 94 DA LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003 – ESTATUTO DO IDOSO

Considerando algumas controvérsias detectadas no artigo 94, do Estatuto do Idoso, a autora do Projeto, Deputada Federal Sandra Rosado, apresentou proposta no sentido de ser dada nova redação ao referido artigo visando corrigir a distorção legislativa e pacificar o entendimento,



com vistas a aplicar-se o procedimento sumaríssimo previsto nos artigos 77 e seguintes da Lei nº 9.099/95 aos crimes previstos na Lei nº 10.741/2003, que instituiu o Estatuto do Idoso, “cuja pena máxima privativa de liberdade seja superior a 2 (dois) anos e não exceda a 4 (quatro) anos”.

Conforme a autora do Projeto, não se admite, por conseguinte, a aplicação dos institutos despenalizadores (que podem livrar de penalidades previstas na referida Lei nº 9.099/95).

Assim sendo, uma vez aprovada a proposta em tramitação, evitaria que as infrações previstas no Estatuto do Idoso ficassem isentas da possibilidade dos benefícios despenalizado-

res, a que se refere a citada Lei, quais sejam: abandono de idoso (art. 98); maus tratos qualificado por lesão corporal grave (art.99, § 1º); apropriação indébita de proventos; pensão ou renda do idoso (art. 102); exibição de informações ou imagens depreciativas ou injuriosas ao idoso (art. 105); indução do idoso sem discernimento à assinatura de procuração para administração de bens (art. 106); e lavratura de ato notarial que envolva idoso sem discernimento e sem representação legal (art. 108), conforme entende a Deputada Sandra Rosado.

O referido PL 6240/2005 foi enviado ao Senado em 27 de março de 2013, esperando que seja aprovado no menor prazo possível.

PROJETO DE LEI Nº 3.998, DE 2012 – OBRIGA OS PLANOS PRIVADOS DE SAÚDE A COBRIR OS TRATAMENTOS COM MEDICAMENTOS DE USO ORAL DOMICILIAR CONTRA O CÂNCER



O Projeto, de autoria da Senadora Ana Amélia (PP-RS), além de obrigar os planos privados de saúde a cobrir os tratamentos com medicamentos de uso oral domiciliar contra o câncer, propõe a cobertura de quimioterapia oncológica ambulatorial ou domiciliar de uso oral, inclusive os medicamentos para o controle de efeitos adversos relacionados ao tratamento, e os procedimentos radioterápicos necessários à continuidade da assistência prestada durante a internação hospitalar, alterando a Lei dos Planos de Saúde (9.656/98), que exclui da cobertura dos seguros o forne-

cimento de medicamentos para tratamento domiciliar.

Segundo a Senadora autora da proposta, “hoje cerca de 40% dos tratamentos oncológicos empregam medicamentos de uso domiciliar, em substituição ao regime de internação hospitalar ou ambulatorial”, o que justificaria a mudança na lei.

O projeto já tramitou pelas Comissões de Defesa do Consumidor e de Seguridade Social e Família e, no encerramento desta Edição, aguardava exame pela Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania ●



Arquivo Mary Del Priore

Historiadora e autora de 36 livros sobre história do Brasil, Mary del Priore é ganhadora de vários prêmios literários nacionais e internacionais, como o Jabuti, Casa Grande & Senzala, da APCA, Ars Latina entre outros. Colabora para jornais e revistas acadêmicos ou não, no Brasil e no exterior. É sócia titular do Instituto Histórico e Geográfico Brasileiro, de Academias de História no México, Portugal, Espanha, do PEN CLUB do Brasil e do Conselho da Confederação Nacional do Comércio.

UMA ÉTICA PARA NÓS, MULHERES

Sobre a cera dos corpos femininos, o século XXI vai imprimindo suas últimas marcas. Produto social, produto cultural e histórico, nossa sociedade o fragmentou e recompôs, regulando seus usos, normas e funções. Nos últimos cem anos, mulher brasileira viveu diversas transformações físicas. Viu ser introduzida a higiene corporal, que alimentada pela revolução microbiológica, transformou-se numa radicalização compulsiva e ansiosa. Acompanhou a invenção do batom, em 1925, do desodorante, nos anos 50, cortou os “cabelos à la garçonne”, gesto sacrílego contra bastas cabeleiras do século passado. O aprofundamento dos decotes levou-a a aderir à depilação. O espartilho, graças ao trabalho feminino nas fábricas, diminuiu e se transformou em soutien para possibilitar uma maior movimentação dos braços. “Manter a linha” tornou-se um culto. A magreza ativa foi a resposta do século à gordura passiva da Belle Époque. O jeans colado e a mini-saia sucederam, nos anos 60, ao erotismo da mão na luva e das saias no meio dos tornozelos característicos dos anos 20. Com o desaparecimento da luva, essa capa sensual que funcionava ao mesmo tempo como freio e estímulo do desejo, surgiu o esmalte de unhas.

No decorrer deste século a mulher se despiu. O nu, na mídia, nas televisões, nas revistas e nas praias, incentivou o corpo a desvelar-se em público, banalizando-se sexualmente. A solução foi cobri-lo de cremes, vitaminas, silicones e colágenos. A pele tonificada, alisada, limpa, apresenta-se idealmente como uma nova forma de vestimenta, que não enrugam nem “amassa” jamais. Uma estética esportiva voltada ao culto do corpo, fonte inesgotável de ansiedade e frustração, levou a melhor sobre a sensualidade imaginária e simbólica. Diferentemente de nossas avós, não nos preocupamos mais em salvar nossas almas, mas em salvar nossos corpos da desgraça da rejeição social. Nosso tormento não é o fogo do inferno, mas a balança e o espelho. “Liberar-se” tornou-se sinônimo de lutar, centímetro por centímetro, contra a decrepitude fatal, e agora, culpada, pois o prestígio exagerado da juventude tornou a velhice vergonhosa.

O corpo feminino passou também por uma revolução silenciosa nas últimas cinco décadas. A pílula anticoncepcional permitiu-lhe fazer do sexo, não mais uma questão moral, mas de bem estar e prazer. A mulher tornou-se, assim, mais exigente em relação ao seu parceiro, vivendo uma sexualidade mais

ativa e prolongada. Entre ambos, surgiram normas e práticas mais igualitárias. A corrente de igualdade não varreu, contudo, a dissimetria profunda entre homens e mulheres na atividade sexual. Quando da realização do ato físico, desejo e excitação física continuam percebidas como domínio e espaço de responsabilidade masculina. O casal raramente reconhece a existência e a autonomia do desejo feminino, obrigando-o a esconder-se atrás da capa da afetividade. A famosa “pílula azul”, o Viagra, só veio a reforçar o primado do desejo masculino, explicitando uma visão física e mecanicista do ato sexual, reduzido ao bom funcionamento de um único órgão. Revanche masculina contra o “domínio de si” que a pílula anticoncepcional deu à mulher?

O espaço privado, no qual tais mudanças se impuseram, também mudou. A brasileira saiu do campo e veio para a cidade. Teve que mudar o corpo e alma. Em meio à solidão da grande cidade, ao trânsito, à corrida contra o relógio, aprendeu a sonhar com a emoção do sentimento sincero, com o fantasma da interação transparente e fusional. Leu preferencialmente romances

e livros de auto-ajuda, sempre à espera de um príncipe encantado que a levasse de volta, ao século passado. Mas aprendeu também que, neste mundo de competição e trabalho, os sentimentos intensos demais provocam horrível embaraço e que as lágrimas e a dor devem submeter-se a implacável discricção afetiva; a um tal de “self control”. Sob o choque da modernidade capitalista, ela viu igualmente a família se modificar. A crescente dissolução de casamentos que duram cada vez menos, o aumento de divórcios que não impede ninguém de recomeçar novamente constituíram-se em novo cenário para as relações afetivas. É o fim de um mundo constituído por vastas parentelas, famílias enormes, sobrinhos e afilhados reunidos nos domingos para o almoço, onde residem tensões, mas também, e, sobretudo, solidariedades. Ocupando cada vez mais os postos de trabalho, a mulher vê-se na obrigação de buscar um equilíbrio entre o público e o privado. Tarefa fácil? Não. O modelo que lhe foi oferecido como exemplo, até bem pouco tempo atrás, era o masculino.

O modelo feminino da super mulher dos anos 80, calcado sobre um modelo de forte investimento profissional e de competição era o de “um homem como nós”, como diriam alguns patrões. Mas a executiva de saias não deu certo. Isso porque são inúmeras as dificuldades e os sacrifícios da mulher quando ela quer conciliar seus papéis familiares e profissionais. Ela é obrigada a utilizar estratégias complicadas para dar conta do que os soció-

logos chamam de “dobradinha infernal”. A carga mental em que se constituem as imbricações e sucessões de atividades profissionais, o trabalho doméstico, a educação dos filhos é mais pesada para ela do que para o homem. Quando quer investir-se profissionalmente, ela acaba por hipotecar sua vida familiar ou usar todo o tipo de astuciosa bricolagem, sacrificando o tempo livre que teriam para seu prazer e seu lazer e que poderia estar sendo vivido na esfera doméstica. Muitas mulheres, menos afortunadas, são assim empurradas para uma pesadíssima jornada de trabalho.

O diagnóstico das revoluções femininas é, por assim dizer, ambíguo. Ele aponta para conquistas, mas, também, para armadilhas. No campo da aparência, da sexualidade, do trabalho e da família houve conquistas, mas também frustrações. A tirania da perfeição física empurrou a mulher não para a busca de uma identidade, mas de uma identificação. A revolução sexual eclipsou-se frente aos riscos da AIDS. A profissionalização se trouxe independência, trouxe também stress, fadiga e exaustão. A desestruturação familiar onerou, sobretudo, os dependentes mais indefesos: os filhos. Como lidar com estas tensões? Em países onde tais questões já foram discutidas há algum tempo, a resposta veio como proposta para o século XXI: uma nova ética para a mulher. Que ética seria esta?

Uma ética baseada em valores absolutamente femininos. Explico-me. De Mary Wollstonecraft, no século XVIII, à Simone

“Entre a herança dos anos libertários de 68 e o desenvolvimento de um pensamento pós-moderno, os valores ditos “femininos” são cada vez mais valorizados”

“O início do século XXI parece marcar uma ruptura na história da invisibilidade das mulheres”

de Beauvoir, nos anos 50, o objetivo do feminismo foi provar que as mulheres são “homens como os outros”, e devem, consequentemente, beneficiar-se de direitos iguais. Todavia, inúmeras vezes levantaram-se, no final deste milê-

rença em relação aos interesses femininos, mas, sobretudo, o desprezo pelas virtudes tradicionalmente femininas.

Um debate vigoroso sobre o tema teve lugar nos países de língua inglesa, debate alavancado pelo livro de Carol Gilligan sobre o “cuidar”, ou “care”, palavra que designa o sentimento moral de solicitude, e o trabalho feito de cuidados ministrados pelas mulheres às pessoas dependentes (crianças, idosos, doentes, etc.). Por seu duplo sentido, o termo permite exprimir a ideia de uma identidade

resposta a essas experiências. Ela nos convida a sair de nossa individualidade para que nos tornemos seres relacionais. Seres capazes de responder às necessidades dos que nos cercam a partir de gestos concretos. Ela convida a abandonar o paradigma do “masculino”, para valorizar a mulher, prestigiando características do universo feminino: capacidade de mediar, ouvir, contemporizar.

A importância desta ética reside no fato de que ela implica em articular responsabilidades em relação aos outros, aos mais



nio, para denunciar o conteúdo abstrato e falso destas ideias. Elas nunca levaram em conta as diferenças concretas entre os sexos, incentivando as mulheres a conformar-se a um modelo concebido por e para homens. Para lutar contra a subordinação das mulheres, essa nova ética considera que não se deve implicitamente adotar os valores masculinos para parecer-se mais aos homens. Mas que se deve, bem ao contrário, repensar não somente a indife-

moral feminina específica. Mas ele incita, igualmente, a acordar um valor fundamental ao trabalho exercido pela mulher que, na sua vida privada, cuida, dá atenção e tratamento a outrem. Ora, sabemos que o exercício radical dos direitos individuais levou à autonomia, à independência e a responsabilidade de si mesmo. Autonomia, por vezes, excessiva. Independência, por vezes, egoísta e, tantas vezes, aut centrada. A ética proposta por Gilligan é uma

desfavorecidos, e a encontrar soluções menos teóricas e mais práticas para os seus problemas. Outra de suas qualidades é que essa ética da solicitude atinge basicamente as situações de responsabilidade parental. As crianças, filhos e netos serão os mais beneficiados. Na sua dupla dimensão de sentimento e de trabalho, essa ética é acionada no domínio privado, dinamizando uma das áreas que as mulheres do século XX mais desguarnece-

“Caminhamos para um pós-feminismo no qual a ideia de cuidar, de combinar, de associar, tornou-se um valor fundamental, ético e universal”

ram: a da vida privada, de seus lares e famílias.

Na construção de suas identidades, cada vez mais as mulheres devem utilizar novas lógicas de ações individuais em função de suas motivações, de sua sensibilidade e dos valores de cada uma. Mais do que identificar-se aos valores masculinos, devem afirmar suas diferenças. E esta diferença, sofrida durante séculos, é hoje cada vez mais uma escolha, uma opção. Diversas tipologias foram criadas para caracterizar identidades femininas e masculinas. Na distribuição de valores, por exemplo, acorda-se às mulheres a empatia, o altruísmo, a proteção, a solidariedade e mesmo a preocupação ecológica enquanto atribui-se aos homens o julgamento racional, os princípios de igualdade, a imparcialidade e o espírito de competição. As profissões mais “feminizadas” atestam essas representações: às mulheres a educação, a saúde, o social.

Nos anos 80, essa questão de diferenças morais suscitou inúmeros debates, pois ao atribuir às mulheres um sistema de valores diferente dos do homem, poderia

excluí-las de postos de responsabilidade ou da vida política. Dez anos mais tarde, ou seja, agora, as discussões em torno da hierarquia de valores distribuída entre homens e mulheres não tem mais sentido. Sim, pois teorias que valorizam a “androginia” tiveram certo sucesso, propondo como indivíduo ideal, esse ou essa, capazes de adotar indiferentemente comportamentos femininos, como a sensibilidade, por exemplo; ou masculino, como a firmeza. “Um é o outro” como definiu a filósofa francesa Elizabete Badinter. Querer apagar todas as diferenças tem o mérito de lutar contra os exageros daqueles que naturalizam esta diferença para justificar uma “ordem” das coisas. As pesquisas atuais apontam para uma repartição variável entre os dois sexos do que qualificaríamos de valores femininos ou masculinos. O desaparecimento dos papéis fixos deixa, assim, lugar para uma rica diversidade de estratégias e de configurações oferecendo oportunidades tanto para homens quanto para mulheres, para exercer seus papéis ora de forma masculina, ora de forma feminina. Essa progressão da combinação de valores começa a observar-se, aliás, nos centros mais desenvolvidos da sociedade em geral.

Entre a herança dos anos liberais de 68 e o desenvolvimento de um pensamento pós-moderno, os valores ditos “femininos” fizeram sua intrusão e são cada vez mais valorizados socialmente. A negociação, a mediação como modos de resolução dos conflitos são preferíveis ao autoritarismo, até nas práticas de certos dirigentes políticos. A cooperação

e a solidariedade, sobretudo a assistência ao outro, esvaziam o espírito de competição e egoísmo. A educação pedagógica toma o lugar, pouco a pouco, das antigas formas de disciplina repressivas. Nas sociedades ocidentais este processo de feminização começou a aparecer tanto na organização do trabalho quanto nos modos de vida, nas formas de consumo ou de comunicação. Eis porque começamos a ver na propaganda a publicidade de “homens voltados para a vida privada”, desejosos de se apropriar do que era considerado um atributo das mulheres. Não há dúvida que aquelas que o filósofo Edgard Morin descreveu como “as agentes secretas da modernidade” tornaram-se as principais personagens das mudanças estruturais em nossas sociedades.

O início do século XXI parece marcar uma ruptura na história da invisibilidade das mulheres. Só lhes falta não uma participação, mas uma ação mais eficiente na vida política, lutando contra os escândalos que enxovalham Brasília e em favor de projetos consistentes na área de educação e saúde.

No mais, caminhamos para um pós-feminismo, no qual a ideia de cuidar, de combinar, de associar, de mixagem tornou-se um valor fundamental, ético e universal, pois homens e mulheres não podem viver uns sem os outros. Ora, todos sabem que cuidar implica em aplicar atenções, tratar, ter cuidados, afeiçoar-se, dedicar-se, enfim, em amar. Podemos imaginar um mundo melhor para o nosso século do que esse, em que melhor “nos cuidássemos uns aos outros”? ●





MACEIÓ

Praias de rara beleza, que sugerem preces ao entardecer, entre as folhas dos seus coqueirais

Quem viaja a Maceió invariavelmente chega atraído pelo seu belo litoral de águas calmas, onde uma parede submersa de corais isola quase toda a orla. O mar da cidade é um imã para famílias com crianças e para grupos com mais de 60 anos à procura de diversão.

Juntam-se a ele uma dezena de outras praias fantásticas nas cidades em seu entorno e que revelam Alagoas como um dos destinos turísticos mais procurados do país.

De março a maio começa o período mais vantajoso para visitar o estado. “É quando os preços das passagens aéreas estão com as melhores tarifas”, explica Marco Aurélio Corrêa, um dos guias de turismo mais requisitado da região e especializado em atender grupos da terceira-idade que chegam à cidade.

Outro período bom pelos mesmos motivos, segundo ele, tem início em setembro e vai até meados de novembro, antes de começarem as férias escolares e de irromper o verão nordestino.

Graças ao turismo, Alagoas possui hoje uma economia estruturada em torno do setor de serviços. E Maceió, com sua gente hospitaleira e disposta a servir bem, é capaz de manter os traços e a simpatia de uma cidade do interior.

Localizada entre o exuberante e quente Oceano Atlântico e a paradisíaca Lagoa Mundaú, Maceió se liga ao mar por uma extensa rede de canais que cortam a planície, formando dezenas de pequenas ilhas. O manguezal e a grande variedade de peixes, crustáceos e moluscos são as marcas da região.

A cidade se divide entre a região chamada de Tabuleiro, onde fica o aeroporto; o Centro de Maceió, onde está muito do seu patrimônio histórico, e a Baixada Litorânea, à altura do mar, onde estão instalados os hotéis. A capital tem boa variedade de pousadas e hotéis.

Um passeio inesquecível e ótima pedida para o turista é visitar as piscinas naturais de Pajuçara, de onde partem as jangadas que seguem dois quilômetros mar adentro e se formam na maré baixa, entre os arrecifes e bancos de areia – um roteiro obrigatório para quem visita a cidade. Ainda em Pajuçara, vale um passeio aos quiosques de tapioca, de restaurantes e da feirinha de artesanato (ótima para achar as lembrancinhas para presentear). Além disso, na própria orla é possível contratar diversos passeios.



Luiz Eduardo Vaz

PRAIAS URBANAS

Dentro da área metropolitana, Maceió conta com um festival de praias belíssimas: Pajuçara, Ponta Verde, Jatiúca, Riacho Doce, Paripueira são onde o agito costuma acontecer e é fácil encontrar boa estrutura e bom serviço aos visitantes.

Pajuçara e Ponta Verde são as praias mais agitadas de Maceió e reúnem bares, restaurantes, quiosques, pistas de caminhada, quadras de esporte

e feira de artesanato. Além do passeio às piscinas naturais, assistir ao pôr do sol nas areias das praias ou de jangada é um convite ao ócio.

O passeio, partindo da Praia de Pajuçara, feito pelos próprios pescadores, é um belo espetáculo da natureza. A Praia do Francês, a 12 km de Maceió, também é considerada por muitos uma praia urbana.

É mais movimentada, com

água cristalina e que se caracteriza pelo fácil acesso até de ônibus. Ao mesmo tempo em que a formação de corais propicia um trecho com águas calmas como uma piscina, em outro os surfistas encaram ondas com suas pranchas. A menos de 30 minutos de Maceió, ela se localiza na cidade de Marechal Deodoro, fundada em 1522, terra natal do proclamador da República.

PRAIA DO GUNGA

A 34 km de Maceió, Barra de São Miguel é um dos balneários mais badalados de Alagoas. Jangadas, saveiros, escunas e catamarãs levam os turistas até os arrecifes para ver as formações esculpidas pelo mar nas rochas. Na Ilha Três Corações, o mar adquire tons avermelhados, a partir de seu encontro com o Rio Niquim. Mas o destino mais procurado é a Praia do Gunga, a 10 km dali, entre coqueiros a perder de vista, no encontro da Lagoa do Roteiro com o mar azul, que as divide em duas praias distintas.





Arquivo Setur/AL

MARAGOGI

A 125 km de Maceió, o município alagoano de Maragogi é o segundo polo turístico de Alagoas, com algumas daquelas consideradas as mais belas praias da costa dos arrecifes, entre o sul de Pernambuco e o norte de Alagoas. A estrutura hoteleira inclui de hotéis cinco estrelas a pousadas simples, em 23 km de areia fina e águas verde-azuladas.

O mergulho nas piscinas naturais das Galés, em meio a peixes coloridos e espécies variadas de corais encantam

turistas de qualquer idade, mas é importante consultar a tábua das mares para escolher o dia certo. É possível fazer mergulhos com máscara ou incluindo cilindro. Quem tiver máscara de mergulho pode levá-la e economizar no custo do passeio, assim como o case subaquático para pôr a máquina e tirar fotos embaixo d'água.

Mais ao Sul da capital, o passeio à foz do imponente Rio São Francisco, com o encontro das águas do rio com o mar de Alagoas e cercado de dunas

douradas, formando um delta com coqueiros e imensas lagoas de águas azuis é imperdível. São 45 minutos de barco desde o vilarejo de Piaçabuçu, a 130 quilômetros de Maceió.

As atrações não se vão junto com o claro do dia. O litoral alagoano conta com opções na sua vida noturna. Se a vontade é de comer bem, em qualquer horário há pratos com peixes, siri, camarão e toda a diversidade da culinária alagoana, além de bebidas de frutas como pitanga, sapoti, cajá ou acerola.

Além das praias famosas, que atraem a maioria dos visitantes, Maceió possui um lindo conjunto arquitetônico preservado em armazéns, no casario e em espaços culturais e museus. O guia Marco Aurélio Corrêa salienta que quem vai a Alagoas geralmente procura por praias, mas se visita uma dessas atrações culturais, não se arrepende.

“O Estado é berço dos Marechais Deodoro da Fonseca e Floriano Peixoto, do escritor Graciliano Ramos e do dicionarista Aurélio Buarque de Holanda”.



Arquivo Setur/AL



BORDADO DE FILÉ E O PONTAL DA BARRA

Quem gosta de explorar o artesanato local não deve deixar de ir ao Mercado do Artesanato, com 250 lojas de artigos regionais feitos com palha, madeira, cerâmica, fibra do coqueiro, couro e barro, que funciona no Centro.

A principal atração nesse quesito é o Pontal da Barra ou Bairro das Rendeiras, entre a Lagoa Mundaú e o mar. Lá fica o maior centro de artesanato de Maceió, onde se pode vê-las

trabalhando e adquirir suas peças. A avenida principal do bairro concentra praticamente todas as lojinhas de artesanato e restaurantes de frutos do mar.

A história do bairro começou na década de 1960, quando os homens saíam para pescar e suas esposas produziam em casa o artesanato variado que enfeitava as próprias casas. O mais famoso deles é o bordado batizado de filé, renda de origem portuguesa e tipicamente

alagoana que tem mais de cem pontos. Os turistas que viram aquelas peças se encantaram e começaram a comprá-las diretamente nas casas dos moradores. Com o tempo e o sucesso do negócio, esses moradores recuaram suas casas e na frente construíram suas lojas.

Outro atrativo partindo do Pontal é o passeio de barco pelas nove ilhas das lagoas Mundaú e Manguaba, um dos mais procurados da cidade, deslumbrante ●



Luiz Eduardo Vaz

Serviço:

Guia: Marco Aurélio Corrêa – 82-9992-4110

Aeroporto Zumbi dos Palmares: 82-3214-4000

Porto de Maceió: 82-3217-2500



Arquivo Setur/AL



DOENÇAS DO CÉREBRO: QUANDO TEMEMOS NOS PERDER DE NÓS MESMOS



À medida que a população mundial é capaz de viver mais, tem se tornado comum observar os efeitos desse envelhecimento no cérebro e as doenças que o acompanham. Com a percepção que cada um de nós percebe o próprio envelhecimento, temos mais receio de perder nossas capacidades intelectuais e questionamos como continuar a viver de maneira saudável e produtiva.

As duas causas de demência que mais ocorrem são a Doença de Alzheimer e a demência vascular, decorrente de Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC). Enquanto a presença da Doença de Alzheimer duplica a cada 5 anos depois dos 65 anos, a frequência de pessoas com demências vem aumentando.

AVC

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) ou infarto cerebral acontece quando o fluxo de sangue para uma parte do cérebro é interrompido porque um vaso sanguíneo no cérebro está bloqueado ou se rompe. Na última década o AVC se transformou na principal causa de morte no mundo, ultrapassando o infarto cardíaco.

Se a circulação do sangue for interrompida por mais do que alguns segundos, o cérebro não consegue obter sangue e oxigênio. As células cerebrais podem morrer, causando danos permanentes. Além dos problemas motores e demais distúrbios neurológicos focais causados pelo AVC, também as funções intelectuais podem ficar compro-

metidas, levando a um quadro de Demência Vascular.

Edson Amaro Júnior é neurologista do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, onde em março foi realizado o 1º Simpósio Internacional de Cérebro e Envelhecimento. Ele diz que o resultado do desempenho do cérebro tem a ver com o resultado das agressões do meio ambiente sobre ele ao longo da vida. E apesar de ter mecanismos de defesa, às vezes ele está exposto a agressões. “A rigor, quanto mais vai se envelhecendo, mais vai haver um desgaste natural. Assim, é normal que o percentual da população hoje que aparece com doenças do cérebro seja bem maior do que era há dez anos”.

Mas a doença vascular pode tanto causar infartos que são



claros à pessoa, como quando ela deixa de falar ou fica com a boca torta de uma hora para outra (quando deve ser levada imediatamente a um pronto-socorro); quanto fazer com que a pessoa passe por vários pequenos derrames cotidianamente que ninguém percebe, nem o médico.

Edson Amaro Júnior explica que pequenas artérias do cérebro vão entupindo e esses derrames podem ocorrer de forma discreta, sem que a pessoa tenha sintoma nenhum ao longo da vida. Ou até que o cérebro sofra um nível grave de agressão e apresente os sintomas de um derrame vascular.

Ao mesmo tempo, várias pesquisas mostram que a doença de Alzheimer também conta com um componente vascular.

As causas desses derrames dependem de uma interação genética e com o ambiente. A parte de fatores genéticos pode determinar o quanto de lesões terá um cérebro que envelhece. Mas fatores de risco conhecidos, como o cigarro, a má alimentação e o estresse, e pacientes hipertensos, diabéticos, obesos e com problemas de colesterol são especialmente sujeitos à degeneração dos pequenos vasos cerebrais que levam também a um quadro demencial.

O doutor Amaro chama a atenção para o fato de que é preciso cuidar da saúde a vida toda. É ótimo se tiver feito isso desde pequeno. Mas se começar a fazer com 60 anos é melhor

do que começar a fazer aos 70 anos. Sempre procurando combinar atividade mental com atividade física e alimentação saudável. “O exercício físico, com orientação médica, é muito importante, assim como manter o cérebro ativo é benéfico. Ler, aprender atividades novas, fazer consertos caseiros, fazer receitas, usar a internet, conversar, pessoalmente, nas redes sociais ou por telefone. Qualquer atividade que não seja repetitiva é importante para a saúde do cérebro.

A alimentação também tem um papel essencial. Edson Amaro Júnior acrescenta que o cérebro não é feito para ficar muito tempo sem calorias. Dependendo da constituição física das pessoas, em um indivíduo já emagrecido ou que esteja doente, por exemplo, qualquer período mais prolongado de inanição é suficiente para o cérebro sofrer.

Quem não se alimenta adequadamente pode passar a sofrer deficiência de micronutrientes na dieta que podem levar a problemas. E as vitaminas precisam estar presentes, mas não é só isso que resolve. É preciso ter uma alimentação balanceada de acordo com as necessidades, que inclua fibras, e pautada em manter a hidratação do organismo. Principalmente porque o Brasil é um país tropical e idosos têm dificuldade em se hidratar com frequência. “Apenas com a alimentação se consegue suprir essas necessidades”, diz Edson Amaro Jr.

Alzheimer

A Doença de Alzheimer apresenta uma perda lenta e progressiva da memória, associada ao comprometimento das funções de orientação no tempo e no espaço, linguagem etc., chegando à perda das capacidades intelectuais. Os principais fatores de risco são a idade avançada e as predisposições genéticas.

No entanto, à medida que se envelhece, também é comum perceber que não se tem mais a agilidade mental que se tinha aos 25 ou 30 anos. Isso é de se esperar. A partir dos 25 anos, começa-se a perder neurônios.

Ainda assim, cerca de 75% dos idosos retêm faculdades intelectuais normais enquanto vão envelhecendo, embora acabem por experimentar algumas alterações da memória. Mas um idoso com 80 ou 90 anos, saudável, consegue se cuidar sozinho sem depender de outra pessoa para viver.

“No entanto, se os processos de envelhecimento começam a afetar a rotina da pessoa, deve-se considerar que eles não são normais”. São dicas simples que precisam ser aprofundadas com o médico para certificar-se de que uma alteração da memória ou outro tipo de comportamento preenche o diagnóstico para uma doença.

Parkinson

As doenças neurodegenerativas comprometem o sistema nervoso e antecipam a morte das células cerebrais de maneira crônica e progressiva. Os neurônios mais afetados pela doença de Parkinson e responsáveis pela maior parte dos sintomas são os produtores de dopamina, comprometendo as funções motoras, criando o tremor de repouso, lentidão anormal dos movimentos e rigidez muscular. A terapia que mais tem efeito é a que administra um aminoácido que aumenta a produção de dopamina pelas células ainda ativas.



Esclerose Múltipla

A Esclerose Múltipla é uma inflamação crônica, provavelmente autoimune. Por motivos genéticos ou ambientais o sistema imunológico ataca o sistema nervoso central e provoca dificuldades motoras e sensitivas, cuja característica é a imprevisibilidade dos surtos. Não são conhecidas as causas da doença, mas sua evolução difere de uma pessoa para outra.

Amaro observa que mais médicos estão se debruçando sobre esses problemas. O resultado é que ser um indivíduo com 80 anos, hoje, é muito diferente de ser um indivíduo com 80 anos duas décadas atrás. “É difícil dizer que a vida dessa pessoa com 80 anos, hoje, está melhor. Mas, com certeza se tem mais informação e se essa informação for utilizada, melhor provavelmente vai ser a vida dela”. O desafio, diz o médico, é tornar esse conhecimento algo útil para levar a um envelhecimento saudável.

O fato de se ter uma maior parcela da população viva aos 80 anos é uma medida boa de que se vem conseguindo cuidar melhor dos idosos. Principalmente se ele está vivo em condições de aproveitar a vida ou de contribuir para a sociedade.

Doenças do cérebro mais comuns

Alzheimer – Sua causa é a degeneração dos neurônios que causam lenta e progressivamente o declínio cognitivo. Normalmente pela perda progressiva da memória, com a memória de curto prazo sendo afetada primeiro. Progressivamente, as memórias mais antigas são “apagadas”, até o ponto em que o paciente é incapaz de recordar eventos de sua própria vida ou reconhecer seus familiares.

Doença de Parkinson – Distúr-

bio neurodegenerativo que compromete progressivamente as funções motoras devido à disfunção dos neurônios secretores de dopamina que controlam e ajustam a transmissão dos comandos conscientes vindos do córtex cerebral para os músculos do corpo humano.

Esclerose Múltipla – Inflamação crônica, provavelmente autoimune. Por motivos genéticos ou ambientais o sistema imunológico ataca o sistema nervoso

central e provoca dificuldades motoras e sensitivas. Adultos jovens e as mulheres são mais suscetíveis. Existem tratamentos, mas o acompanhamento médico é fundamental à qualidade de vida.

Acidente Vascular Cerebral (AVC) – Além dos problemas motores e distúrbios neurológicos causados pelo AVC, as funções intelectuais podem ficar comprometidas, levando a um quadro de Demência Vascular.

Como proteger o cérebro:

- 1) não fumar;
- 2) praticar atividade física;
- 3) realizar atividades intelectuais;
- 4) reduzir o estresse;
- 5) para quem tem doença do coração, alterações do colesterol, diabetes, ou hipertensão arterial, tratar essas condições com preciosismo;
- 6) bebidas alcoólicas apenas com moderação;
- 7) dieta saudável.

Outras fontes: Wikipédia



A SUPLEMENTAÇÃO COM VITAMINA D PARA IDOSOS



*Dra. Marise Lazaretti Castro

A medicina deve sempre estar atenta às modificações sociais e dos costumes, que podem nos fazer questionar antigos paradigmas. A Vitamina D é um destes exemplos. Nas últimas décadas ocorreram grandes mudanças culturais e geográficas, que acabaram conduzindo os habitantes dos grandes conglomerados urbanos a uma situação de deficiência endêmica de Vitamina D.

Antes de falarmos sobre esta deficiência, temos que lembrar um pouco de como podemos obter a Vitamina D. Devemos lembrar que os alimentos são fontes pobres desta “vitamina”, cuja principal fonte é sua produção na nossa pele, quanto recebemos os raios de luz solar. Portanto, dependemos do Sol

para este processo, os banhos de sol que o pediatra orienta as jovens mães a submeterem seus bebês tem esta finalidade: de fazer com que estas crianças produzam quantidades suficientes da Vitamina D e, desta forma, previnam o desenvolvimento do raquitismo. Raquitismo é o enfraquecimento ósseo que leva a deformidades, deficit de crescimento, entre outras coisas.

A pele de crianças e adolescentes é muito eficaz na produção da Vitamina D, mas à medida que a pele vai envelhecendo com a idade, esta capacidade produtora cai progressivamente, chegando a menos de 30% da capacidade dos jovens para o mesmo tempo de exposição solar. Portanto, como nas últimas décadas testemunhamos um grande aumento na expectativa de vida, a deficiência de Vitamina D tornou-se uma ameaça ainda maior para este grupo.

Acontece que os tempos mudaram muito nestas últimas décadas e as oportunidades para tomarmos banhos de sol tornaram-se muito escassas, inclusive para as crianças. O uso generalizado de bloqueadores solares que aprendemos a utilizar em todos momentos do dia impede a chegada da luz ultravioleta às camadas mais profundas da pele, e impede a produção da Vitamina D. Além disto, o envelhecimento dimi-

nui a capacidade de nossa pele de sintetizar esta vitamina em resposta à luz do sol. A vida nas grandes cidades tornou raros os banhos de sol. Somando tudo isto, culminamos em grande proporção de inadequação desta Vitamina. Nossos trabalhos comprovam isto. Medimos a vitamina D em diferentes populações e em todas elas o percentual de indivíduos com deficiência é muito elevado, chegando a 85% dentre os idosos. Esta situação de inadequação atinge inclusive estados do nordeste. Na cidade de Recife, 50% das mulheres com mais de 60 anos tiveram deficiência de Vitamina D. Quando caminhamos para o sul do país, esta proporção chega a 80% delas.

Os idosos são, sem dúvida, uma das populações de maior risco para esta deficiência, mas devem-se incluir nestes grupos de risco as pessoas com pele escura (melanina bloqueia os raios solares), os obesos (o tecido gorduroso sequestra a vitamina D), aqueles que não se expõem ao sol por indicação médica, por condições de trabalho ou por opção própria, os que usam anticonvulsivantes (aumentam a degradação da Vitamina D no fígado) e aqueles que possuem doenças intestinais com mal absorção (perdem Vitamina D junto com a gordura fecal).

Incluir peixes gordurosos na alimentação como a sardinha e o salmão, associados a atividades físicas, ajuda a aumentar a quantidade de Vitamina D



As doses diárias para manutenção de Vitamina D3 (também chamada de colecalciferol) preconizadas atualmente variam de 400 à 2000 UI/dia, muito acima das recomendadas nas tabelas nutricionais existentes no Brasil, que encontram-se defasadas. Nos casos de deficiências mais graves, existe a necessidade de se utilizar o que chamamos de “doses de ataque”, com 7.000 até 10.000 UI/dia por curto período de tempo (2 a 3 meses). Nestas doses recomendadas é

praticamente impossível desenvolver casos de intoxicação, que se caracterizam por hipercalcemia e hipercalcúria de instalação rápida. Deve-se ter maiores precauções na suplementação quando for necessário lançar mão de fórmulas magistrais manipuladas, para as quais é mais difícil garantir um adequado controle de qualidade.

Na dieta do brasileiro, os alimentos são fontes praticamente desprezíveis de Vitamina D. Estudos demonstraram que a

ingestão média da nossa população fica ao redor de 80 UI/dia, muito distante das necessidades diárias. Portanto, é incorreto imaginar que conseguiremos obter Vitamina D na dieta. Alimentos ricos de Vitamina D restringem-se a peixes gordurosos de águas frias, como atum, salmão, bacalhau e cavala. O óleo de fígado de bacalhau é uma rica fonte de Vitamina D, utilizada há muitos anos com a finalidade de coibir sua deficiência. Entretanto, hoje em dia temos já suplementos com Vitamina D isolada, que podem ser utilizados para corrigir esta deficiência em nosso meio.

De maneira geral, quem pratica atividade física possui maiores níveis de Vitamina D, muito provavelmente por ter mais oportunidade de exposição solar. Entretanto, em um trabalho recente que realizamos na Universidade Federal de São Paulo, verificamos que os praticantes de atividade física possuíam concentrações mais elevadas de Vitamina D não relacionadas com maior exposição solar. Isto pode ser mais um benefício da prática esportiva, mas ainda não sabemos por

Praticantes de atividade física possuem concentrações mais elevadas de Vitamina D



qual motivo. De qualquer forma, tanto a prática de atividade física como a exposição solar controladas devem ser incentivadas para preservação da saúde e prevenção de processos degenerativos relacionados ao envelhecimento, como a osteoporose e a perda de massa muscular, ambos fenômenos que se iniciam após os 35 a 40 anos de idade. Hoje sabemos que a deficiência de Vitamina D está relacionada à deterioração da força muscular,

fraqueza, perda de equilíbrio e maior risco de quedas. Por outro lado, a correção desta deficiência produziu um aumento na força muscular de membros inferiores, maior equilíbrio e menor risco de quedas. Então, o benefício da adequação do status de Vitamina D é evidente sobre resistência óssea e sobre a força muscular.

Concluindo, pelos motivos descritos, a população idosa tem alto risco para desenvol-

ver deficiência de Vitamina D, substância fundamental para manutenção da saúde óssea e muscular, entre outros benefícios. Como a obtenção deste nutriente em quantidades necessárias depende quase que exclusivamente da exposição efetiva aos raios solares sem a presença de barreiras como filtros ou roupas, difícil acreditar que atingirão as necessidades diárias desta forma. Portanto, além do estímulo à prática de atividade física ao ar livre que traz enormes benefícios para a manutenção da saúde, é bastante recomendado que todo indivíduo idoso receba Vitamina D em doses de manutenção (entre 1000 e 2000 UI/dia). Por este motivo, defendo que a Vitamina D pura seja fornecida pelo SUS a toda população idosa ●

*Prof. Adjunta Disciplina de Endocrinologia na Escola Paulista de Medicina – UNIFESP, Diretora da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia

1º Lugar

Envelhecer



Envelhecer é como o sol
Que devagar se esconde no poente;
Levando sabedoria como um farol
Iluminando sempre o coração da gente,

Os anos enrugam a pele,
Mas não conseguem enrugar a alma
Alma espiritual, mistério que espelha...
Alma filma Deus, e o coração acalma!

Na alma navega o amor, empanado de
emoção
Dos anos vividos, corridos, veloz como
o vento

Levando juventude na bagagem do
Coração

Que começa a poetar nas vias do
tempo...

Cria-se o clima, o poema se escreve,
Nasce uma tese nas asas da
imaginação...

Esquecemos que a gente envelhece,
Sonhamos ser jovem ao abrir o
coração.

Seremos tão jovens, quanto nosso
ideal,
Seremos tão velhos, quanto nossa
negligência;

Somente alma jovem, flutuará no
essencial.

E quando tudo "balança", o Amor é a
essência!

*Adelina Marcondes Bangoim
Piquete - SP*



2º Lugar

Os Sinos

Da capela eram dois sinos,
Cada qual com seu refrão:
Um dizia "ah, sim",
Outro dizendo "ah, não".

O sineiro que os tocava,
Percebendo essa questão,
Resolveu dar nome aos sinos
Na sua badalação.

E dessa ideia intrigante
Fez boa comparação:
De razão chamou um deles,
Ao outro, de coração.

Viviam assim sempre juntos
Em constante oposição.
E se um dissesse "ah, sim",
O outro dizia "ah, não".

Agora sei que esses sinos
Dentro de mim sempre estão,
Pois jamais chegam a termo
A razão e o coração.

*Antônio José Coure
Belo Horizonte/MG*



3º Lugar

Inocência

Brasília está chovendo!
Ah, que bom pra mim e pra você.
Está lindo o verde e a flor roxa do ipê!

Ah, se eu soubesse, eu iria fazer...
Fazer o quê homem?
Lá no Nordeste chover.
Em pleno século XXI, olha o que está acontecendo!
Aquele povo por lá, ainda continua sofrendo!

Por falta d'água até os animais estão morrendo.
Onde estão os inteligentes que de nada estão sabendo?
Os cientistas, onde estão, nem sequer dão vistas por lá?
Ah, doutor, quem não pode com a mandinga não carrega patuá!

Dessa vez, faltou realmente a chuva.
Não sobrou pra eles nem mesmo água suja!
Onde estão os responsáveis? Queremos solução!
Queremos a forragem pro gado e o capim no chão.

Queremos proteger o rebanho e aumentar a produção.
Colocar na mesa do nordestino a alimentação.
A chuva choveu, a goteira pingou,
A criança sorrindo falou:
Vamos brincar na chuva vovô?

*Natal da Silva
Taguatinga / DF*



Victor Hugo com as suas incontidas e irrefutáveis certezas:

"O homem é a mais elevada das criaturas. A mulher, o mais sublime dos ideais. Deus fez para o homem um trono; para a mulher fez um altar. O trono exalta e o altar santifica. O homem é capaz de todos os heroísmos; a mulher, de todos os martírios. O heroísmo enobrece e o martírio purifica. O homem é a águia que voa; a mulher, o rouxinol que canta. Voar é dominar o espaço e cantar é conquistar a alma. Enfim, o homem está colocado onde termina a terra; a mulher, onde começa o céu."

HOMENAGEM ÀS MULHERES 8 DE MARÇO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

"Sei que não existiria vida e nem eu estaria aqui escrevendo, se o Criador não tivesse te criado ó mulher, como obra prima da nossa natureza"

Frei Fernando, em Vida, Fé e Poesia

"Meu Deus eu quero a mulher que passa. Seu dorso frio é um campo de lírios. Tem sete cores nos seus cabelos. Sete esperanças na boca fresca! Porque me faltas, se te procuro? Por que me odeias quando te juro. Que te perdia se me encontravas. E me encontrava se te perdia? Por que não voltas, mulher que passa? Por que não enches a minha vida? Por que não voltas, mulher querida. Sempre perdida, nunca encontrada? Por que não voltas à minha vida. Para o que sofro não ser desgraça?"

Vinicius de Moraes, in Antologia Poética.

E, por que não lembrarmos o que dizem os nossos compositores e interpretes contemporâneos? Martinho da Vila nos lembra uma realidade que olhamos, mas a deixamos ao largo da estrada:

"Já tive mulheres de todas as cores. De várias idades de muitos amores. Com umas até certo tempo fiquei. Pra outras apenas um pouco me dei. Procurei em todas as mulheres a felicidade. Mas eu não encontrei e fiquei na saudade. Foi começando bem, mas tudo teve um fim. Você é o sol da minha vida a minha vontade. Você não é mentira você é verdade. É tudo que um dia eu sonhei pra mim!"

Erasmus Carlos exalta a mulher em sua composição Sexo Frágil:

"Dizem que a mulher é sexo frágil. Mas que mentira absurda! Eu que faço parte da rotina de uma delas. Sei que a força está com ela. Quando eu chego em casa à noite. Quero uma mulher só minha. Mas pra quem deu luz, não tem mais jeito. Porque um filho quer seu peito. Mulher! Mulher! Na escola que você foi ensinada jamais tirei um 10. Sou forte, mas não chego aos teus pés."

Junte-se a nós!



Desde 1997, a Associação Nacional dos Servidores Ativos, Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal tem lutado pelos direitos e bem-estar de seus associados

A APSEF oferece a você:

- Defesa intransigente dos direitos e interesses coletivos, em conformidade com a Constituição Federal e legislação vigente, mediante o exercício da representação
- Acompanhamento permanente da legislação para adoção de medidas administrativas e judiciais visando a preservação dos direitos dos associados e a garantia da paridade com os servidores em atividade
- Assistência à saúde, lazer, turismo e similares, por meio de convênios e parcerias firmadas
- Garantia da aplicação e revisão dos atos de aposentadorias e pensões decorrentes de legislação superveniente que propicie a melhoria dos proventos e pensões, na forma da lei, pelas vias administrativas e/ou judiciais
- Concursos e similares como incentivo à criatividade dos associados
- Divulgação de matérias, de caráter geral e específico, voltadas para o interesse e a atualização dos associados e da sociedade em geral, por meio eletrônico ou de periódico

ACESSE O NOSSO WEBSITE E ASSOCIE-SE!

WWW.APSEF.ORG.BR

SCN Qd. 02, Bloco D, Torre A
Salas 912/917 - Edifício Liberty Mall
Brasília/DF - CEP 70712-908
Contatos: (61) 3037.9072 / (61) 3034.3983
presidencia@apsef.org.br | www.apsef.org.br

