SEGUIR EM FRENTE

II ETAPA:

“APOSENTADORIA SAUDÁVEL”

CARTILHA INFORMATIVA

ABRIL DE 2014

Caro Magistrado (a) e Servidor (a),

É com muita satisfação que a Coordenadoria de Recursos Humanos do Tribunal de Justiça de Mato Grosso e a Equipe do Programa Bem Viver o recebe neste segundo encontro do *Seguir em Frente 2014.*

Preparamos tudo com muito zelo para correspondê-los da melhor forma. Nesta cartilha, que tem caráter meramente informativo, você encontrará informações gerais sobre saúde e bem-estar. A matriz da pesquisa do conteúdo aqui apresentado foi a Biblioteca Virtual de Saúde (BVS - http://bvsms.saude.gov.br/php/index.php).

Nenhuma dessas informações substitui a avaliação individual do profissional de saúde, portanto, qualquer dúvida ou intercorrência procure atendimento!

Equipe Bem Viver!

Bem Viver
Poder Judiciário do Estado de Mato Grosso

Índice

1. *5 DICAS PARA VOCÊ VIVER MAIS E MELHOR*
2. *ALIMENTAÇÃO NA 3ª IDADE*
3. *ALIMENTOS FUNCIONAIS*
4. *ALONGAMENTO*
5. *ATIVIDADE FÍSICA FAZ BEM A SAÚDE*
6. *CLIMATÉRIO*
7. *CUIDADO COM A PELE NA 3ª IDADE*
8. *10 DICAS PARA SE PROTEGER DO CÂNCER*
9. *DIABETES MELLITUS*
10. *DIREITO DOS PACIENTES COM CÂNCER*
11. *DIREITOS DOS CONSUMIDORES DOS PLANOS DE SAÚDE*
12. *ESTATUTO DO IDOSO – BREVE ORIENTAÇÃO*
13. *ESTRESSE*
14. *HIPERTENSÃO*
15. *LER – LESÃO POR ESFORÇO REPETITIVO*
16. *MEDICAMENTOS GENÉRICOS – O QUE SÃO?*
17. *OBESIDADE*
18. *SAÚDE DO CORAÇÃO*
19. *TABAGISMO*

5 DICAS PARA VOCÊ VIVER MAIS E MELHOR

Longevidade e qualidade de vida fazem parte dos desejos mais comuns entre a maioria das pessoas. Mas, como garantir que estas duas coisas caminhem juntas? Para te ajudar a alcançar este objetivo, preparamos 5 dicas infalíveis.

1 – Viva em paz com você mesmo. Não tem como comermos um monte de fritura e querer que o nosso organismo responda bem a isso. Se não quer ter grandes preocupações, mude os seus hábitos. Qualidade da sua vida tem que ser a sua prioridade!

2 – Acredite naquele velho ditado: Prevenir é melhor do que remediar! Visitar regularmente clínicas para fazer uma avaliação da sua saúde é fundamental para detectar qualquer problema o quanto antes. Só assim, as chances de espantar qualquer sinal de doença são consistentes.

3 – Use a modernidade a seu favor. Hoje as possibilidades terapêuticas são muitas, seja para tratamentos de saúde, seja para procedimentos estéticos. Por isso, quando sentir vontade de mudar algo no seu corpo, procure um profissional de saúde de sua confiança e vá fundo, sem medo de errar!

4 – Não tenha medo das vitaminas. Com a idade, alguns nutrientes podem começar a fazer uma falta que antes não faziam no nosso organismo. Por isso, se um médico te receitar as famosas vitaminas, use-as. Isso só poderá melhorar a sua vida!

5 – Liberte-se de antigos conceitos. A juventude faz com que nos adaptemos a conceitos com os quais nem nós mesmos concordamos. Seja para crescer na profissão, seja para se adaptar à sociedade, enfim, seja por qual motivo for, o fato é que acabamos educando e reprimindo os nossos desejos. Por isso, aproveite a maturidade e faça o que tiver vontade.

ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

As pessoas estão vivendo cada vez mais e, com isso, valorizar os cuidados com a saúde e com o corpo se transformou em peça chave para chegar à terceira idade com qualidade de vida. O que muitos não sabem, é que, com o passar do tempo, o nosso organismo começa a gastar menos calorias do que o normal, a nossa gordura corporal sofre um considerável aumento e, na mesma proporção, perdemos massa muscular. Ou seja, todo o esforço que antes trazia um ótimo resultado, pode começar a não fazer tanto efeito.

Mas, se o envelhecimento do nosso organismo não pode ser evitado por razões fisiológicas, o que devemos fazer? A resposta é muito simples. Se não podemos evitar as conseqüências, podemos amenizá-las. E o primeiro passo deve ser a mudança na nossa alimentação.

Com uma dieta balanceada e fracionada em 5 ou 6 refeições, aliada a uma rotina de exercícios de força (musculação e pilates) e aeróbicos (esteira, bicicleta, caminhada) é possível envelhecer de maneira saudável e com um visual bem mais jovem.

As necessidades alimentares deste grupo de pessoas é bem similar às dos adultos. A diferença está na capacidade de absorção de certos micronutrientes, que fica bem menos eficaz. Por isso, mais do que nunca é importante aumentar o consumo de verduras, legumes e frutas para, no mínimo, 5 porções diárias.

O paladar e o olfato também já não têm a mesma eficiência e isto leva muitos idosos a monotonia alimentar (preferência por chás, leite, pão e biscoitos). A falta de dentes ou próteses mal adequadas são outros problemas que podem fazer com que os idosos sempre optem pelos alimentos mais fáceis de serem ingeridos, como as sopas e os purês e passem a evitar completamente a carne. Só que este é um grave erro.

As proteínas são ótimas no combate à perda de massa muscular. As melhores fontes são as carnes, leites e derivados, as leguminosas, como o feijão, o grão de bico e a lentilha e, principalmente, a soja, que deve ser incluída no cardápio o quanto antes. Esta é uma fonte rica no nutriente e que contém baixo teor de gordura. Sem contar que a soja traz outros benefícios, como o controle da pressão, o combate ao colesterol ruim (LDL) e a prevenção de doenças cardiovasculares, muito comuns nesta idade.

Apostar no ômega 3 também é uma ótima saída. Ele pode ser encontrado nos peixes gordurosos, como salmão, sardinha, cavalinha, e na linhaça. Esta gordura ajuda na manutenção da memória e da atenção e também reduz o risco de doenças cardiovasculares.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

1. Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições!

2. Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho e trigo pães e massas), tubérculos como a batata, raízes como mandioca/ macaxeira/ aipim, nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.

3. Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

5. Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

6. Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação. Coma-os, no máximo, 2 vezes por semana.

8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

9. Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

ALIMENTOS FUNCIONAIS

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

O que são: São alimentos ou ingredientes que produzem efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas.

Os alimentos funcionais caracterizam-se por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outras.

Consumo de Alimentos Funcionais:

• É necessário que o consumo destes alimentos seja regular a fim de que seus benefícios sejam alcançados. A indicação fica no maior uso de vegetais, frutas, cereais integrais na alimentação regular, já que grande parte dos componentes ativos estudados se encontra nesses alimentos. Outra dica é substituir em parte o consumo de carne de vaca, embutidos e outros produtos à base de carne vermelha por soja e derivados (especialmente carne de soja e isolados protéicos de soja) ou peixes ricos em ômega 3;

Composto	Ação	Alimentos onde é encontrado
Isoflavonas	Ação estrogênica (reduz sintomas da menopausa) e anti-câncer	Soja e derivados
Proteínas de soja	Redução dos níveis de colesterol	Soja e derivados
Ácidos graxos ômega-3	Redução do LDL - colesterol; ação antiinflamatória; é indispensável para o desenvolvimento do cérebro e da retina de recém nascidos	Peixes marinhos como sardinha, salmão, atum, anchova, arenque, etc
Ácido a - linolênico	Estimula o sistema imunológico e tem ação antiinflamatória	Óleos de linhaça, colza, soja; nozes e amêndoas
Catequinas	Reduzem a incidência de certos tipos de câncer, reduzem o colesterol e estimulam o sistema imunológico	Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uva roxa, vinho tinto
Licopeno	Antioxidante, reduz níveis de colesterol e o risco de certos tipos de câncer, como de próstata	Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia
Luteína e Zeaxantina	Antioxidantes; protegem contra degeneração macular	Folhas verdes (luteína). Pequi e milho (zeaxantina)
Indóis e Isotiocianatos	Indutores de enzimas protetoras contra o câncer, principalmente de mama	Couve flor, repolho, brócolis, couve de bruxelas, rabanete, mostarda

Flavonóides	Atividade anti-câncer, vasodilatadora, antiinflamatória e antioxidante	Soja, frutas cítricas, tomate, pimentão, alcachofra, cereja
Fibras solúveis e insolúveis	Reduz risco de câncer de cólon, melhora o funcionamento intestinal. As solúveis podem ajudar no controle da glicemia e no tratamento da obesidade, pois dão maior saciedade.	Cereais integrais como aveia, centeio, cevada, farelo de trigo, etc; leguminosas como soja, feijão, ervilha, etc.; hortaliças com talos e frutas com casca
Prebióticos - frutooligossacarídeos, inulina	Ativam a microflora intestinal, favorecendo o bom funcionamento do intestino	Extraídos de vegetais como raiz de chicória e batata yacon
Sulfetos alílicos (alilsulfetos)	Reduzem colesterol, pressão sanguínea, melhoram o sistema imunológico e reduzem risco de câncer gástrico	Alho e cebola
Lignanas	Inibição de tumores hormônio-dependentes	Linhaça, noz moscada
Tanino	Antioxidante, anti-séptico, vaso-constritor	Maçã, sorgo, manjericão, manjerona, sálvia, uva, caju, soja
Estanóis e esteróis vegetais	Reduzem risco de doenças cardiovasculares	Extraídos de óleos vegetais como soja e de madeiras
Probióticos - Bífidobacterias e Lactobacilos	Favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon	Leites fermentados, Iogurtes e outros produtos lácteos fermentados

ALONGAMENTO

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

O corpo é constituído por ossos, músculos, tendões, ligamentos e cartilagens. Os músculos são os motores que tracionam os tendões, que movimentam os ossos e fazem o corpo se mover. Para a realização das tarefas diárias, os músculos passam o dia todo recebendo estímulos da contração que, associados às tensões da vida moderna, fazem com que eles encurtem. Este encurtamento acaba apertando osso contra osso, provocando problemas como dores e deformações. Para manter as articulações em boas condições é preciso fazer exercícios de mobilidade e alongamento!

Por que se alongar?

- Reduz a tensão muscular, promovendo o relaxamento;
- Evita lesões nos músculos e articulações;
- Promove movimentos amplos e soltos;
- Melhora a circulação do sangue;
- Aumenta a flexibilidade;
- Amplia a mobilidade das articulações;
- Fortalece ligamentos e tendões;
- Auxilia no equilíbrio corporal, importante para o envelhecimento saudável.

Dicas importantes:

- Nunca é tarde para começar a fazer alongamentos;
- Não espere as dores chegarem e, se chegaram, inicie já;
- Independentemente da idade, todas as pessoas devem fazer exercícios;

- Alongue-se sempre que puder, antes de se levantar, de se deitar, enquanto assiste à TV;

- Procure relaxar enquanto se alonga;

- Não ultrapasse seu limite a ponto de sentir dor durante os exercícios;

- Permaneça de 15 a 30 segundos esticando em cada posição, se não sentir dor;

- O conforto chega com o tempo, o processo é em longo prazo;

- Uma das formas de melhorar a flexibilidade do quadril é sentar-se no chão (sobre um tapete) com as pernas cruzadas, costas retas e apoiadas na parede, cabeça alinhada. Permaneça assim por 10 minutos. Mude a posição das pernas depois de 5 minutos;
- Respiração: respire de forma lenta e rítmica, inspirando pelo nariz e expirando pela boca; isso vai facilitar o exercício e permitir chegar mais longe com menos esforço;
- Pratique 30 minutos de exercício físico por dia. Faça cada movimento parado, por um tempo de 15 a 30 segundos, sempre com os dois lados, direito e esquerdo.

Alongue suas idéias!

- Seja flexível;

- Otimista;

- Tolerante;

- Confie em você;

- Tenha fé;

- Faça diariamente uma higiene mental.

ATIVIDADE FÍSICA FAZ BEM A SAÚDE

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

Qualquer pessoa pode fazer atividade física?

Sim. Você não precisa ser um atleta para cuidar da sua saúde. Caminhar pelo bairro, correr, andar de bicicleta, nadar, dançar ou passear com o cachorro, também pode trazer um monte de benefícios. Principalmente se você aproveitar tudo isso para estar em contato com o meio ambiente. É só escolher algo que dê prazer e praticar com regularidade. A cidade é sua. Você tem o direito de usufruir dos espaços para lazer e atividade física, mas tem o dever de preservá-los. Assim você vai descobrir que fazer atividade física é mais simples do que parece.

O que você ganha?

- Fortalece os músculos;
- Melhora a qualidade dos ossos;
- Melhora a freqüência dos batimentos cardíacos e a circulação sanguínea.

O que você evita, controla e diminui?

- Doenças cardiovasculares;
- Ansiedade e depressão;
- Obesidade e diabetes;
- Osteoporose;
- Alguns tipos de câncer.

Algumas dicas importantes para a prática de atividades físicas:

- **Nunca** faça atividades físicas em jejum e beba água antes, durante e depois;
- Atividade em grupo ou com um amigo ajuda a manter o estímulo;

- Dê preferência a lugares apropriados, como parques, praças e centros esportivos;
- Consulte um profissional de atividade física e um cardiologista antes de fazer atividade mais rigorosa ou aumentar o tempo das que você já faz;
- Use roupas leves e prefira as horas mais frescas do dia;
- Não use plásticos em volta do corpo. Eles aumentam a desidratação e a temperatura corporal;
- Coma mais frutas, verduras e legumes;
- Prefira sucos ou água a refrigerantes;
- Use sempre o filtro solar.

Como começar agora mesmo?

- Evite elevadores e use mais as escadas;
- Junte uma turma para jogar vôlei, peteca, futebol ou fazer caminhada;
- Leve o seu cachorro para passear;
- Estacione o carro mais longe ou desça em um ponto de ônibus mais distante, para você andar um pouco mais.

Qual atividade física é mais indicada para você?

(Fonte: Dr. Gilbert Bang, médico fisiatra do Hospital Albert Einstein)

Guia prático de exercícios ideais para cada situação

A prática de atividades físicas deveria fazer parte das nossas vidas constantemente. Além de ser uma das melhores formas para manter um corpo saudável e bonito, aumenta a auto-estima e ajuda a melhorar o humor naqueles dias estressantes.

Para quem convive com algum problema de saúde, o correto é procurar um médico e saber qual a prática mais adequada para seu caso.

Descubra abaixo qual atividade é ideal para o seu perfil!

Problemas cardíacos

Existem protocolos específicos para cada grau de problema cardíaco. Após um teste ergométrico, monta-se um treinamento mais seguro, conforme os limites de cada pessoa. A bicicleta, a caminhada na esteira e as atividades na piscina são boas escolhas.

Complicações pulmonares

A dificuldade em levar o oxigênio aos músculos pode limitar bastante os exercícios físicos de longa duração. Atividades que alternem esforço e repouso são bem mais toleradas por esses pacientes. Bicicleta, esteira, natação e musculação são atividades que auxiliam também na circulação – que é responsável por levar sangue oxigenado e nutrientes aos músculos –, estimulando a melhora de todo o sistema circulatório.

Joelhos lesionados

Se bem controlados, os problemas de joelho não necessariamente serão fatores limitantes de atividade física. Mas atenção: devem ser ajustadas carga e intensidade, freqüência e volume de exercícios. Os joelhos podem suportar até seis vezes o peso do corpo em alguma prática leve, como caminhada. Nestes casos, as atividades devem envolver exercícios de alongamento e fortalecimento. Para esportistas que sofreram lesão, o retorno à prática deve ser gradual.

Dores nas costas

Todos os esportes vão interferir na biomecânica da coluna vertebral. Grande parte dos casos de dores nas costas não tem diagnóstico definitivo e, muitas vezes, essas dores são causadas por postura irregular, baixo condicionamento dos músculos de sustentação e flexibilidade deficitária. As indicações são: pilates, musculação, natação, alongamento, exercícios aeróbicos e ginástica.

Idosos

Atividades coletivas são ideais! Além dos benefícios físicos, esses exercícios funcionam como instrumento de sociabilização, estimulação mental e melhora da auto-estima.

Obesidade

Mesclar atividades aeróbicas, flexibilidade e musculação. Em função da maior carga suportada pelas articulações e ossos, sugere-se a prática de atividade física de baixo impacto (em piscina).

Problemas motores

Problemas motores podem ter causa muscular, articular, óssea ou neurológica.

- **Muscular:** durante o período de reabilitação, o próprio programa vislumbra exercícios para a recuperação da função muscular. O esporte indicado será inicialmente aquele que o indivíduo está acostumado a praticar. Caso seja sedentário, o ideal começar com uma caminhada ou piscina – em função de maior segurança –, podendo evoluir para corrida e qualquer outro esporte, desde que tenha recuperado suas capacidades físicas.
- **Articular:** as articulações são importantes para dar estabilidade e mobilidade, portanto os exercícios devem ser realizados de forma segura, sem grande impacto, potência ou velocidade. O ideal seria tratar inicialmente o problema – tanto com reabilitação, quanto com cirurgia (se necessária) – e depois começar algum tipo de atividade física. Aquelas que geram certo grau de instabilidade e desequilíbrio auxiliam na melhora da propriocepção (noção do corpo no espaço, tanto estático quanto em movimento). Por exemplo: caminhada e hidroginástica.
- **Ósseo:** problemas ósseos podem ser desde osteoporose (é indicada a prática de atividade física de impacto e outra mais leve, como na piscina) até fraturas (traumáticas ou por sobrecarga) e tumores. O importante nessas situações é controlar a intensidade do impacto – do grau de energia que atua sobre o local doente.
- **Neurológico:** problemas motores neurológicos limitam a função muscular em todos os seus quesitos (força, resistência, potência) e também habilidades como coordenação e agilidade. Desta forma, sugerem-se atividades coordenadas e supervisionadas, visando à melhora da destreza e o recondicionamento muscular. Bicicleta, caminhada, musculação – todos com supervisão de um profissional de saúde – são ideais.

Adultos

Para adultos qualquer esporte é indicado, desde que exista prazer em praticá-lo e que sejam respeitadas suas limitações.

Como saber se estou passando do meu limite?

As lesões esportivas (que não decorrem de traumas ou acidentes) demoram certo tempo para se manifestar. Geralmente, são causadas por sobrecarga, que surge quando o corpo não é mais capaz de se recuperar do desgaste promovido pela prática esportiva. Alterações de sono, apetite, lesões, dores constantes, fadiga, infecções e queda de desempenho podem ser sinais de overtraining (excesso de prática esportiva).

Dicas gerais para uma prática saudável

- Fazer avaliação clínica antes de iniciar atividade física, com o objetivo de identificar as condições de saúde e os fatores de risco;
- Dieta adequada e cuidado com a hidratação;
- Controlar freqüência, intensidade e volume de prática esportiva;
- Executar corretamente os movimentos (qualidade técnica);
- Sentir prazer na prática esportiva;
- Dormir bem e estar mentalmente saudável;
- Utilizar os equipamentos adequados (calçados, vestuário e equipamentos).

CLIMATÉRIO

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

O que é?

Climatério é o período de transição em que a mulher passa da fase reprodutiva para a fase de pós-menopausa. Dessa forma, a menopausa (última menstruação) é um fato que ocorre durante o climatério.

No climatério há uma diminuição das funções ovarianas, fazendo com que os ciclos menstruais se tornem irregulares, até cessarem por completo. Estatisticamente, a menopausa ocorre, em média, aos 50 anos. O climatério tem início por volta dos 40 anos e se estende até os 65 anos.

Sintomas

Algumas mulheres nesta fase podem sentir ondas de calor, acompanhadas de transpiração, tonturas e palpitações; suores noturnos prejudicando o sono; depressão ou irritabilidade; alterações nos órgãos sexuais, como coceira, secura da mucosa vaginal; distúrbios menstruais; diminuição da libido; desconforto durante as relações sexuais; diminuição do tamanho das mamas e perda da firmeza; diminuição da elasticidade da pele, principalmente da face e pescoço; aumento da gordura circulante no sangue; aumento da porosidade dos ossos tornando-os mais frágeis.

Como enfrentar essa fase?

Procure orientação no serviço de saúde mais próximo de sua casa. Converse com seu médico!

- Beba bastante água, principalmente após exercícios físicos;
- Use roupas leves e procure ambiente fresco e ventilado;
- Pratique exercícios leves regularmente. Caminhada, natação e dança ajudam a fortalecer os músculos;
- Evite fumo, álcool ou outras drogas;
- Faça refeições mais leves e mais freqüentemente;
- Tome sol (antes de 10 horas e após ás 16 horas).

Estas medidas vão contribuir para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças como câncer de mama, osteoporose, entre outras.

O climatério e a menopausa não são doenças! São ocorrências naturais do ciclo de vida das mulheres e nem todas apresentarão sintomas no decorrer desse período.

CUIDADO COM A PELE NA TERCEIRA IDADE

A pele é constantemente exposta a fatores como raios solares e poluição que, associados ao envelhecimento, prejudicam a sua vitalidade. O cuidado e a atenção com o maior órgão do corpo humano devem ser mantidos em todas as fases da vida.

De acordo com Tereza Freire, esteticista, massoterapeuta e enfermeira, “o processo de envelhecimento é natural e inevitável. O que todos podem fazer é buscar tratamentos que amenizem os efeitos das agressões que a pele sofre durante a vida e que a idade potencializa”.

Na terceira idade é preciso dar mais atenção à pele, já que o órgão fica mais fino, desidratado e com menos elasticidade. “A pele do idoso é mais sensível. A perda das fibras elásticas e do colágeno faz com que a derme, segunda camada da pele, fique menos espessa. Além disso, as alterações que ocorrem na hipoderme, camada mais profunda, e na musculatura causam o enrugamento da pele”, explica.

Ainda segundo Tereza, o envelhecimento também altera a qualidade e a quantidade do colágeno presente na derme. O colágeno é uma proteína fundamental na estrutura dos tecidos e a derme é responsável pela resistência e elasticidade da pele, por isso as alterações na região são tão perceptíveis. “Quando a pele perde o apoio ocorre a formação das rugas, que atingem, principalmente, a face e as mãos. No rosto, a testa, nariz, pálpebras, o canto externo dos olhos e os locais próximos dos lábios são os mais afetados”, aponta.

Manchas e sardas também merecem muita atenção quando envelhecemos. A esteticista explica que “isto acontece devido o aumento de deposição da melanina, proteína responsável pela pigmentação da pele”. “Outros problemas que merecem atenção são as queimaduras, foto envelhecimento e o surgimento de cânceres de pele. Por isso é imprescindível o uso de filtro solar”, recomenda.

O uso de sabonetes que possuam em sua composição creme hidratante é recomendado, enquanto os banhos com água quente devem ser evitados, já que contribuem para a retirada da gordura natural que a pele possui, deixando-a ainda mais desidratada. “Para manter a pele saudável o primeiro passo é se submeter a uma limpeza, que pode ser superficial ou profunda, de acordo com a necessidade do indivíduo. No momento do tratamento o profissional irá identificar qual método será o mais eficaz”, destaca.

A limpeza ajuda a minimizar os efeitos do envelhecimento, remove a sujeira e o acúmulo de células mortas e favorece a hidratação. A técnica é importante para que os cosméticos utilizados na hidratação da derme tenham efeito. A hidratação também é recomendada. “A pele fica mais saudável. Para as rugas, o ideal é fazer um peeling de cristal, que rejuvenesce o rosto e deixa a derme com uma textura agradável. Nos idosos, os cuidados com a pele melhoram a circulação sanguínea, evitam o

aparecimento de infecções e tem reflexos psicológicos positivos, pois o paciente se sente melhor e com a auto-estima elevada", acrescenta Freire.

Dicas da dermatologista Dra. Cintia Procópio:

- Entre os 45 e 55 anos, a mulher inicia algumas mudanças no seu corpo, em um processo que termina na menopausa. Ela gera uma série de conseqüências, e uma delas é a diminuição do colágeno, auxiliando no envelhecimento da pele.

- Para desacelerar esse processo, além do uso de filtro solar, a utilização de cremes com ácidos e antioxidantes é de grande valia, assim como o filtro solar.

- Manter a pele hidratada é outro ponto importante. Por isso, beba muita água e utilize produtos que mantenham a hidratação ao longo do dia. E lembre-se do horário para exposição ao sol, antes das 10 e após as 16 horas.

- Um dermatologista pode orientar os produtos mais adequados, de acordo com o seu objetivo, seja reduzir rugas, manchas ou flacidez assim como avaliar a necessidade de procedimentos como peeling, toxina botulínica, preenchimento e laser.

DEZ DICAS PARA SE PROTEGER DO CÂNCER

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

1. Evite fumar! Esta é a regra mais importante para prevenir o câncer.

2. Uma alimentação saudável pode reduzir as chances de câncer em pelo menos 40%. Coma mais frutas, legumes, verduras, cereais e menos alimentos gordurosos, salgados e enlatados. Sua dieta deveria conter diariamente, pelo menos, cinco porções de frutas, verduras e legumes. Dê preferência às gorduras de origem vegetal como o azeite extra virgem, óleo de soja e de girassol, entre outros, lembrando sempre que não devem ser expostas a altas temperaturas. Evite gorduras de origem animal (leite e derivados, carne de porco, carne vermelha, pele de frango etc) e algumas gorduras vegetais como margarinas e gordura vegetal hidrogenada.

3. Evite ou limite a ingestão de bebidas alcoólicas. Os homens não devem tomar mais do que dois drinks por dia, enquanto as mulheres devem limitar este consumo a um drink. Além disso, pratique atividades físicas moderadamente durante pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana.

4. É aconselhável que homens, entre 50 e 70 anos, na oportunidade de uma consulta médica, orientem-se sobre a necessidade de investigação do câncer da próstata.

5. Os homens acima de 45 anos e com histórico familiar de pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos devem realizar consulta médica para investigação de câncer da próstata.

6. As mulheres, com 40 anos ou mais, devem realizar o exame clínico das mamas anualmente. Além disto, toda mulher, entre 50 e 69 anos, deve fazer uma mamografia a cada dois anos. As mulheres com caso de câncer de mama na família (mãe, irmã, filha, diagnosticados antes dos 50 anos), ou aquelas que tiverem câncer de ovário ou câncer em uma das mamas, em qualquer idade, devem realizar o exame clínico e mamografia, a partir dos 35 anos de idade, anualmente.

7. As mulheres com idade entre 25 e 59 anos devem realizar exame preventivo ginecológico. Após dois exames normais seguidos, deverá realizar um exame a cada três anos. Para os exames alterados, deve-se seguir as orientações médicas.

8. É recomendável que mulheres e homens, com 50 anos ou mais, realizem exame de sangue oculto nas fezes, a cada ano (preferencialmente), ou a cada dois anos.

9. No lazer, evite exposição prolongada ao sol, entre 10h e 16h, e use sempre proteção adequada como chapéu, barraca e protetor solar. Se você se expõe ao sol durante a jornada de trabalho, procure usar chapéu de aba larga, camisa de manga longa e calça comprida.

10. Realize diariamente a higiene oral (escovação e uso de fio dental) e consulte o dentista regularmente.

DIABETES MELLITUS

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

O Diabetes Mellitus (DM) é uma síndrome metabólica de origem múltipla, decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos. A insulina é produzida pelo pâncreas e é responsável pela manutenção do metabolismo da glicose e a falta desse hormônio provoca déficit na metabolização da glicose e, conseqüentemente, diabetes. Caracteriza-se por altas taxas de açúcar no sangue (hiperglicemia) de forma permanente.

Tipos:

- **Tipo 1:** causada pela destruição das células produtoras de insulina, em decorrência de defeito do sistema imunológico em que os anticorpos atacam as células que produzem a insulina. Ocorre em cerca de 5 a 10% dos diabéticos.

- **Tipo 2:** resulta da resistência à insulina e de deficiência na secreção de insulina. Ocorre em cerca de 90% dos diabéticos.

- **Diabetes Gestacional:** é a diminuição da tolerância à glicose, diagnosticada pela primeira vez na gestação, podendo ou não persistir após o parto. Sua causa exata ainda não é conhecida.

- **Outros tipos**: são decorrentes de defeitos genéticos associados com outras doenças ou com o uso de medicamentos. Podem ser: defeitos genéticos da função da célula beta; defeitos genéticos na ação da insulina; doenças do pâncreas exócrino (pancreatite, neoplasia, hemocromatose, fibrose cística, outras); induzidos por drogas ou produtos químicos (diuréticos, corticóides, betabloqueadores, contraceptivos, outros).

Principais sintomas do DM tipo 1: vontade de urinar diversas vezes; fome freqüente; sede constante; perda de peso; fraqueza; fadiga; nervosismo; mudanças de humor; náusea; vômito.

Principais sintomas do DM tipo 2: infecções freqüentes; alteração visual (visão embaçada); dificuldade na cicatrização de feridas; formigamento nos pés; furúnculos.

Complicações:

O tratamento correto do diabetes significa manter uma vida saudável, evitando diversas complicações que surgem em conseqüência do mau controle da glicemia. O prolongamento da hiperglicemia (altas taxas de açúcar no sangue) pode causar sérios danos à saúde:

- **retinopatia diabética:** lesões que aparecem na retina do olho, podendo causar pequenos sangramentos e, como conseqüência, a perda da acuidade visual.

- **nefropatia diabética:** alterações nos vasos sanguíneos dos rins fazem com que haja a perda de proteína na urina; o órgão pode reduzir sua função lentamente, porém de forma progressiva, até sua paralisação total.

- **neuropatia diabética**: os nervos ficam incapazes de emitir e receber as mensagens do cérebro, provocando sintomas como: formigamento, dormência ou queimação das pernas, pés e mãos; dores locais e desequilíbrio; enfraquecimento muscular; traumatismo dos pêlos; pressão baixa; distúrbios digestivos; excesso de transpiração e impotência.

- **pé diabético:** ocorre quando uma área machucada ou infeccionada nos pés desenvolve uma úlcera (ferida). Seu aparecimento pode ocorrer quando a circulação sanguínea é deficiente e os níveis de glicemia são mal controlados. Qualquer ferimento nos pés deve ser tratado rapidamente para evitar complicações que podem levar à amputação do membro afetado.

- infarto do miocárdio e acidente vascular: ocorrem quando os grandes vasos sanguíneos são afetados, levando à obstrução (arteriosclerose) de órgãos vitais como o coração e o cérebro. O bom controle da glicose, somado à atividade física e medicamentos que possam combater a pressão alta, o aumento do colesterol e a suspensão do tabagismo, são medidas imprescindíveis de segurança. A incidência deste problema é de 2 a 4 vezes maior nas pessoas com diabetes.

- infecções: o excesso de glicose pode causar danos ao sistema imunológico, aumentando o risco da pessoa com diabetes contrair algum tipo de infecção. Isso ocorre porque os glóbulos brancos (responsáveis pelo combate aos vírus, bactérias, etc.) ficam menos eficazes com a hiperglicemia. O alto índice de açúcar no sangue é propício para que fungos e bactérias se proliferem em áreas como boca e gengiva, pulmões, pele, pés, genitais e locais de incisão cirúrgica.

Prevenção e controle:

Pacientes com história familiar de DM devem ser orientados a:

- manter o peso normal; não fumar; controlar a pressão arterial; evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas; praticar atividade física regular.

Pacientes com DM devem ser orientados a:

- realizar exame diário dos pés para evitar o aparecimento de lesões; manter uma alimentação saudável; utilizar os medicamentos prescritos; praticar atividades físicas; manter um bom controle da glicemia, seguindo corretamente as orientações médicas.

DIREITO DOS PACIENTES COM CÂNCER

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

Amparo Assistencial ao Idoso e ao Deficiente (LOAS - Lei Orgânica de Assistência Social)

O que é amparo assistencial ao idoso e ao deficiente?

De acordo com a lei, é o benefício que garante um salário mínimo mensal ao idoso com 65 anos ou mais, que não exerça atividade remunerada, e ao portador de deficiência incapacitado para o trabalho e para uma vida independente. Para obtenção do referido benefício, outro critério fundamental é de que a renda familiar, dividida pelo número destes, seja inferior a ¼ (um quarto) do salário mínimo. Esse cálculo considera o número de pessoas que vivem no mesmo domicílio: o cônjuge, o (a) companheiro (a), os pais, os filhos e irmãos não emancipados de qualquer condição, menores de 21 anos ou inválidos. O critério de renda caracteriza a impossibilidade do paciente e de sua família de garantir seu sustento.

O paciente de câncer possui direito ao amparo assistencial?

O paciente de câncer tem direito ao benefício desde que se enquadre nos critérios de idade, de renda ou na condição de deficiência descritos acima. Nos casos em que o paciente sofra de doença em estágio avançado, ou sofra conseqüências de seqüelas irreversíveis do tratamento oncológico, pode-se também recorrer ao benefício, desde que haja uma implicação do seu estado de saúde na incapacidade para o trabalho e nos atos da vida independente. O requerente também não pode estar vinculado a nenhum regime de previdência social ou receber quaisquer benefícios. Mesmo quando internados, tanto o idoso como o deficiente possuem direitos ao benefício. O amparo assistencial é intransferível, não gerando direito à pensão a herdeiros ou sucessores. O beneficiário não recebe 13º salário.

Como fazer para conseguir o benefício?

Para solicitar o benefício, o paciente deve fazer exame médico pericial no INSS e conseguir o Laudo Médico que comprove sua deficiência. Também deverá encaminhar um requerimento à Agência da Previdência Social com a apresentação dos seguintes documentos:

1. Número de identificação do trabalhador - NIT (PIS/PASEP) ou número de inscrição do Contribuinte Individual/Doméstico/Facultativo/Trabalhador Rural;
2. Documento de Identificação do requerente (Carteira de Identidade e/ou Carteira de Trabalho e Previdência Social);
3. Cadastro de Pessoa Física (CPF) do requerente, se tiver;
4. Certidão de Nascimento ou Casamento;
5. Certidão de Óbito do esposo (a) falecido (a), se o requerente for viúvo (a);
6. Comprovante de rendimentos dos membros do grupo familiar;
7. Curatela, quando maior de 21 anos e incapaz para a prática dos atos da vida civil;
8. Tutela, no caso de menores de 21 anos filhos de pais falecidos ou desaparecidos;

Formulários:
Requerimento de Benefício Assistencial - Lei 8.742/93;
Declaração sobre a Composição do Grupo e da Renda Familiar do Idoso e da Pessoa Portadora de Deficiência;
Procuração (se for o caso), acompanhada de identificação do procurador.

Qual é a duração do benefício?

A renda mensal deverá ser revista a cada dois anos. Depois desse período de tempo serão avaliadas as condições do doente para comprovar se ele permanece na mesma situação de quando foi concedido o benefício. O pagamento do benefício cessa no momento em que ocorrer a recuperação da capacidade de trabalho ou em caso de morte do beneficiário. Os dependentes não têm direito de requerer o benefício de pensão por morte.

Aposentadoria por invalidez

O portador de câncer pode solicitar a aposentadoria por invalidez?

A aposentadoria por invalidez é concedida ao paciente de câncer desde que sua incapacidade para o trabalho seja considerada definitiva pela perícia médica do INSS. Tem direito ao benefício o segurado que não esteja em processo de reabilitação para o exercício de atividade que lhe garanta a subsistência (independente de estar recebendo ou não o auxílio-doença). O portador de câncer terá direito ao benefício, independente do pagamento de 12 contribuições, desde que esteja na qualidade de segurado, isto é, que seja inscrito no Regime Geral de Previdência Social (INSS).

Quando o paciente começa a receber o benefício?

Caso o segurado esteja recebendo o auxílio-doença, a aposentadoria por invalidez começará a ser paga a partir do dia imediato ao da cessação do auxílio-doença.

Quando o doente não estiver recebendo o auxílio-doença, o benefício começará a ser pago a partir do 16° dia de afastamento da atividade. Se passar mais de trinta dias entre o afastamento e a entrada do requerimento, o beneficiário será pago a partir da data de entrada do requerimento. Para os trabalhadores autônomos, o benefício começará a ser pago a partir da data da entrada do requerimento.

Auxílio-doença

O que é auxílio-doença?

Auxílio-doença é o benefício mensal a que tem direito o segurado, inscrito no Regime Geral de Previdência Social (INSS), quando fica temporariamente incapaz para o trabalho em virtude de doença por mais de 15 dias consecutivos.

O portador de câncer tem direito ao auxílio-doença?

Sim, desde que seja considerado incapacitado temporariamente para o trabalho. Não há carência para o doente receber o benefício, desde que ele seja segurado do INSS. A incapacidade para o trabalho deve ser comprovada através de exame realizado pela perícia médica do INSS.

Como fazer para conseguir o benefício?

O portador de câncer deve comparecer ao Posto da Previdência Social mais próximo de sua residência para marcar a perícia médica. É muito importante levar a Carteira de Trabalho ou os documentos que comprovem a sua contribuição ao INSS. Também deve ser levada a declaração ou exame médico que descreva o estado clínico do

segurado.

Quando o paciente começa a receber o benefício?

O segurado empregado começa a receber o benefício a partir do 16º dia de afastamento da atividade. Já os demais segurados recebem a partir da data do início da incapacidade ou de entrada do requerimento.

Isenção do imposto de renda na aposentadoria

O paciente com câncer tem direito à isenção de imposto de renda na aposentadoria?

Sim. Os pacientes com câncer estão isentos do imposto de renda relativo aos rendimentos de aposentadoria, reforma e pensão, inclusive as complementações. (RIR/1999, art. 39, XXXIII; IN SRF nº 15, de 2001, art. 5º, XII)

Mesmo os rendimentos de aposentadoria ou pensão recebidos acumuladamente não sofrem tributação, ficando isento o doente de câncer que recebeu os referidos rendimentos. (Lei nº 7.713, de 1988, art. 6º, inciso XIV)

Como fazer para conseguir o benefício?

Para solicitar a isenção, o paciente deve procurar o órgão que paga a aposentadoria (INSS, Prefeitura, Estado etc) munido de requerimento. A doença será comprovada por meio de laudo pericial, que é emitido por serviço médico oficial da União (como o INCA), dos estados, do DF e dos municípios, sendo fixado prazo de validade do laudo pericial, nos casos passíveis de controle. (Lei nº 9.250, de 1995, art. 30; RIR/1999, art. 39, §§ 4º e 5º ; IN SRF nº 15, de 2001, art. 5º, §§ 1º e 2º)

Quais são os documentos necessários para solicitar o benefício?

Os documentos necessários para o requerimento são:
1. Cópia do Laudo Histopatológico (estudo em nível microscópico de lesões orgânicas);
2. Atestado médico que contenha:
- diagnóstico expresso da doença;
- CID (Código Internacional de Doenças);
- menção ao Decreto nº 3000 de 25/03/99;
- estágio clínico atual da doença e do doente;
- carimbo legível do médico com o número do CRM (Conselho Regional de Medicina).

Isenção do ICMS na compra de veículos adaptados

O que é ICMS?

O ICMS é o imposto estadual sobre operações relativas à Circulação de Mercadorias e sobre Prestação de Serviços. Cada Estado possui a sua própria legislação que regulamenta o imposto.

Quais são os documentos necessários para a solicitação de isenção do ICMS na compra de veículo adaptado?

O paciente deve comparecer ao Posto Fiscal da área de sua residência, apresentar o requerimento em duas vias e os seguintes documentos:

1. Declaração expedida pelo vendedor do veículo na qual conste:
- o número do CIC ou CPF do comprador;
- que o benefício será repassado ao doente;
- que o veículo se destinará a uso exclusivo do doente, impossibilitado de utilizar modelo de carro comum por causa de sua deficiência.

2. Original do laudo da perícia médica fornecido pelo Departamento Estadual de Trânsito do Estado de sua residência, que ateste e especifique:
- a incapacidade do doente para dirigir veículo comum;
- a habilitação para dirigir veículo com características especiais;
- o tipo de deficiência, a adaptação necessária e a característica especial do veículo;

3. Cópia autenticada da Carteira de Habilitação que especifique no verso as restrições referentes ao motorista e à adaptação realizada no veículo.

Para solicitar a declaração descrita acima, o paciente deve entregar ao vendedor:
1. Cópia autenticada do laudo fornecido pelo DETRAN;
2. Documento que declare, sob as penas da lei, o destino do automóvel para uso exclusivo do doente, devido à impossibilidade de dirigir veículos comuns por causa de sua deficiência.

Quando o paciente começa a estar isento do imposto de renda?

Se após a solicitação e realização da perícia médica o pedido for aceito, a isenção de imposto de renda para os doentes aposentados é automática. Só têm direito ao pedido de isenção os pacientes aposentados.

Isenção de IPI na compra de veículos adaptados

Quando o paciente com câncer possui direito de solicitar a isenção de IPI na compra de veículos?

O IPI é o imposto federal sobre produtos industrializados. O paciente com câncer é isento deste imposto apenas quando apresenta deficiência física nos membros superiores ou inferiores, que o impeça de dirigir veículos comuns. É necessário que o solicitante apresente os exames e o laudo médico que descrevam e comprovem a deficiência.

Quais veículos podem ser adquiridos com isenção de IPI?

Automóveis de passageiros ou veículos de uso misto de fabricação nacional, movidos a combustível de origem renovável. O veículo precisa apresentar características especiais, originais ou resultantes de adaptação, que permitam a sua adequada utilização por portadores de deficiência física. Entre estas características, o câmbio automático ou hidramático (acionado por sistema hidráulico) e a direção hidráulica.

A adaptação do veículo poderá ser efetuada na própria montadora ou em oficina especializada. O IPI incidirá normalmente sobre quaisquer acessórios opcionais que não constituam equipamentos originais do veículo adquirido.

O benefício somente poderá ser utilizado uma vez, exceto se o veículo tiver sido adquirido há mais de três anos, caso em que o benefício poderá ser utilizado uma segunda vez.

Como fazer para conseguir a isenção?

A Lei nº 10.182, de 12/02/2001, restaura a vigência da Lei nº 8.989, de 24/02/1995, que dispõe sobre a isenção do IPI na aquisição de automóveis destinados ao transporte autônomo de passageiros e ao uso de portadores de deficiência. De acordo com esta lei, para solicitar a isenção o paciente deve:

1. Obter, junto ao Departamento de Trânsito (DETRAN) do seu estado, os seguintes documentos:

- laudo de perícia médica com: o tipo de deficiência física atestado e a total incapacidade para conduzir veículos comuns; tipo de veículo, com as características especiais necessárias; aptidão para dirigir, de acordo com resolução do Conselho Nacional de Trânsito (CONTRAN);
- carteira nacional de habilitação com: a especificação do tipo de veículo e suas características especiais; aptidão para dirigir, conforme o laudo de perícia médica e de acordo com resolução do CONTRAN;

2. Apresentar requerimento em três vias na unidade da secretaria da Receita Federal de sua jurisdição. O requerimento deve ser dirigido à autoridade fiscal competente a que se refere o art. 6º, ao qual serão anexadas cópias autenticadas dos documentos citados acima. O Delegado da Receita Federal ou Inspetor da Receita Federal de Inspetoria de Classe "A", com jurisdição sobre o local onde reside o paciente, são as autoridades responsáveis pelo reconhecimento da isenção.

As duas primeiras vias permanecerão com o paciente e a outra via será anexada ao processo. As vias do doente devem ser entregues ao distribuidor autorizado da seguinte forma:

a) a primeira via, com cópia do laudo de perícia médica, será remetida pelo distribuidor autorizado ao fabricante ou ao estabelecimento;

b) a segunda via permanecerá em poder do distribuidor.

É importante que, na nota de venda do veículo, o vendedor faça a seguinte observação:

I - "Isento do imposto sobre produtos industrializados - Lei nº 8.989, de 1995", no caso do inciso I do art. 9º; ou

II - "Saída com suspensão do imposto sobre produtos industrializados - Lei nº 8.989, de 1995", no caso do inciso II do art.9º.

Isenção de IPVA para veículos adaptados

O que é IPVA?

É o imposto estadual referente à propriedade de veículos automotores. Cada Estado tem a sua própria legislação sobre o imposto. Confira na lei do seu Estado se existe a

regulamentação para isentar de impostos os veículos especialmente adaptados e adquiridos por deficientes físicos.

Veja alguns estados que possuem a regulamentação:

Distrito Federal, Espírito Santo, Goiás, Minas Gerais, Paraíba, Paraná, Pernambuco, Piauí, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul e São Paulo.

Caso o paciente já tenha adquirido veículo anterior com isenção, o que deve fazer para transferi-la para o novo veículo?

O paciente deve ter cópia do comprovante de Baixa de Isenção do veículo antigo. Para o carro novo, ele deverá providenciar uma cópia de nota fiscal de compra e requerimento do Registro Nacional de Veículos Automotores (RENAVAM) com a etiqueta da placa do veículo.

Quitação do financiamento da casa própria

Quando o paciente com câncer pode solicitar a quitação do financiamento?

O paciente com invalidez total e permanente, causada por acidente ou doença, possui direito à quitação. Para isso deve estar inapto para o trabalho, e a doença determinante da incapacidade deve ter sido adquirida após a assinatura do contrato de compra do imóvel.

Qual valor pode ser quitado?

Ao pagar as parcelas do imóvel financiado pelo Sistema Financeiro de Habitação (SFH), o proprietário também paga um seguro que lhe garante a quitação do imóvel em caso de invalidez ou morte. Em caso de invalidez, o seguro quita o valor correspondente ao que o paciente deu para o financiamento.

A entidade financeira que efetuou o financiamento do imóvel deve encaminhar os documentos necessários à seguradora responsável.

Saque do FGTS

O trabalhador com câncer pode realizar o saque do FGTS?
Sim. O FGTS pode ser retirado pelo trabalhador que tiver neoplasia maligna (câncer) ou por aquele que possuir dependente portador de câncer.

Quais os documentos necessários para o saque do FGTS?

1. Documento de identificação;
2. Carteira de trabalho;
3. Comprovante de inscrição no PIS/PASEP;
4. Original e cópia do Laudo Histopatológico (estudo em nível microscópico de lesões orgânicas) ou Anatomopatológico (estudo das alterações no organismo pela patologia), conforme o caso;
5. Atestado médico* que contenha:
- diagnóstico expresso da doença;
- CID (Código Internacional de Doenças);
- menção à Lei 8922 de 25/07/94;
- estágio clínico atual da doença e do doente;

- CRM e assinatura do médico, carimbados.
6. Comprovante de dependência, se for o caso.

* A validade do atestado médico é de 30 dias.

Qual o valor a ser recebido na retirada do FGTS?

O valor recebido será o saldo de todas as contas pertencentes ao trabalhador, inclusive a conta do atual contrato de trabalho. No caso de motivo de incapacidade relacionado ao câncer, persistindo os sintomas da doença, o saque na conta poderá ser efetuado enquanto houver saldo, sempre que forem apresentados os documentos necessários.

Saque do PIS

O trabalhador com câncer pode realizar o saque do PIS?

Sim. O PIS pode ser retirado na Caixa Econômica Federal pelo trabalhador cadastrado que tiver neoplasia maligna (câncer) ou o trabalhador que possuir dependente portador de câncer.

Quais os documentos necessários para o saque do PIS?

1. Comprovante de inscrição no PIS/PASEP;
   2. Carteira de trabalho;
   3. Documento de identificação;
   4. Atestado médico fornecido pelo médico que acompanha o tratamento do doente (com assinatura do primeiro, reconhecida em cartório), com as seguintes informações:
   - diagnóstico expresso da doença;
   - estágio clínico atual da doença e do doente;
   - CID (Classificação Internacional da Doença);
   - menção à Resolução 01/96, de 15/10/1996, do Conselho Diretor do Fundo de Participação PIS-PASEP;
   - carimbo que identifique o nome/CRM do médico;
   - cópia do exame histopatológico ou anatomopatológico que comprove o diagnóstico;
   - comprovação da condição de dependência do doente, quando for o caso.

Qual valor tem o paciente a receber?

O trabalhador receberá o saldo total de quotas e rendimentos.

Passe Livre

O decreto municipal 19936/2001, em seu artigo III, define que as pessoas portadoras de deficiência terão direito ao Passe Livre nos ônibus do Município do Rio de Janeiro .

Têm direito ao passe Livre:

Pessoas com:

- Deficiência física - Alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo humano, acarretando o comprometimento da função física.

- Deficiência auditiva - Perda total das possibilidades auditivas sonoras, ou parcial, acima de 56 decibéis.

- Deficiência visual - Acuidade visual ou menor que 20/200 no melhor olho, após a melhor correção, ou campo visual inferior a 20° (Tabela Snelhen).

- Deficiência mental - Capacidade intelectual significativamente inferior à média.

Pessoas ostomizadas, doentes renais crônicos, transplantados, hansenianos e HIV positivos.

Para dar entrada no Passe Livre, traga:

Xérox do documento de Identidade, CPF, Certidão de nascimento (crianças), foto 3x4 recente e atestado médico fornecido por instituição pública municipal, estadual, federal ou da rede credenciada ao SUS.

Para ser aceito, o atestado deve:

- ser original, ou cópia autenticada;
- ter o carimbo e assinatura do médico;
- ser legível e ter o CID atualizado;
- declarar, quando necessário, se faz tratamento continuado.

DIREITOS DOS CONSUMIDORES DOS PLANOS DE SAÚDE

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

- Cartão desconto
Cartão desconto não é plano de saúde. Os sistemas de descontos são vendidos por empresas que não garantem os serviços nem o pagamento das despesas.

- Fisioterapia
A fisioterapia era excluída ou limitada a poucas sessões. Nos planos de saúde contratados a partir de 1999, a cobertura para fisioterapia é obrigatória quando indicada pelo médico.

- Cheque-caução
Os hospitais não podem exigir depósito antecipado. Quem tem plano de saúde não pode ser obrigado a deixar cheque-caução para ser internado.

- Quimioterapia e radioterapia
Quimioterapia e radioterapia têm cobertura obrigatória. Nos planos contratados a partir de 1999, o paciente pode realizar quantas sessões forem recomendadas pelo médico.

- Estadia de acompanhante
Criança internada não precisa ficar sozinha no hospital. A estadia do acompanhante de pacientes com até 18 anos deve ser paga pelo plano de saúde.

- Hemodiálise
Pacientes renais têm garantidas as suas sessões de hemodiálise. Nos planos contratados a partir de 1999, hemodiálise e os transplantes de rim têm cobertura obrigatória.

- Distúrbios visuais
Cirurgia de catarata e transplante de córnea têm cobertura obrigatória. Nos planos contratados a partir de 1999, cirurgia de catarata e de outros distúrbios visuais, são garantidas.

- Cobertura
Nenhuma doença pode ser excluída da cobertura de planos de saúde. Nos planos contratados a partir de 1999, doenças como câncer, AIDS e transtornos psiquiátricos têm cobertura obrigatória.

- Doenças pré-existentes
Doenças existentes antes da contratação do plano de saúde têm tratamento garantido. Nos planos de saúde contratados a partir de 1999, apenas alguns procedimentos mais complexos ficam temporariamente restritos.

- Rede Hospitalar
Alteração na rede hospitalar informada no contrato de um plano tem que ser avaliada pela ANS. Nos planos de saúde contratados a partir de 1999, não pode haver redução da oferta de serviço.

Os serviços acima descritos têm cobertura garantida tanto nos planos individuais ou familiares e coletivos.

ESTATUTO DO IDOSO

O Estatuto do Idoso foi aprovado em setembro de 2003 e sancionado pelo presidente da República no mês seguinte, ampliando os direitos dos cidadãos com idade acima de 60 anos. Mais abrangente que a Política Nacional do Idoso, lei de 1994 que dava garantias à terceira idade, o estatuto institui penas severas para quem desrespeitar ou abandonar cidadãos da terceira idade. Veja os principais pontos do estatuto:

Saúde

- Atendimento preferencial no Sistema Único de Saúde (SUS).
- A distribuição de remédios aos idosos, principalmente os de uso continuado (hipertensão, diabetes, etc), deve ser gratuita, assim como a de próteses e órteses.
- Os planos de saúde não podem reajustar as mensalidades de acordo com o critério da idade.
- O idoso internado ou em observação em qualquer unidade de saúde tem direito a acompanhante, pelo tempo determinado pelo profissional de saúde que o atende.

Transportes Coletivos

- Os maiores de 65 anos têm direito ao transporte coletivo público gratuito. Antes do estatuto, apenas algumas cidades garantiam esse benefício aos idosos, basta que o idoso apresente qualquer documento pessoal que faça prova de sua idade.
- Nos veículos de transporte coletivo é obrigatória a reserva de 10% dos assentos para os idosos, com aviso legível.
- Nos transportes coletivos interestaduais, o estatuto garante a reserva de duas vagas gratuitas em cada veículo para idosos com renda igual ou inferior a dois salários mínimos. Se o número de idosos exceder o previsto, eles devem ter 50% de desconto no valor da passagem, considerando-se sua renda.

Violência e Abandono

- Nenhum idoso poderá ser objeto de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão.
- Quem discriminar o idoso, impedindo ou dificultando seu acesso a operações bancárias, aos meios de transporte ou a qualquer outro meio de exercer sua

cidadania pode ser condenado e a pena varia de seis meses a um ano de reclusão, além de multa.

- Famílias que abandonem o idoso em hospitais e casas de saúde, sem dar respaldo para suas necessidades básicas, podem ser condenadas a penas de seis meses a três anos de detenção e multa.

- Para os casos de idosos submetidos a condições desumanas, privados da alimentação e de cuidados indispensáveis, a pena para os responsáveis é de dois meses a um ano de prisão, além de multa. Se houver a morte do idoso, a punição será de 4 a 12 anos de reclusão.

- Qualquer pessoa que se aproprie ou desvie bens, cartão magnético (de conta bancária ou de crédito), pensão ou qualquer rendimento do idoso é passível de condenação, com pena que varia de um a quatro anos de prisão, além de multa.

Entidades de Atendimento ao Idoso

- *O dirigente de instituição de atendimento ao idoso responde civil e criminalmente pelos atos praticados contra o idoso.

- *A fiscalização dessas instituições fica a cargo do Conselho Municipal do Idoso de cada cidade, da Vigilância Sanitária e do Ministério Público.

- *A punição em caso de mau atendimento aos idosos vai de advertência e multa até a interdição da unidade e a proibição do atendimento aos idosos.

Lazer, Cultura e Esporte

- Todo idoso tem direito a 50% de desconto em atividades de cultura, esporte e lazer.

Trabalho

- É proibida a discriminação por idade e a fixação de limite máximo de idade na contratação de empregados, sendo passível de punição quem o fizer.

- O primeiro critério de desempate em concurso público é o da idade, com preferência para os concorrentes com idade mais avançada.

Habitação

- É obrigatória a reserva de 3% das unidades residenciais para os idosos nos programas habitacionais públicos ou subsidiados por recursos públicos.

ESTRESSE

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

O que é?

Reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas. A evolução do estresse se dá em três fases: alerta, resistência e exaustão.

Fase de Alerta: ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor.

Sintomas da fase de alerta:
Mãos e/ou pés frios; boca seca; dor no estômago; suor; tensão e dor muscular, por exemplo, na região dos ombros; aperto na mandíbula/ranger os dentes ou roer unhas/ponta da caneta; diarréia passageira; insônia; batimentos cardíacos acelerados; respiração ofegante; aumento súbito e passageiro da pressão sanguínea; agitação.

Fase de Resistência: o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo.

Sintomas da fase de resistência:
Problemas com a memória; mal-estar generalizado; formigamento nas extremidades (mãos e/ou pés); sensação de desgaste físico constante; mudança no apetite; aparecimento de problemas de pele; hipertensão arterial; cansaço constante; gastrite prolongada; tontura; sensibilidade emotiva excessiva; obsessão com o agente estressor; irritabilidade excessiva; desejo sexual diminuído.

Fase de Exaustão: nessa fase podem surgem diversos comprometimentos físicos em forma de doença.

Sintomas da fase de exaustão:
Diarréias freqüentes; dificuldades sexuais; formigamento nas extremidades; insônia; tiques nervosos; hipertensão arterial confirmada; problemas de pele prolongados; mudança extrema de apetite; batimentos cardíacos acelerados; tontura freqüente; úlcera; impossibilidade de trabalhar; pesadelos; apatia; cansaço excessivo; irritabilidade; angústia; hipersensibilidade emotiva; perda do senso de humor.

Tipos de estresse:

Crônico: afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia a dia, mas de uma forma mais suave;

Agudo: é mais intenso e curto, sendo causado normalmente por situações traumáticas, mas passageiras, como a depressão na morte de um parente.

Prevenção e controle:

Alimentação

Durante o processo de estresse, o organismo perde muitas vitaminas e nutrientes, portanto, para repor essa perda é recomendado comer muitas verduras e frutas, pois são ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês. Brócolis, chicória, acelga e alface são ricas nesses nutrientes. O cálcio pode ser reposto com leite e seus derivados.

Atividade Física

Qualquer atividade física proporciona benefícios ao organismo, melhorando as funções cardiovasculares e respiratórias, queimando calorias, ajudando no condicionamento físico e induzindo a produção de substâncias naturalmente relaxantes e analgésicas, como a endorfina.

Medicamentos

Somente um profissional poderá indicar o melhor remédio para cada caso, porém os mais utilizados são: calmantes e antidepressivos, entre outros.

HIPERTENSÃO

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença que ataca os vasos sangüíneos, coração, cérebro, olhos e pode causar paralisação dos rins. Ocorre quando a medida da pressão se mantém freqüentemente acima de 140 por 90 mmHg. Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, entre eles:

- Fumo, o consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, grande consumo de sal, níveis altos de colesterol, falta de atividade física.

Além desses fatores de risco, sabe-se que sua incidência é maior na raça negra, aumenta com a idade, é maior entre homens com até 50 anos, é maior entre mulheres acima de 50 anos, é maior em diabéticos.

Sintomas:

Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito: podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

Prevenção e controle:

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, mas além dos medicamentos disponíveis atualmente, é imprescindível adotar um estilo de vida saudável:

- manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares;
- não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos;
- praticar atividade física regular;
- aproveitar momentos de lazer;
- abandonar o fumo;
- moderar o consumo de álcool;
- evitar alimentos gordurosos;
- controlar o diabetes.

LER – LESÃO POR ESFORÇO REPETITIVO

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

Denomina-se Lesão do Esforço Repetitivo ou simplesmente LER, a lesão causada pelo desempenho de atividade repetitiva e contínua, como tocar piano, dirigir caminhões, fazer crochê, digitação etc.

A LER é uma lesão relacionada com a atividade da pessoa, e em alguns casos pode ser entendida como uma doença ocupacional, e ocorre sempre que houver incompatibilidade entre os requisitos físicos da atividade ou tarefa e a capacidade física do corpo humano. Alguns fatores de risco contribuem para a instalação desta lesão, dentre eles: movimentos repetitivos, tracionamentos, postura incorreta, içamento de pesos, etc.

A LER, instala-se lentamente no organismo humano e muitas vezes passa despercebida ao longo de toda uma vida de trabalho e quando é percebida já existe um severo comprometimento da área afetada.

A digitação intensiva é uma das causas mais comuns da incidência da LER e é a que mais tem contribuído para o aumento do número de casos de doenças ocupacionais.

Prevenção

As medidas preventivas destinadas a evitar a LER provém de estudos da adaptação ou ajustamento do meio ambiente (trabalho ou lazer) às características psico-fisiológicas ou particularidades do corpo humano. Os resultados desses estudos permitem a elaboração de projetos e a adoção de medidas apropriadas para evitar que o homem exponha sua saúde ao realizar atividades necessárias para sua subsistência ou lazer.

Dicas para evitar lesões:

- A cada 25 minutos de trabalho de digitação faça uma parada de 5 minutos;
- A cada hora de digitação, saia de sua cadeira e movimente-se;
- Beba água regularmente ao longo do dia;
- Tenha postura adequada: ombros relaxados, pulsos retos, costas apoiadas no encosto da cadeira;
- Mantenha as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão;

- Mantenha um ângulo reto entre suas costas e o assento de sua cadeira;

- Sua cadeira deve ser do tipo ajustável para sua altura em relação à mesa de trabalho, e seu encosto deve prover suporte integral para suas costas. O assento da cadeira deve se ajustar a você e nunca deverá tocar a parte interna de seus joelhos, pois se isto ocorrer poderá afetar a circulação do sangue em suas pernas. O apoio de braços para cadeira é ergonomicamente questionável, no entanto se desejá-los, certifique-se de que: os apoios não estão muito próximos ou muito afastados; muito baixos ou muito altos. A cadeira é uma das peças mais importantes na prevenção de lesões, portanto não justifica economizar algum dinheiro e adquirir algo deficientemente projetado;

- Não utilize apoio de pulso durante a digitação, pois se assim o fizer estará correndo o risco de provocar compressão nos nervos de seu pulso (túnel do carpo); a digitação deve ser feita com os pulsos ligeiramente levantados. Os apoios de pulso são projetados para permitir o repouso confortável de seu pulso durante as "pausas";

- O monitor do computador deverá estar a uma distancia mínima de 50 e máxima de 70 centímetros, ou de maneira prática a uma distância equivalente ao comprimento de seu braço. A regulagem da altura da tela deve ser tal que se situe entre 15 e 30 graus abaixo de sua linha reta de visão.

Aspecto legal

No Brasil, bem como em vários outros países, a Lesão do Esforço Repetitivo é considerada uma doença ocupacional e, portanto, equivalente a um "acidente do trabalho" e como tal sua ocorrência deve ser reportada aos órgãos competentes. A Norma Regulamentadora número 17 (NR 17) estabelece várias recomendações ergonômicas relativas ao ambiente do trabalho, dentre elas a de que o trabalho efetivo de digitação não pode ultrapassar 5 por dia horas e que a cada 50 minutos de digitação deve haver uma pausa de 10 minutos.

MEDICAMENTOS GENÉRICOS – O QUE SÃO?

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

O que são?

São medicamentos que têm as mesmas características e produzem no organismo os mesmos efeitos que um medicamento de marca, mas não têm nome comercial e são vendidos pelo princípio ativo (substância que produz os efeitos terapêuticos).

Os medicamentos genéricos passam por rigorosos testes de qualidade antes de terem seu registro e comercialização autorizados, por isso, têm a mesma qualidade que o medicamento de referência e vão produzir no organismo os mesmos efeitos.

Por que os genéricos são mais baratos?

São mais baratos por serem cópias de medicamentos já conhecidos e não precisam de investimento em pesquisa para o seu desenvolvimento.

É possível trocar um medicamento de referência por um genérico?

Sim, essa troca deve ser orientada pelo médico que prescreveu a receita ou indicada pelo farmacêutico, no momento da venda, mas nunca pelo balconista da farmácia.

Como identificar um genérico?

Pela embalagem que sempre traz escrito: “Medicamento Genérico – Lei 9.787/99” e uma tarja amarela com a letra G de genérico.

Onde encontrar a lista dos medicamentos genéricos?

As farmácias e drogarias estão obrigadas por lei a manter em local de fácil leitura para o consumidor a lista atualizada dos medicamentos genéricos.

Papel do médico

É o médico que deve prescrever o medicamento pela denominação genérica. Além disso, o médico deve orientar sobre a eficácia e segurança dos genéricos, esclarecendo as dúvidas dos pacientes sobre a equivalência com o medicamento de marca. Os médicos do setor público (SUS) são obrigados por lei a receitar o medicamento pela denominação genérica. Os profissionais do setor privado não têm

essa obrigatoriedade, portanto, cabe ao consumidor estar bem informado e solicitar que ele receite o medicamento pela denominação genérica.

Papel do farmacêutico

É o farmacêutico que deve prestar informações sobre os medicamentos genéricos e orientar uma troca de medicamento de marca por genérico, nunca o balconista da farmácia.

Papel do consumidor

O consumidor tem direito a conhecer os medicamentos genéricos e ter acesso a eles, pois o genérico pode substituir o medicamento de marca com garantia do mesmo efeito terapêutico, por um preço muito menor.

OBESIDADE

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

A obesidade é o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo de energia na alimentação, superior àquela usada pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia-a-dia. Ou seja: a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente.

Pessoas obesas têm maior probabilidade de desenvolver doenças como pressão alta, diabetes, problemas nas articulações, dificuldades respiratórias, gota, pedras na vesícula e até algumas formas de câncer.

Como saber o peso ideal?

A obesidade é determinada pelo Índice de Massa Corporal (IMC) que é calculado dividindo-se o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado.

Classificação do IMC:

- Menor que 18,5 - Abaixo do peso.
- Entre 18,5 e 24,9 - Peso normal.
- Entre 25 e 29,9 - Sobrepeso (acima do peso desejado).
- Igual ou acima de 30 – Obesidade.

Cálculo do IMC:

IMC=peso (kg) / altura (m) x altura (m)

Exemplo: João tem 83 kg e sua altura é 1,75 m

Altura x altura = 1,75 x 1,75 = 3.0625

IMC = 83 divididos por 3,0625 = 27,10

O resultado de 27,10 de IMC indica que João está acima do peso desejado (sobrepeso).

Tratamento:

Como a obesidade é provocada por uma ingestão de energia que supera o gasto do organismo, a forma mais simples de tratamento é a adoção de um estilo de vida mais saudável, com menor ingestão de calorias e aumento das atividades físicas. Essa mudança não só provoca redução de peso como facilita sua manutenção.

Medicamentos

A utilização de medicamentos contribui de forma modesta e temporária para a redução de peso e nunca devem ser usados como única forma de tratamento. Boa parte das substâncias usadas atuam no cérebro e podem provocar reações adversas graves, como: nervosismo, insônia, aumento da pressão sanguínea, batimentos cardíacos acelerados, boca seca, intestino preso. Um dos riscos mais preocupantes é o de se tornar dependente do medicamento, por isso, o tratamento deve ser acompanhado com rigor e restrito a alguns tipos de pacientes.

Cuidado!

- não deposite as esperanças do tratamento apenas no medicamento, pois o resultado depende principalmente das mudanças nos hábitos de vida (dieta e atividade física);

- com o tempo o medicamento pode passar a perder o efeito. Se isso ocorrer, consulte seu médico e nunca aumente a dose por conta própria;

- existem muitas propagandas irregulares de medicamentos para emagrecer nos meios de comunicação, por isso não acredite em promessas de emagrecimento rápido e fácil;

- não compre medicamentos pela internet ou em academias de ginástica, pois muitos não são autorizados pelo Ministério da Saúde e podem fazer mal a quem utiliza;

- clínicas e consultórios não podem vender medicamentos. O paciente tem a liberdade de escolher a farmácia de sua confiança para comprar ou manipular o medicamento prescrito;

- fórmulas de emagrecimento com várias substâncias misturadas são proibidas pelo Ministério da Saúde e já provocaram mortes.

Lembre-se sempre:

Não existe mágica! Para manter o peso dentro dos valores desejáveis a melhor opção é ter uma **alimentação balanceada e praticar atividades físicas regularmente**.

SAÚDE DO CORAÇÃO

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

O coração é o músculo mais importante do corpo. A cada batida ele fornece alimento e oxigênio às células. Um coração saudável é a chave para um corpo saudável, e seu coração precisa de exercícios para mantê-lo em forma. Caminhar é um dos melhores modos de manter-se em forma.

Vantagens da caminhada

Apenas trinta minutos de caminhada diariamente ajudam a:

- prevenir ataques e problemas do coração;

- controlar a pressão arterial;

- reduzir os níveis de colesterol;

- tonificar os músculos e fortalecer os ossos;

- aumentar os níveis de energia e tirar o máximo proveito de sua vida;

- controlar o peso, melhorar o sono;

- aumentar seu bem estar físico e mental.

Criar o hábito de caminhar:

- começar devagar, apreciar o que está a sua volta e, gradualmente, estabelecer meia hora de caminhada por dia;

- usar sapatos e roupas confortáveis;

- beber um copo de água antes e depois de caminhar;

- evitar caminhadas longas após as refeições;

- dar passos moderados no início e no final da caminhada;

- caminhar com outras pessoas pode ser muito mais agradável que caminhar sozinho;

Atenção:

Se você já teve problemas de coração ou qualquer outra doença grave, sentiu dores no peito, tontura ou náusea ao caminhar, procure seu médico!

Mudando hábitos:

- se você utiliza transporte público, desça um ponto antes e faça o restante do trajeto a pé;

- se você dirige até o trabalho, caminhe por 15 minutos antes de entrar no carro. Você também pode estacionar a um ou dois quarteirões de distância do seu local de trabalho e caminhar;

- quando usar o elevador desça dois andares antes e use as escadas, ou então nem o utilize!

Os 10 mandamentos do coração saudável:

1. Evite fumar;
2. Diga não à obesidade;
3. Faça exercícios regularmente;
4. Controle a pressão arterial;
5. Escolha bem os alimentos;
6. Controle o colesterol;
7. Reduza o stress do dia a dia;
8. Saiba se é diabético;
9. Não descuide do lazer;
10. Consulte seu médico periodicamente!

TABAGISMO

(Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde)

Por que produtos como cigarros, charutos e cachimbo fazem mal à saúde?

No período de consumo destes produtos são introduzidas no organismo mais de 4.700 substâncias tóxicas, incluindo nicotina (responsável pela dependência química), monóxido de carbono (o mesmo gás venenoso que sai do escapamento de automóveis) e alcatrão, que é constituído por aproximadamente 50 substâncias pré-cancerígenas.

Quais são as doenças causadas pelo uso do cigarro?

São mais de 50 doenças relacionadas ao consumo de cigarro. Estatísticas revelam que os fumantes, comparados aos não fumantes, apresentam um risco 10 vezes maior de adoecer de câncer de pulmão, 5 vezes maior de sofrer infarto, 5 vezes maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar e 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral.

E os não fumantes, como ficam nessa história?

Basta manter um cigarro aceso para poluir um ambiente com as substâncias tóxicas da fumaça do cigarro. As pessoas passam 80% do seu tempo em ambientes fechados. Ao fim do dia, em um ambiente poluído, os não fumantes podem ter respirado o equivalente a 10 cigarros. Ao respirar a fumaça do cigarro, os não fumantes correm o risco de ter as mesmas doenças que o fumante.

Quais são os riscos para as crianças que convivem com fumantes em ambientes fechados?

As crianças, especialmente as mais novas, são as mais prejudicadas, já que respiram mais rapidamente. Em crianças que vivem com fumantes em casa (cerca de metade das crianças do mundo), há um aumento de incidência de pneumonia, bronquite, agravamento de asma, além de uma maior probabilidade de desenvolvimento de doença cardiovascular na idade adulta.

Quais são os benefícios imediatos de se parar de fumar?

Após 20 minutos a pressão sangüínea e a pulsação voltam ao normal. Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue do fumante. Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza. De 12 a 24 horas após o último cigarro, os pulmões já funcionam melhor.

E depois disso?

Após 2 dias, o olfato já percebe melhor o cheiro e o paladar já está mais sensível. Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora. Após 1 ano, o risco de morte por infarto já foi reduzido pela metade. De 5 a 10 anos depois de parar de fumar, o risco de infarto será igual ao de pessoas que nunca fumaram.
Portanto, se você é fumante, pare de fumar, se convive com alguém que fume, ajude-o a vencer essa batalha!