

ASFOC FIOCRUZ

SERVIDORES CONFIRMAM



ATUANTE
93,5% dos votos válidos

Já são 20 anos à frente da Associação

Luta agora é pelo Sindicato Nacional

Temos muito a realizar

O resultado positivo das urnas, com 93,5% dos votos válidos, nos dá a satisfação de reconhecimento ao trabalho realizado nos últimos anos. Por outro lado, essa votação só aumenta a responsabilidade frente aos servidores que depositaram novamente sua confiança em nossa gestão.

As grandes conquistas de 2005 e 2006 resultaram de intensas mobilizações. Chegamos ao fim deste mandato com um reajuste salarial de 15% para o Plano de Ciência e Tecnologia e a aprovação do Plano de Carreiras da Fundação – o que equalizou salários entre os planos existentes na instituição.

Nos próximos meses, buscaremos o aperfeiçoamento do Plano Próprio e iniciaremos o processo de formalização da Asfoc como Sindicato Nacional dos Trabalhadores da Fiocruz. Um dos maiores e mais importantes passos em nossa história de lutas.

Além do processo eleitoral e das propostas da Chapa Atuante para a próxima gestão, esta edição do jornal registra o início do diálogo com o governo sobre a elevação dos valores da tabela salarial e a cobrança por emendas ao Plano de Carreiras. É destaque também a manifestação em conjunto com a Unifoc pela implementação imediata da GDACT integral para os aposentados.

Neste final de ano, a Diretoria da Asfoc deseja a todos os trabalhadores e suas famílias muita tranquilidade e saúde. Mas aos colegas que vão participar de confraternizações, vale o conselho do cardiologista do Fioprev Luiz Vianna Sobrinho, em entrevista na última página: bancar o atleta olímpico uma vez por ano não é bom. Atividade física constante para o corpo e política na cabeça é que fazem bem à saúde.



Histórias de Natal

Por Antônio Humberto da Costa*

O Natal é a data que a cristandade comemora o nascimento de Cristo. Na Antiguidade, o Natal era comemorado em várias datas diferentes, por não se saber a data do seu nascimento. Foi somente no século IV que o 25 de dezembro foi estabelecido como data oficial de comemoração. Na Roma Antiga, era a data em que os romanos comemoravam, com uma festa pagã, o início do inverno. Portanto, acredita-se que haja uma relação deste fato com a oficialização da comemoração do Natal.

As antigas comemorações de Natal costumavam durar até 12 dias, por se acreditar que este teria sido o tempo que levaram os três reis Magos chegarem até a cidade de Nazaré e entregarem os presentes trazidos do Oriente. Atualmente, as pessoas costumam desmontar as árvores e outras decorações natalinas em até 12 dias após o Natal.

Do ponto de vista cronológico, o Natal é uma data de grande importância para o Ocidente, pois marca o ano 1 da nossa História.

Em quase todos os países do mundo, as pessoas montam árvores de Natal para decorar casas e outros ambientes. Em conjunto com as decorações natalinas, as árvores proporcionam um clima especial neste período.

Acredita-se que esta tradição começou em 1530, na Alemanha, com Martinho Lutero. Certa noite, enquanto caminhava pela floresta, Lutero ficou impressionado com a beleza dos pinheiros cobertos de neve. As estrelas do céu ajudaram a compor a imagem que Lutero reproduziu com galhos de árvore em sua casa. Além das estrelas, algodão e outros enfeites, ele utilizou velas acesas para mostrar aos seus familiares a bela cena que havia presenciado na floresta.

Esta tradição foi trazida para o continente americano por alguns alemães, que vieram morar na América durante o período colonial. No Brasil, país de maioria cristã, as árvores de Natal estão presentes em diversos lugares, pois, além de decorar, representam um símbolo de alegria, paz e esperança.

O presépio também representa uma importante decoração natalina. Ele mostra o cenário do nascimento de Jesus, ou seja, uma manjedoura, os animais, os reis Magos e os pais do menino. Esta tradição de montar presépios teve início com São Francisco de Assis, no século XIII.

Estudiosos afirmam que a figura do bom velhinho foi inspirada num bispo chamado Nicolau, que nasceu na Turquia, em 280 d.C. O bispo costumava ajudar as pessoas pobres, deixando saquinhos com moedas próximas às chaminés das casas.

Foi transformado, posteriormente, em santo (São Nicolau).

A associação da imagem de São Nicolau ao Natal aconteceu na Alemanha e espalhou-se pelo mundo em pouco tempo. Nos Estados Unidos ganhou o nome de Santa Claus; no Brasil, de Papai Noel; e em Portugal, de Pai Natal.

Até o final do século XIX, o Papai Noel era representado com uma roupa de inverno na cor marrom. Porém, em 1881, uma campanha publicitária da Coca-Cola mostrou o bom velhinho com uma roupa, também de inverno, nas cores vermelha e branca (as cores do refrigerante) e com um gorro vermelho com pompom branco. A campanha publicitária fez um grande sucesso e a nova imagem do Papai Noel espalhou-se rapidamente pelo mundo.

Os contos natalinos são alegres e, ao mesmo tempo, tristes e melancólicos.

As músicas natalinas nos fazem lembrar da nossa infância e de noites inesquecíveis. Elas também nos levam à nostalgia e saudades de um mundo distante, onde a fantasia e os sonhos povoam a nossa imaginação.

É dentro desse espírito natalino que desejo a todos, no meu nome e da nossa Unifoc, boas festas e um ano novo com uma Fiocruz cada vez mais fortalecida.

Este artigo contém adaptação de trabalhos encontrados na internet.

* Diretor Executivo da União dos Aposentados da Fundação Oswaldo Cruz (Unifoc)

DIRETORIA DA ASFOC

E-mail: secretaria@asfoc.fiocruz.br

Rogério Lannes Rocha - *Diretor-Geral*
 Paulo César de Castro Ribeiro - *Vice-Diretor*
 Justa Helena Braga Franco - *Diretora Administrativa-Financeira*
 Lúcia Helena da Silva - *Diretora Secretária*
 Alcimara Pereira Batista - *Diretor de Assistência ao Associado*
 Paulo Henrique Scrivano Garrido - *Diretor de Esportes*
 João Carlos de Freitas Borges - *Diretor Sócio-Cultural*

SUPLENTEs
 Roberto Lopes
 Maria de Fátima B. de Souza
 Rita Regina Guimarães
 Umberto Trigueiros Lima
 Márcia Maria Araújo Pimenta
 Marcos Besserman Vianna
 Álvaro Fúncia Lemme

CONSELHO FISCAL
 Alex Alexandre Molinaro
 Nilma Valéria C. Ferreira
 Tadeu M. Chemont
 Vânia Buchmuller
 Murilo M. Krawczuk

DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

(21) 2598-4231 (R. 211)
 jornalismo@asfoc.fiocruz.br

Gerência de Comunicação
 Jesuan Xavier
 Equipe
 Fernando Taylor
 Cassiano Pinheiro (Estágio)

Fotografia
 Jesuan Xavier
 Fernando Taylor
 Cassiano Pinheiro
 Divulgação
 Jorge Vieira

Programação Visual
 F. Tavares Produções
 Gráficas e Editoriais Ltda
 Impressão
 Wal Print
 Gráfica e Editora

As informações contidas nos artigos assinados e informes publicitários são de inteira responsabilidade de seus autores.

Sede da ASFOC

Prédio do Campus - Av. Brasil, 4.365 - RJ - CEP 21040-360

Secretaria – 2598-4231

Odontologia – 2598-4333

Seguros – 2598-4231 (R. 218)

Jornalismo – 2598-4231 (R. 211)

Jurídico – 2598-4231 (R. 214)

Restaurante – 3885-3890

Asfoc abre diálogo com governo para 2007

Mesmo antes de terminar um ano de grandes conquistas para os trabalhadores da Fiocruz (15% para C&T e Plano Próprio), a Asfoc já iniciou a campanha salarial 2007. Em encontro com o secretário de Recursos Humanos do Ministério do Planejamento, Sérgio Mendonça, no dia 7 de dezembro, diretores da Associação trataram da necessidade de se negociar, o quanto antes, a elevação da tabela para níveis que correspondam à importância da Fundação para a soberania do Estado, para a Ciência e Tecnologia e Saúde Pública nacionais.

A pesar de ser sensível à relevância do trabalho prestado na Fiocruz, Sérgio Mendonça adiantou que 2007 deverá ser um ano de contenção de despesas para o governo. Segundo ele, a conjuntura não favorece grandes expectativas por parte dos servidores. “Existe uma pressão da sociedade pela redução de gastos públicos, inclusive com os salários”. Além disso, argumentou, a estratégia do governo será de direcionamento de recursos para possibilitar maior crescimento econômico. “Deveremos ter um ano de negociações muito pontuais, com definições para implementação somente nos anos seguintes”.

Em carta entregue ao secretário (ver site www.asfoc.br), a Asfoc lembrou que o Plano de Carreiras trouxe solidariamente os demais trabalhadores da Fundação para o patamar de C&T e mais os 26% do Bresser, “ficando implícita a necessidade de uma correção da tabela”. Segundo Rogério Lannes, diretor-geral da Associação, a Asfoc defenderá os interesses dos servidores com a mesma coerência de sempre. “Sabemos que a conjuntura não é das mais favoráveis. Mas isso só nos dá mais força para lutarmos pelo que consideramos ser justo”, disse.

Plano Próprio: servidores cobram emendas

A Asfoc aproveitou o encontro com o secretário do Ministério do Planejamento, Sérgio Mendonça, para cobrar um posicionamento em relação às emendas à Lei que cria o Plano de Carreiras da Fiocruz – apresentadas pelos diretores da Associação, junto com outros representantes de entidades sindicais, e que agora estão sendo analisadas por técnicos do governo.

O secretário garantiu que a nova medida provisória, que reabrirá e ampliará o prazo de opção ao Plano Próprio, será editada em breve - no entanto, ele não precisou quando isso acontecerá. Sérgio Mendonça afirmou que o governo pretende também substituir no texto original a expressão **criação** por **estruturação** de carreira e cargos, visando minimizar interpretação que traga prejuízo aos servidores na contagem de tempo de serviço. A Associação, no entanto, defende a expressão **reestruturação**. “Acreditamos que assim reduziríamos mais os riscos”, frisou Rogério Lannes.

Na reunião, que aconteceu no gabinete do vice-presidente da Fundação Paulo Gadelha, estiveram presentes ainda a secretária-adjunta do Planejamento, Marilene Ferrari Lucas Alves Filha, e a diretora da Direh, Leila Mello, além dos diretores da Associação Justa Helena Franco e Paulo Garrido.

Asfoc e direção da Fundação argumentaram ainda pela manutenção da rubrica do Bresser como percentual e não como vantagem pessoal, para quem permanece no Plano de C&T.



Sérgio Mendonça e Marilene Ferrari, ambos do Planejamento, folheiam jornal da Asfoc antes de reunião com diretores da Associação

Aposentados fazem ato durante CD

O atraso no cumprimento da decisão judicial que determina a extensão integral da Gratificação de Desempenho de Atividade de Ciência e Tecnologia (GDACT) aos aposentados da Fiocruz levou a Asfoc, em conjunto com a Unifoc, a fazer uma manifestação durante reunião do Conselho Deliberativo da Fundação, no dia 16 de novembro.

Durante o ato, foi entregue uma carta (ver site www.asfoc.fiocruz.br) ao presidente da Fiocruz, Paulo Buss. “Acho a reivindicação mais do que justa”, disse o dirigente da instituição.

O procurador-geral da Fundação, Antônio César Silva Mallet, presente à reunião do CD, manifestou concordância com a interpretação da sentença defendida pela Asfoc, mas acrescentou: “Para a efetivação de uma vantagem como essa é necessário que tenhamos um parecer positivo da AGU (Advocacia Geral da União)”, ressaltou.

Passado um mês da manifestação, e ainda sem o parecer da AGU, a Asfoc voltou a cobrar oficialmente (durante a última reunião do CD, nos dias 11 e 12 de dezembro) uma posição da Vice-Presidência de Gestão e Trabalho e da Procuradoria da Fundação. Além disso, os diretores da Associação estiveram com o procurador regional da AGU-RJ, Francisco José Feliciano, obtendo o compromisso de uma resposta ainda este ano.



Rumo ao

A Chapa Atuante foi reeleita para mais uma gestão à frente da Associação dos Servidores da Fundação Oswaldo Cruz (Asfoc). Rogério Lannes, diretor-geral, conquistou seu segundo mandato com uma expressiva votação: 1.205 votos, o que representou 93,48% dos votos válidos.

Graças às urnas eletrônicas, cedidas pelo TRE, a totalização terminou logo após o pleito. Assim que chegaram os votos das unidades regionais, o resultado oficial foi divulgado na internet pelo Departamento de Comunicação da Asfoc. Do total de votos (1.396), apurou-se ainda 84 em branco e 107 nulos.

Logo depois da apuração, Rogério comemorou: “Estamos felizes pela confiança demonstrada com esta votação. Esse é o reconhecimento ao trabalho realizado nos últimos anos e uma aposta dos servidores nas diretrizes futuras que foram apresentadas durante toda a campanha eleitoral”.

Entre as propostas para a nova gestão se destaca a de formalização da Asfoc como Sindicato Nacional dos Trabalhadores da Fiocruz. “Nosso plano de voto é o Sindicato Nacional”, confirma a diretora administrativo-financeira, Justa Helena Franco.

Rogério Lannes explica as vantagens dessa transformação. “Como Sindicato, reafirmaremos e formalizaremos nossa representatividade sindical em situações e fóruns importantes tais como: ações judiciais, relações com a sociedade, mesas de negociação com o governo, conferências de Saúde e outras”.

Para virar Sindicato Nacional, a Asfoc precisará revisar e atualizar o atual Estatuto da Associação. “A elaboração de um estatuto como desejamos não é algo simples e tem que ser desenvolvida pela nova diretoria, consultando especialistas e mediante análise criteriosa de todos os pontos”, disse o diretor da Asfoc. “Conversaremos também com os representantes

s de 2005 e
nosso mo-
e inclusivo.
no de Ciên-
na luta da
da Fiocruz
s entidades
nos ao Pla-
templa rei-
vivamos há
e de inten-
assembléi-
las por uni-
s), e nego-

da Associação nas unidades regionais, que serão grandemente beneficiadas com a nova estrutura”, acrescentou.

Segundo ele, a proposta do novo texto será apresentada e debatida em Assembleia Geral nos próximos meses. “Para só então ser submetida a um referendo (plebiscito) abrangendo toda a Fiocruz”. A idéia é ampliar a base de representados, incorporando os servidores temporariamente lotados na Fundação e aposentados, além de apoiar melhor os trabalhadores com outros vínculos com a Fiocruz.

Rogério acredita também que, com a reestruturação de cargos da Diretoria Executiva Nacional e a readequação da estrutura administrativa da Asfoc, será possível suprir áreas vitais para nossas atividades sindicais. “Como a comunicação, o acompanhamento jurídico e legislativo e a articulação com as regionais”.

Além da proposta de Sindicato Nacional, a Chapa Atuante promete continuar firme na luta por melhorias salariais e condições de trabalho na Fiocruz. “As conquistas dos últimos dois



anos (15% para C&T e Plano Próprio) foram resultado de um movimento bem organizado e inclusivo. E é só assim que conseguiremos mais, se nos mantermos mobilizados”, ressaltou.

Além do diretor-geral, compõem ainda a chapa vencedora: Paulo César de Castro Ribeiro, o Paulão (vice-diretor); Justa Helena Franco (Administrativo-Financeiro); Paulo Henrique Scrivano Garrido, o Paulinho (Secretário); Ro-

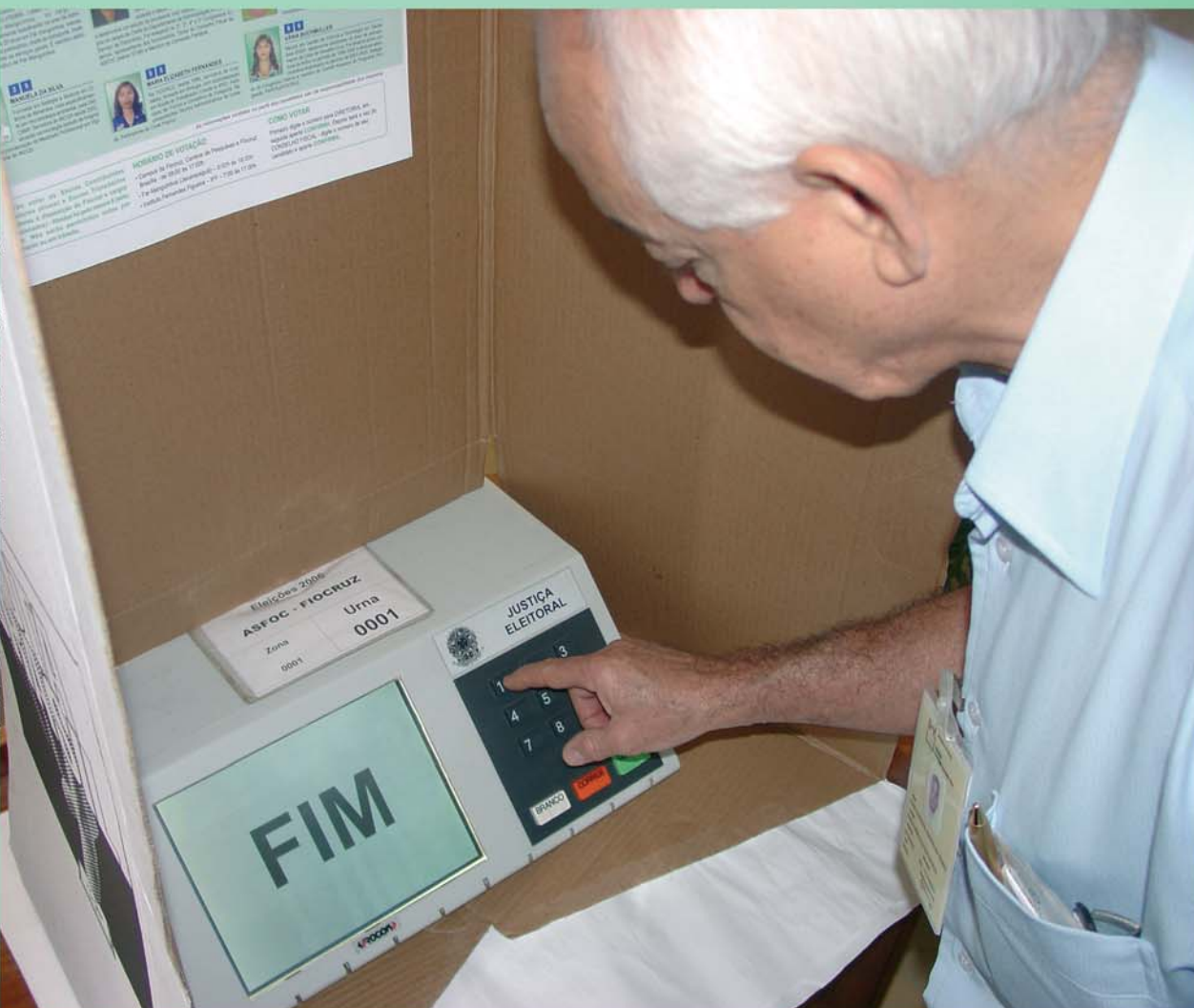
berto Lopes (Esportes); Alcimar Pereira Batista (Assistência ao Associado) e João Carlos B.R. de Freitas, o Profeta (Sócio-Cultural). Como suplentes, que atuam em igualdade de condições com os diretores executivos, foram eleitos: Álvaro Funcia Lemme, Maria de Fátima B. de Souza, Marcos Besserman Vianna, Rita Regina Guimarães, Gilberto Lessa de Almeida, Janete Romeiro e Pauliran Freitas.

Resultado das eleições na ASFOC

ANO	Total de Votos	Atuante	Outras Chapas	Nulos	Branco
1986	-----	563	897*	-----	-----
1988	-----	1593	266	-----	-----
1990	-----	1538	432	-----	-----
1992	1308	1025	-----	45	238
1994	1631	943	595	56	37
1996	1530	968	480	65	17
1998	1185	1037	-----	79	69
2000	1357	1192	-----	56	109
2002	1652	849	710	46	47
2004	1648	1433	-----	44	171
2006	1396	1205	-----	107	84

* Em 1986, três chapas concorreram: Atuante (563 votos), Muda ASFOC (553) e Participação (344).

Sindicato



Servidores aprovaram o uso da urna eletrônica. Acima, diretores da Chapa Atuante acompanham a apuração

Fioprev tem novos conselheiros

Márcia Maria Garcia Gomes (304 votos), da Ensp, e Claudia Maria Gullo Parente (271), da Presidência, foram eleitas para o Conselho Deliberativo do Fioprev. Paulo César Moreira de Andrade, do IOC, foi escolhido através do voto para o Conselho Fiscal (272). Três nomes ainda foram eleitos para a suplência do instituto: no Deliberativo, Sueli Maria Motta Cardoso (178), do Ipec, e Hamilton Coelho (155), do IFF, e no Fiscal, José Silvio de Moraes Portes (250), da Dirad. Os novos conselheiros terão mandato de quatro anos e tomarão posse até fevereiro de 2007.

As eleições foram realizadas entre os dias 21 e 27 de novembro e os eleitores tiveram a oportunidade de votar pela internet e pelo telefone.

A analista em C&T na Ensp, do Departamento de Ciências Sociais, Márcia Garcia explica que a constante dificuldade financeira do plano de saúde torna o equilíbrio das contas do Fio-Saúde o principal desafio de sua gestão. Ela disse que é preciso implantar imediatamente a Fundação de Assistência, em cujo

Conselho Deliberativo terão assento a Asfoc e a Unifoc. Segundo Márcia, isso facilitará o equilíbrio das contas através da ampliação da base de participantes e da formatação de novas modalidades de planos.

Assessora de Gestão da Presidência da Fiocruz e integrante do último Conselho Deliberativo, Claudia Parente disse ter contribuído de maneira importante para a superação de problemas que vem enfrentando o Fio-Saúde. Em razão disso, acredita que, com esta nova oportunidade, poderá representar os interesses coletivos da comunidade da Fiocruz.

Paulo Moreira, analista em C&T na Coordenação de Administração do Instituto Oswaldo Cruz, garante que tem condições de fiscalizar e exercer controle do órgão, zelando pela gestão econômica-financeira do Fioprev. Disse durante campanha ter experiência para examinar livros fiscais e documentos, além de produzir pareceres sobre investimentos, negócios e operações sociais e econômicas do Fioprev, incluindo o Fio-Saúde.



Outubro de festas

Uma grande festa marcou o reencontro oficial dos servidores com a nova sede da Asfoc, completamente reformada após a inundação do ano passado. Ao som da Banda Brasil Show, cerca de 500 pessoas dançaram e se divertiram na noite do dia 27 de outubro.

O ponto alto ficou por conta da execução da música “Casa”, de Lulu Santos. Para quem batalhou tanto pela reconstrução da sede, palco de conquistas históricas para os trabalhadores da Fiocruz, foi impossível não se emocionar. “É com grande alegria que digo: estamos voltando pra casa!”, festejou Rogério Lannes, diretor-geral da Asfoc.

No mesmo mês, tivemos uma outra festa, essa já tradicional no calen-

dário da Associação: a do Dia das Crianças.

Uma semana depois da comemoração oficial, a Asfoc homenageou os filhos dos associados. Meninos e meninas se divertiram pra valer no dia 21 de outubro. Durante o evento não faltou alegria. Um animador de festas agitou a criançada durante quatro horas sem parar com inúmeras brincadeiras. Também houve sorteio de presentes, tatuagem corporal, pula-pula, música e muitas guloseimas: cachorro-quente, batata frita, pipoca e refrigerante. Uma delícia!

Encerrando o dia, o Grupo de Artes e Teatro da Ilha do Governador apresentou o musical infantil “Ah! Se eu fosse rei”, de Hebe de Holanda.



Fiocruz zen

A Fiocruz ficou zen. No dia 21 de novembro, o Grupo de Atletas da Federação de Tai Chi Chuan do Estado do Rio de Janeiro, discípulos do Mestre Lau, se apresentou no Campus da Fiocruz, em frente à Biblioteca de Manguinhos. Os destaques ficaram por conta do professor Zel Mir dos Santos, terceiro colocado no Campeonato Mundial de Cingapura, em outubro, categoria Instrutor, e da campeã brasileira, Daise Dias Santos.

Durante a apresentação, o grupo realizou movimentos com leque, espada e facão tradicional (sabre chinês). Ao final da exibição, os trabalhadores da Fundação tiveram a oportunidade de praticar exercícios junto com os professores.

Daise explicou que o Tai Chi Chuan é uma arte corporal de origem chinesa que traz uma série de benefícios ao ser humano. “Regula a respiração em harmonia com o movimento do corpo, além de relaxar a mente”, frisou.

O diretor-cultural da Associação, João Carlos de Freitas, o Profeta, estuda oferecer mais essa atividade aos associados da Asfoc. “Dependendo do interesse dos funcionários da Fiocruz, podemos pensar numa atividade permanente. Mas já estamos negociando a realização no campus de aulas gratuitas patrocinadas pela prefeitura, a partir de janeiro”, ressaltou.



Campanha de aplicação de flúor atende 185 crianças

Foi um sucesso a campanha de aplicação de flúor organizada pela Asfoc. Entre os dias 4 e 8 de dezembro, 185 dependentes de associados, da faixa etária de 3 a 12 anos, passaram pelo consultório na sede da Asfoc e pelo odontomóvel.

Na ocasião, as crianças foram atendidas pelos doutores Gustavo Coople, Bianca Monteiro, Adriana Fischer e Flávia Guimarães. No final da aplicação de flúor, todos receberam escovas de dente. Entre outras atividades, houve palestra educativa e teatro de bonecos, onde as crianças tiveram a oportunidade de aprender brincando a fazer higiene bucal.

A criança de até 12 anos que participou da campanha do flúor e teve constatada a incidência de cárie tem direito a fazer tratamento gratuito no consultório da Asfoc. Neste caso, as consultas são realizadas às quartas-feiras, após agendamento.

O serviço de atendimento odontológico do Cedom, na sede da Associação, tem preços especiais e é oferecido diariamente das 8h às 17h. Para mais informações e agendamento de consulta ligue 2598-4333.

Colônia da Asfoc comemora 21 anos

Em 2007, a Colônia de Férias da Asfoc vai completar 21 anos de existência. E como é de costume, em janeiro a criançada vai aproveitar as férias escolares para conhecer vários pontos turísticos da cidade do Rio de Janeiro. No ano passado, meninos e meninas de 6 a 11 anos, divididos em três turmas entre 6-7 anos, 8-9 anos e 10-11 anos, tiveram a oportunidade de conhecer Corcovado, Pão de Açúcar, Ilha de Paquetá, Vale do Ypê. A programação cultural levou a meninada ao museu, sessão de cinema e peça de teatro. Entre os dias 8 e 19 de janeiro, a criançada promete agitar ainda mais!



Combate aos inimigos da saúde

Pressão alta, diabetes, tabagismo e doenças metabólicas

A inauguração da Academia da Asfoc no mês de outubro e a busca por uma vida mais saudável trouxeram à tona um fenômeno no Campus da Fiocruz: uma enxurrada de pessoas nos consultórios de cardiologia em busca do sinal verde para usufruir o novo espaço. Para explicar a corrida à clínica, a reportagem do Jornal da Asfoc conversou com o cardiologista da policlínica do Fioprev



Com a inauguração da academia, houve uma maior procura pela cardiologia?

Aumentou muito o volume de consultas. Em três anos de funcionamento, desde a implantação do programa, atingimos 7 mil consultas. Por dia, em média, são atendidas entre 16 a 20 pacientes. Após a inauguração da academia, recebi de 20 a 30 pacientes novos por mês. E ainda temos mais dois outros cardiologistas: Pablo Ferreira Reis e Angelo Michele di Candia. O mundo de pessoas que vem buscar consulta na cardiologia por encaminhamento do Nust (Núcleo de Saúde do Trabalho) e da academia é muito grande. A gente não tinha isso antes. Isso explodiu quando a academia foi inaugurada.

Como é feita a avaliação?

A pessoa passa por uma consulta cardiológica normal. Realiza um eletrocardiograma e uma avaliação clínica, com exame físico e averiguação do histórico clínico. A partir disso, será definido se o paciente terá de passar por outras avaliações, como teste de esforço e ecocardiograma. A consulta não é feita para se ter simplesmente um

atestado médico. Fazemos uma avaliação cardiológica completa e a pessoa só é liberada para a atividade física se tiver condições de realizá-la.

Qual a doença com maior incidência que o senhor tem averiguado no consultório?

A hipertensão arterial e a síndrome metabólica, que é a obesidade associada a distúrbios de metabolismo, lipídios altos, metabolismo dos carboidratos, que pode ser o diabetes ou pré-diabetes. O paciente hipertenso não deve entrar em nenhum programa de atividade física antes de ser avaliado. Primeiro é preciso colocá-lo em condições de começar. Tem indivíduo que veio se consultar aqui e em vez de ir para a academia da Asfoc foi para a clínica de reabilitação, por causa da hipertensão.

Exemplifique um caso...

Havia uma paciente com hipertensão reativa ao esforço. Em repouso a pressão dela era normal, mas no teste de esforço tinha picos que a obrigava a parar no primeiro minuto da ergometria. Então, ela foi para a clínica de reabilitação. Ficou fazendo um mês de atividade física sob supervisão médica. Também teve acompanhamento da psicologia, porque se assustou com o quadro, ficando tensa e com medo da doença. Ela conseguiu equilibrar a parte psicológica e melhorou a parte física. Hoje, está na academia, e só chega no consultório com pressão boa.

Quais os tipos de cuidados que o sedentário deve tomar antes de começar a fazer exercícios?

O sedentário jovem, abaixo dos 30 anos, pode começar a fazer uma atividade física leve, como caminhada, que não há maiores problemas se ele não tem nenhuma



Luiz Vianna Sobrinho, de 43 anos. Em entrevista, ele orienta pessoas que querem realizar algum tipo de atividade física, ressalta a importância e os benefícios do exercício para as mulheres e condena a prática do futebol por "desportistas" de fim-de-semana. "É um negócio perigoso. Infartos com pessoas praticando a modalidade são muito comuns".

doença. O sedentário adulto, entre 30 e 40 anos, é melhor fazer uma avaliação médica antes de iniciar a atividade física. Os cuidados vão depender dessa avaliação médica. Quando a gente fala mexa-se, o grande medo é com a pessoa que não faz nada, ou faz o esporte de fim de semana, que é muito ruim, principalmente o futebol. Infartos com pessoas praticando a modalidade são muito comuns. Desportista de final de semana é um negócio perigoso.

A pessoa que pratica exercícios regularmente está livre de riscos, do ponto de vista cardiovascular?

Isso não existe. O indivíduo que pratica exercícios regularmente não está livre de ter problemas cardíacos. Mas a gente sabe que estatisticamente é um indivíduo que tem menos problemas e tem maior sobrevivência. Isso porque condiciona o aparelho cardiovascular para a adrenalina e o stress do dia-a-dia. Ele tem um aparelho cardiovascular bem-condicionado. Além disso, consegue reduzir as taxas de lipídios e de glicose no sangue, melhorar o metabolismo, as atividades sexual, funcional e digestiva. Será uma pessoa que viverá muito melhor, com ou sem doença.

E quais os benefícios que o exercício pode trazer para a mulher?

A atividade física é a melhor iniciativa para a mulher que tem entre 30 e 40 anos. Começar a se acostumar com a atividade física é o melhor remédio para os sintomas da menopausa e para os problemas femininos pós-menopausa, que são os sintomas do climatério e osteoporose. Se ela começar a se acostumar com os exercícios nesta faixa vai arranjar solução para o futuro. Fica muito mais complicado uma mulher de 50 anos, e com artrose, se adaptar a uma atividade física.

Quais as dicas para uma pessoa, jovem de 18 anos ao da terceira idade, que quer começar a praticar alguma atividade física?

Atividade física para o jovem de 18 anos tem hoje muito mais a ver com estética do que propriamente a saúde. O que é aconselhável é manter a atividade aeróbica frequente, de três a quatro vezes por semana. Menos que isso não pega condicionamento. O exercício isométrico excessivo (pouco movimento e muita força), como halterofilismo, remo e musculação, sobrecarrega o coração. O exercício com movimento, com pequenos estímulos de musculação no meio, é muito mais saudável.

Já o idoso não deve começar antes de uma avaliação. A doença cardíaca muitas vezes é assintomática. A pessoa pode ter um entupimento grave coronariano e não ter sintoma nenhum. Existe um evento na cardiologia conhecido como morte súbita, quando a pessoa tem um infarto e morre em minutos. É muito comum e frequente a morte súbita como primeiro sintoma de doença coronariana.

Por causa disso, pedimos sempre aos pacientes que nunca fizeram atividade física, principalmente acima de 40 anos, que antes façam uma avaliação cardiológica.

Qual forma de se promover a saúde?

Os quatro grandes inimigos da doença coronariana são a pressão alta, o diabetes, o tabagismo e as doenças metabólicas, geralmente associadas à obesidade.

Hoje, o que se pensa em questão de saúde não é a melhor forma de se tratar os doentes, mas a melhor maneira de mantê-los saudáveis. Além de tratar bem os doentes, temos que manter os saudáveis com saúde. É trabalhar em cima de quem está saudável para ele continuar assim. Dentro desta promoção de saúde do Nust e da Asfoc, isso aí é fundamental.

A Asfoc exige avaliação médica, de preferência de um cardiologista, para fazer ginástica ou musculação.