



ASSOCIAÇÃO CIVIL PRÓ-SAÚDE DOS SERVIDORES DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA

BOLETIM 64

Jun 2007

Objetivo deste boletim é divulgar o trabalho desenvolvido no período de Janeiro a maio de 2007.

DISPONÍVEL E FUNDO DE RESERVA

Com valores referente ao mês de maio de 2007, a PRÓ-SAÚDE conta com a importância de **R\$ 58.026,68** em disponibilidade para fazer frente a possíveis reembolsos de despesas médicas e o fundo de reserva acumula o montante de **R\$ 1.803.215,48**.

VALORES REEMBOLSADOS

Desde sua criação a PRÓ-SAÚDE já efetuou reembolsos de despesas médicas para seus associados e dependentes no valor total de **R\$ 7.194.626,94** perfazendo uma média mensal de **R\$ 50.312,08**.

RELATÓRIO MENSAL DAS CONTAS DA ASSOCIAÇÃO

A Diretoria vem elaborando e encaminhando ao Conselho de Curadores, regularmente, os relatórios financeiros que se encontram a disposição para apreciação de todos os associados na sede da PRÓ-SAÚDE. A seguir, é mostrada uma tabela com o demonstrativo sintético das receitas, despesas e das aplicações financeiras realizadas nos meses de fevereiro a maio de 2007:

Mês	Receita	Despesa + Reembolso	Aplicação	Conta Correntes Bancária	Valor de Resgate Líquido Final	Valor de Resg. Líq. Proporcional	Conta Correntes Pró-Saúde Reembolso
Fev/07	132.428,00	112.911,22	1.751.240,25	11.515,37	2.035.347,88	2.025.900,92	1.885,77
Mar/07	141.533,36	119.362,83	1.804.087,39	27.817,50	2.057.872,09	2.040.832,34	3.118,26
Abr/07	154.774,73	147.381,08	1.805.112,54	34.186,09	2.063.676,10	2.045.534,80	3.305,84
Mai/07	140.672,74	118.728,21	1.857.112,54	4.129,62	2.131.078,36	2.106.305,49	867,18

BENEFICIÁRIOS USUÁRIOS ATUAIS

Faixas Etárias	TM	TF	DM	DF	TAM	TAF	DAM	DAF	TOM	TOF	DOM	DOF	TG	%
00 ano – 17 anos	0	0	45	38	0	0	1	3	0	0	0	0	87	9,699
18 anos – 29 anos	3	5	55	60	0	0	7	7	0	0	0	1	138	15,385
30 anos – 49 anos	52	76	26	50	1	2	12	4	0	0	1	0	224	24,972
50 anos – 69 anos	81	47	28	64	25	31	6	20	0	0	0	1	303	33,779
70 anos – ou mais	7	2	24	40	19	24	9	20	0	0	0	0	145	16,165
Total geral	143	130	178	252	45	57	35	54	0	0	1	2		

Total TM Titular Masculino
Total TF Titular Feminino
Total DM Dependente Masculino
Total DF Dependente Feminino
Total TAM Titular Aposentado Masculino
Total TAF Titular Aposentado Feminino

Total DAM Dependente Aposentado Masculino
Total DAF Dependente Aposentado Feminino
Total TOM Titular Agregado Masculino
Total TOF Titular Agregado Feminino
Total DOM Dependente Agregado Masculino
Total DOF Dependente Agregado Feminino

CONVÊNIO

Oftalmoclinica Curitiba SC Ltda - Rua: Bispo D. José, 2711 - Seminário - Curitiba - Pr -
fone: (41)3016-4030

Dra. Valéria Regina da Fonseca Sobreiro – Pediatria - Rua Cel. Bittencourt, 474 – Centro
– Ponta Grossa – Pr – fone (42) 3223-2633

AVISO**Hospital Vicentino** – Relação de Médicos que atendem consultas no ambulatório pelo valor de R\$ 60,00.

ESPECIALIDADES	DATA	HORÁRIO
GINECOLOGIA		
Dr. Cláudio Busnardo	2ª,3ª,4ª feira	14:30
Dr. Octacílio da Silva Couto	4ª feira	08:00
Dr. Wanderly Dau de Abreu Netto	2ª, 5ª e 6ª feira	13: às 14:00
ORTOPEDIA		
Dr. Sergio Luiz Cochinski	4ª e 6ª feira	14:000 e 08:00
Dr. Marcus Vinícius de C Ribeiro	Todos os Dias	09:00 e 13:00
Dr. Alcione Barausse	2ª feira	13:30
Dr. Fernando Rebisckhe	3ª feira	08:00
PNEUMOLOGIA		
Dr. Jorge Roberto Castanheira	2ª, 3ª e 5ª feira	15:00 às 17:00
NEUROLOGIA		
Dr. Vicente Milanese	4ª feira	09:30 às 11:30
Dr. Laurence Oberg da Cruz	2ª feira	08:00 às 11:00
UROLOGIA		
Dr. Carlos Heidi Koga	3ª e 5ª feira	13:00
Dr. Alisson Fuccio	4ª e 6ª feira	13:00
Dr. Bernardo Sobreiro	4ª e 6ª feira	14:00 às 16:00
GASTROENTEROLOGIA		
Dr. Fábio Quirilo Milléo	2ª e 4ª feira	08:30
Dr. Cleverson Urcichi	5ª e 6ª feira	15:30
Dra. Daniella Alvarez Matar	2ª,3ª e 5ª feira	08:30
PEDIATRIA		
Dr. Jaime Figueira Junior	2ª,4ª e 6ª feira	13:30
OTORRINOLARINGOLOGIA		
Dr. José Artur Sgarbi	4ª e 6ª feira	16:00
ENDOCRINOLOGIA		
Dra. Cinthia Regina C. Urcichi	3ª feira	08:30 às 10:30
VASCULAR		
Dra. Eliziane Hoeldtke	3ª feira	10:30
Dr. Joel Kengi Hosoume	2ª feira	12:00
PSIQUIATRIA		
Dra. Olinda Luiza B. A. Lima Buss	2ª feira	14:00
OFTALMOLOGIA		
Dr. Mauricio Moro	2ª,3ª,4ª e 6ª feira	08:00
ONCOLOGIA		
Sadi Martins Calil	3ª feira	17:00 às 18:00
DERMATOLOGIA		
Dr. Rodrigo de Oliveira Ramos	5ª feira	09:00
Dr. Paulo Roberto E. Scherega	3ª e 4ª feira	13:00
Dr. João Scharam	2ª feira	13:00
ONCOLOGIA PEDIATRICA		
Dr. Renato Van Wilpe Bach	4ª feira	09:00 às 10:00
Dra. Mônica Lamkaster	4ª feira	09:00 às 10:00
NEUROPEDIATRIA		
Dra. Lais Regina R. de Carvalho	5ª feira	09:00 às 11:30

CIRURGIA PEDIÁTRICA		
Dra. Fabiana Massaé Ianaguihara	5ª feira	13:00
CIRURGIA TORÁCICA		
Dr. Sérgio Augusto Zanim	2ª e 4ª feira	11:15
HOMEOÁTIA		
Dr. Marcos César Charnobay	5ª feira	1430
CLÍNICO GERAL		
Dr. Pedro Compasso	4ª feira	08:00 às 12:00

MENSAGEM AO ASSOCIADO

A partir do Boletim anterior (nº 45), a Pró-Saúde está concedendo o espaço abaixo em seus Boletins, para que os associados utilizem com a finalidade de relatar fatos de interesse de nossa comunidade.

ESPAÇO DO ASSOCIADO

Apresentamos a seguir, do Manual Técnico de Promoção e Prevenção de Doenças na Saúde Suplementar da ANS, uma das estratégias da proposta de **Política de Indução das Ações de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças da ANS**, com vistas a contribuir para mudanças no sistema de saúde que possibilitem sair de um modelo hegemonicamente centrado na doença e baseado na demanda espontânea, para um modelo de atenção integral à saúde:

Alimentação Inadequada

A promoção de práticas alimentares saudáveis está inserida no contexto da adoção de estilos de vida saudáveis, sendo importante no contexto da promoção da saúde.

Evidências científicas demonstram que fatores ligados à alimentação estão envolvidos com o desenvolvimento de obesidade, diabetes tipo 2, doença cardiovascular, câncer, doenças da cavidade bucal e osteoporose. Nesse sentido, a abordagem relacionada à adoção de uma alimentação saudável torna-se imprescindível.

É importante ressaltar que o consumo elevado de gorduras saturadas e colesterol dietético aumenta o risco de doença coronariana, isquemia e outras doenças cardiovasculares. O alto consumo de gorduras totais e saturadas também está associado ao aumento no risco de alguns tipos de câncer, como os de intestino, reto, mama, endométrio e próstata.

Nesse sentido, a abordagem relacionada à adoção de uma alimentação saudável torna-se imprescindível.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Organização Panamericana de Saúde (OPAS), no contexto da promoção da alimentação saudável, criaram estratégias mundiais para a melhoria dos fatores de risco cardiovasculares na população. Elas recomendam o uso de verduras legumes e frutas diariamente na população.

Como ação estratégica foi criado o Programa “cinco ao dia”, com o objetivo de promover o consumo diário de pelo menos, cinco porções de frutas, legumes e verduras, a fim de contribuir para a prevenção de doenças crônicas associadas à alimentação.

O Programa “Cinco ao Dia” ressalta que o risco de adoecimento por doenças crônicas diminui com o consumo de, no mínimo, cinco porções diárias (cerca de 500g no total) de frutas ou verduras ou legumes, combinados de forma variada e que a proteção é maior quanto maior for o consumo destes alimentos. De acordo com o Ministério da Saúde, deve-se incluir as seguintes recomendações no que diz respeito à alimentação.

- **SAL** – Restringir pelo menos 5 gramas de cloreto de sódio (1 colher de chá) por dia. Reduzir sal e temperos prontos na cozinha, evitar comidas industrializadas e lanches rápidos. Consumir sal iodado.
- **AÇÚCAR** – Limitar a ingestão de açúcar simples; refrigerantes e sucos artificiais, doces e guloseimas em geral.
- **FRUTAS LEGUMES E VERDURAS** – 5 porções (400 a 500 g) de frutas, legumes e verduras por dia/1 porção = 1 laranja, maçã, banana ou 3 colheres de vegetais cozidos / aumentar consumo de cereais integrais e leguminosas (feijões, ervilha, lentilha e grão de bico).
- **GORDURA** – Reduzir o consumo de carnes gordurosas, embutidos, leite e derivados integrais / preferir óleos vegetais como soja, canola, oliva (1 colher de sopa por dia)/ Retirar a gordura aparente de carnes, pele de frango e couro de peixe antes do preparo.
- **ÁLCOOL** – Evitar a ingestão excessiva de álcool / Homens: Não mais que 2 doses por dia / Mulheres: Não mais que 1 dose por dia (dose = 1 ½ cerveja, ou 1 cálice de vinho ou ½ drinque de destilado por dia).

O quadro a seguir demonstra a recomendação de ingestão de nutrientes para prevenção de doenças crônicas.

Recomendação de ingestão de nutrientes para prevenção de doenças Crônicas

Fatores da Dieta	Recomendação (% do valor energético total da dieta)
Gordura Total	15 – 30 %
Gordura Saturada	<10%
Gordura Polinsaturada	6 – 10%
Omega 6	5 – 8 %
Omega 3	1 – 2 %
Gordura Trans	<1%
Carboidrato Total	55 – 75 %
Açúcar Simples	<10%
Proteína	10 – 15 %
Colesterol	<300mg por dia
Cloreto de Sódio	<5g por dia (Sódio: 2,4g por dia)
Frutas e Verduras	≤400g por dia

Obesidade

A obesidade é uma doença crônica que envolve fatores sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos. Caracteriza-se pelo acúmulo de gordura corporal resultante do excesso de consumo de calorias e/ou inatividade física. A América Latina, inclusive o Brasil, nos últimos 20 anos, apresentou uma rápida transição epidemiológica e nutricional marcada pelo aumento da prevalência da obesidade nos diversos estratos da população nas diversas classes econômicas e praticamente em todas as faixas etárias.

Quase todos os países estão enfrentando uma epidemia de obesidade. Em 2002, estimativas da Organização Mundial da Saúde apontavam para a existência de mais de um bilhão de adultos com excesso de peso, sendo 300 milhões considerados obesos. Atualmente, estima-se que mais de 115 milhões de pessoas sofram de problemas relacionados com a obesidade nos países em desenvolvimento.

O sobrepeso e a obesidade também estão associados a distúrbios psicológicos, incluindo depressão, distúrbios alimentares, imagem corporal distorcida e baixa auto-estima. As prevalências de ansiedade e depressão são de três a quatro vezes mais altas entre indivíduos obesos. Além disso, indivíduos obesos também sofrem discriminação social.

É importante ressaltar que, com o processo de transição epidemiológica, a obesidade na população brasileira está se tornando mais freqüente do que a desnutrição infantil.

Apesar de as morbidades associadas ao sobrepeso e à obesidade serem mais freqüentes em adultos, algumas delas como diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, hipertensão arterial e problemas ortopédicos também têm sido observadas em crianças e adolescentes com excesso de peso. Estima-se que adolescentes com excesso de peso tenham 70% de chance de se tornarem adultos com sobrepeso ou obesos.

O diagnóstico de obesidade em adultos é feito a partir do Índice de Massa Corporal, que é obtido a partir da divisão do peso em quilogramas pelo quadrado da altura em metros (Kg/m²). Valores de IMC acima de 25,0KG/M² caracterizam excesso de peso, sendo que, valores de 25,0 Kg/m² a 29,9 Kg/m² correspondem a sobrepeso e valores de IMC ≥30,0Kg/m² à obesidade.

A classificação de sobrepeso e obesidade, de acordo com o IMC, encontra-se no quadro a seguir. Com o aumento do IMC aumenta também a proporção de indivíduos com uma ou mais co-morbidades, assim como a taxa de mortalidade.

Entre as limitações do uso do IMC está o fato de que este indicador pode superestimar a gordura em pessoas muito musculosas e subestimar gordura corporal de pessoas que perderam massa muscular, como no caso de idosos.

Para o diagnóstico de sobrepeso e obesidade em adultos pode ser associado ao IMC a avaliação de outros indicadores, como a Circunferência Abdominal ou de cintura.

Classificação do Índice de Massa Corporal (IMC)

Classificação	IMC (Kg/m ²)
Baixo Peso	<18,5
Peso Adequado	18,5 – 24,90
Sobrepeso	>25,0
Pré-Obeso	25,0 – 29,9
Obesidade Grau I	30,0 – 34,9
Obesidade Grau II	35,0 – 39,9
Obesidade Grau III	>40,0

A Circunferência Abdominal (CA) deve ser um dado antropométrico utilizado como referência para risco cardiovascular a ser registrado na história clínica de cada paciente. É uma medida relacionada à gordura intra-abdominal, ou seja, demonstra obesidade central, sendo utilizada para verificar a presença de risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O aumento do risco é verificado em homens com CA > 102 cm e em mulheres com CA > 88 cm. Todavia no jovem a circunferência abdominal pode apresentar mais tecido muscular que adiposo, o que limita o método.

Os fatores genéticos desempenham papel importante na determinação da suscetibilidade do indivíduo para o ganho de peso, porém são os fatores ambientais e de estilo de vida, tais como hábitos alimentares inadequados e sedentarismo, que geralmente levam a um balanço energético positivo, favorecendo o surgimento de obesidade.

O aumento da industrialização e da urbanização está associado a mudanças nutricionais e comportamentais, ou seja, os indivíduos passaram a adotar uma alimentação mais rica em gordura e em alimentos com alta densidade calórica e são mais sedentários.

Os padrões comportamentais mais observados em indivíduos obesos a serem abordados são:

- .Comer grandes porções de alimentos;
- .Preferir alimentos de alta densidade calórica;
- .Beliscar alimentos a toda hora;
- .Devorar grandes quantidades de doces, esporadicamente;
- .Ingerir alimentos compulsivamente ou comer exaustivamente em situações de estresse emocional;;
- .Manter-se em absoluta inatividade física.

A redução de peso reduz o risco cardiovascular e a incidência de diabetes mellitus. O tratamento da obesidade a curto e médio prazo reduz os níveis de glicemia, pressão arterial e melhora o perfil lipídico.

O tratamento inicial do indivíduo obeso ou pré-obeso visa promover perdas de 5 a 10% do peso inicial em até seis meses de tratamento, com manutenção do novo peso em longo prazo. Espera-se uma perda média de peso de 0,5 a 1 Kg/semana.

Além da alimentação e da atividade física, programas voltados ao controle e redução de obesidade devem envolver uma abordagem comportamental, enfocando questões como: motivação, condições para adesão e manutenção do tratamento; apoio familiar; tentativas anteriores, insucessos e obstáculos para as mudanças no estilo de vida.

Obs: Aguarde no próximo Boletim, Sedentarismo e Consumo de Álcool.

TELEFONE DA PRÓ-SAUDE
3224-9108

(deixe seu recado que voltamos a falar com você)