



## Campanha de Saúde Doenças Reumáticas



Doenças reumáticas são responsáveis por alterações e inflamações nas juntas e acometem homens e mulheres de todas as idades, prejudicando a realização de tarefas simples do dia-a-dia. Entre essas doenças destacam-se a artrite reumatóide, a osteoartrite e a gota.

Saiba mais na  **Página 6**

## Índice de Reajuste dos Suplementados

A AAFC está participando, juntamente com outras entidades, de reuniões e debates, visando firmar posição quanto ao índice mais conveniente a ser aplicado no reajuste da Suplementação.

## Conhece o Presidente do Conselho Deliberativo da AAFC ?

**Francisco Busico**  
é o destaque nesta edição

 **Página 4**

### SUPLEMENTADOS, ATENÇÃO AO RECADASTRAMENTO!

No mês de seu aniversário, você receberá um formulário expedido pela Fundação CESP ou Enerprev. Responda-o e siga as instruções para efetuar o recadastramento.  
Se você tiver dúvidas, ligue para sua Regional.

### MANTENHA SEUS DADOS ATUALIZADOS

Só assim você garante o recebimento das informações no seu endereço! Envie um e-mail para [contato@aafc.org.br](mailto:contato@aafc.org.br) e atualize seus dados!

### DESEJA RECEBER NOTÍCIAS POR EMAIL ?

Informe-nos seu endereço de e-mail, juntamente com sua categoria de aposentadoria (suplementado ou complementado) para [contato@aafc.org.br](mailto:contato@aafc.org.br) e passe a receber as últimas notícias da AAFC!

Acesse o site da aafc – [www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br) – e veja a Mensagem do Presidente!

Os acontecimentos mais importantes  
da sua Regional estão aqui!

**Panorama das  
Regionais**



**Regionais sempre na ativa!**  
**Saiba tudo nas páginas 4 e 5**



**Associação dos Aposentados  
da Fundação CESP**

Av. Angélica, 2565 - 16º/17º andares - Sta. Cecília - CEP 01227-200 - São Paulo - SP



**Nesta edição, deixo um desabafo.**

*Como é difícil agir dentro da ética, da verdade e da honestidade.*

Atualmente, nós da AAFC, com a consciência do dever cumprido, poderíamos dizer que os Complementados têm motivos para festejar, afinal, conseguimos, com a Medida Cautelar movida pela AAFC, retomar o pagamento normal do benefício das aposentadorias e pensões, mas... Até quando? Difícil prever, pois defendemos uma causa honesta, porém lutamos contra forças ocultas e mal intencionadas.

Destaque-se que na CESP, a Diretoria regulamentou a Lei 4819/58 criando, após estudos do atuário contratado, um Plano Previdenciário aprovado pelo Ministério da Previdência, com participação de valores da própria CESP, dos empregados e do Estado que doou, através do decreto 10.630 de 27/10/77, cerca de 3 (três) bilhões de ações da própria CESP, cujo rendimento cobriria a parte da Fazenda no Plano.

A valores de hoje, essas ações valeriam, no mínimo, R\$ 4 bilhões, valor esse suficiente para bancar a folha de pagamento até o último aposentado/pensionista, sem contar a obrigação legal do Estado em continuar a pagar a Complementação, em cumprimento a Lei 4819/58.

Entretanto, em 1999, quando da privatização do Setor elétrico paulista, o Estado, após promessa de que venderia nossas ações nos leilões a serem realizados e entregaria o valor obtido à Fundação, valor esse destinado ao Plano dos Complementados, as ações efetivamente foram entregues ao Estado, ato que foi concretizado através de um simples Acordo de Vontades; sob falsas promessas de manter inalterados os benefícios, foi assinado convênio por 4 (quatro) anos, mantendo a folha de pagamento na Fundação CESP.

Contudo, decorrido o prazo de vigência do convênio, o Estado recusou-se a celebrar novo convênio, determinando a remessa da folha

de Pagamento para a Secretaria da Fazenda, a partir de 01/01/2004.

O Estado comete desmandos, toda sorte de injustiças com as pessoas (dentre os quais toda massa de aposentados) para as quais deveria governar e age como se os culpados fôssemos nós. Paga mal os profissionais da Saúde, da Educação, da Segurança, confisca aposentadorias, não paga precatórios e ainda nos tornamos mal vistos do Estado, simplesmente porque as pessoas reclamam apenas e tão somente condições dignas de trabalho ou direitos subtraídos.

Há 11 anos que a AAFC trava uma luta insana contra essa situação, contra o Estado que coloca todo seu poder político e econômico para tentar nos massacrar; lutamos contra aqueles de quem poderíamos esperar que, se não estivessem do nosso lado, que pelos menos se mantivessem neutros: a Fundação Cesp, que insiste em nos apagar da história, da origem da própria instituição, gastando mundos e fundos na justiça e instigando empresas patrocinadoras, a grande maioria sem nenhum vínculo com os Complementados, a também a agir contra. Grupos de embusteiros, associações enrustidas e até sindicatos têm se manifestado à boca-rota e agido até judicialmente, para nos ver no limbo; são tão caras de pau que, se amanhã obtivermos sucesso na nossa luta, são capazes de se arvorar em alicerces do êxito.

A verdade é que a AAFC tem lutado sozinha; confia no seu discernimento, no apoio da grande maioria dos nossos associados Complementados, e na competência e dedicação dos seus Advogados e porque não, na justiça divina.

**Mario Mortari**  
Presidente

**Unidos somos mais fortes!**

Novos SÓCIOS



+ GENTE

JUNTE-SE A NÓS!

**A AAFC dá as boas vindas aos novos associados!**

Nome	Cidade	Nome	Cidade
Adilson de Carvalho	Campinas	Jose Lourival Pereira	Araçatuba
Avandeur Aparecido da Costa	Três Lagoas	Paulo Cesar A. de Lima	Campinas
Clauber Castilho E Silva	Sorocaba	Sergio Cardoso Anastácio	São Paulo



Associação dos Aposentados da Fundação CESP

JORNAL DO SÊNIOR é uma publicação mensal da Associação dos Aposentados da Fundação CESP

Redação: Av. Angélica, 2565 - 17º andar, Sta. Cecília, 01227-200 - São Paulo - SP

Telefone/Fax: (11) 3217-5717 e 0800-163670 E-mail: sede@aafc.org.br [www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br)

Tiragem: 19.500 exemplares Distribuição gratuita. Permite-se a reprodução total ou parcial das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte.

O JORNAL DO SÊNIOR não se responsabiliza pelas opiniões expressas nos artigos assinados e pelo conteúdo dos anúncios publicitários.

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente **Mario Mortari** Vice-Presidente **Michele Matteo**

Diretor Administrativo/Financeiro **Rovilson da Costa Gimenez** Vice Diretor Adm / Financeiro **Carlos Aurélio K.A. Pires**

Diretor de Complementação **Tácio Antônio Z. Cattony**

Vice-Diretor de Complementação **Paulo Roberto Olivieri**

Diretor de Comunicação **Walney G. Goes**

Diretora Jurídica **Maria Guiomar Moraes Sala**

Diretor de Planejamento **Rodolfo Vicente Rezende** Vice-Diretor de Planejamento **Sergio Lyra** Diretor de Suplementação **José Carlos Penna Drugg**

Conselho Deliberativo

Titulares: Waldyr Antonio Prando, José Carlos Brizolla, José Geraldo Pereira, Elisabeth Pereira Monteiro, Moacyr Carlos Baptistini, Marcos Alves, Bento Carlos Sgarboza, José Ferraz Neto, Carlos Antonio Silva, José Antunes Cursino, Francisco Campizzi Busico, Donato A. Robortella, João Morrone, Leônidas Figueiredo, José Carlos Penna Drugg.

Conselho Deliberativo - Suplentes

Manoel Duarte, Marlene Toledo Nascimento, José Armando Greggi, Luiz Carlos Rosado, Pedro Paulo Barreiro, Nivaldo Pazianoto, Dirceu Emilio Giannella, Antonio Carlos da Costa, Ariovaldo Coelho de Andrade, José Emilio E. Santiago, Therezio P. de Oliveira Junior, José Alípio Lopes, Pedro Pompemayer, Mario Francisco Sansone, José Armando Athayde.

Conselheiros de Honra

José Ovidio de Andrade, José Walter Merlo, Douglas Aparecido Guzzo, José Milton Dallari Soares e Sylvio Pacheco Rasi

Conselho Fiscal

Titulares: Hiroshi Morishigue, Toshibumi Fukumitsu, Sandra Marli Caparoci

Suplentes: Robinson Cifoni, Aparecido Leitão Duran, Nelson Badaró Galvão

Representantes dos Aposentados no Conselho Deliberativo da Fundação CESP Titulares: Douglas A. Guzzo, Marcos Gonçalves Suplente: Reynaldo Rodotá Stéfano

Representantes dos Aposentados no Conselho Fiscal da Fundação CESP Titular: Eduardo Nelson de Souza Toledo Suplente: Leônidas Figueiredo

Diagramação, Arte e Impressão:

G4 EDITORA / ASSOCIADAS Tel. (11) 2341-1909 - Cel. 97385-0007



## Paridade do Custeio Administrativo do PSAP/CESP B1

No mês de junho/2015, os Associados participantes do plano PSAP/CESP B1 receberam através de correspondência da Fundação CESP, aviso sobre cobrança da paridade do custeio administrativo em folha de pagamento.

O percentual de desconto, será de 8,2%, aplicável sobre a contribuição para o BD (Benefício Definido), sendo reajustado anualmente, no mês de dezembro para apuração do próximo período. A cobrança será retroativa a data de dezembro/2014 (data relatório da PREVIC) por meio de pagamento em dobro da contribuição no período de junho a novembro/2015

A cobrança é devida após fiscalização da PREVIC (Superintendência Nacional de Previdência Complementar), entidade de fiscalização e de supervisão das atividades das Entidades Fechadas de Previdência Complementar, que determinou a aplicação imediata do rateio da despesa entre a empresa estatal e os participantes, inclusive os pensionistas e assistidos do referido plano.

Ao lado e ao alto exemplo de cálculo

### Exemplo de cálculo do Custeio Administrativo para o Exercício de 2015

Valor da Contribuição ao BD	Taxa do Custeio Administrativo	Contribuição Despesa Administrativa
R\$ 60,00	x 8,20	= R\$ 4,92
	Percentual definido para o ano de 2015	No período de 06 a 11 de 2015 o valor será dobrado

## Mantenha atualizada a lista dos beneficiários!

### Como saber os beneficiários vinculados ao seu plano?

• Pelo portal da Fundação CESP é possível acompanhar todas as informações sobre os beneficiários do plano. Acesse a Área Restrita com o login e senha, clique no menu "Cadastro" e, em "Consultas Cadastrais", clique na opção Dados do Dependente

### Quem pode ser o beneficiário do plano?

- a. Cônjuge ou, na falta deste, companheira (o), filhos até 21 anos, não emancipados, e filhos inválidos
- b. Pais (somente beneficiários do item "a" não existirem)
- c. Irmão menor de 21 anos, não emancipado, ou inválido (somente se os beneficiários dos itens "a" e "b" não existirem)
- DEVEM SER RECONHECIDOS TAMBÉM COMO DEPENDENTES PELA REGRA DO INSS.

### Como indicar o beneficiário?

• Entre em contato com o Disque-Fundação (0800.012.7173 ou 11.3065.3000) para solicitar o formulário, ou compareça à Central de Atendimento, na sede da Fundação CESP (Al. Santos, 2477 – Térreo – seg a sex, das 9h às 17h).

## PREVIDÊNCIA



### Proposta de Reformulação do Programa de Previdência Complementar da AES Eletropaulo

Em 2013, a AES Eletropaulo solicitou a Fundação CESP, o fechamento dos Planos Previdenciários (BD – Benefício Definido e CV – Contribuição Variável) para novas adesões, oferecendo para os novos participantes um plano de previdência de mercado.

Dada a oposição da AAFC e Entidades Sindicais, passou a ser desenvolvido pela AES Eletropaulo um novo plano previdenciário na modalidade CD (Contribuição Definida) a ser administrado pela Fundação CESP para os participantes ativos e assistidos e que ainda está em fase de aprovação por órgãos competentes.

A migração dos assistidos para o novo plano é opcional!

Em breve a AAFC divulgará novas informações sobre a proposta.



## Fundos fecham com déficit

Os fundos de pensão brasileiros fecharam 2014 com déficit de R\$ 31 bilhões, quase 43% maior do que o verificado no ano anterior. A maior parte deles terá de fazer o "equacionamento", ou seja, o rateio do prejuízo entre patrocinadores e participantes. Do déficit total, mais de 70%, ou R\$ 22 bilhões, estão concentrados em 79 planos de 43 empresas, de acordo com dados da Previc. Dos maiores, o Postalís (dos funcionários dos Correios) e a Funcef (da Caixa Econômica Federal) divulgaram que precisarão fazer os ajustes para saldar os resultados negativos. O Postalís chegou a fazer a cobrança extra

para os participantes e os Correios. Mas, depois de uma batalha judicial, entrou em acordo com o órgão regulador e a estatal para montar outro plano de equacionamento ao longo deste ano para colocá-la em prática apenas em 2016.

Até o fim deste ano, 42 planos patrocinados por estatais e 37 por empresas privadas precisam apresentar a forma como vão fazer os ajustes necessários para que os planos voltem a fechar no azul, com contribuições extras dos participantes e patrocinadores.

Fonte: OESP, 14/07/2015

## Aposentados e pensionistas: Alerta contra golpes em SP

Associação relata que golpistas agem por telefone e até mesmo com vendas na porta de casa

Nesta semana o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) divulgou um novo golpe que tem sido praticado contra aposentados e pensionistas por telefone no interior de São Paulo e pediu atenção.

De acordo com a Associação dos Trabalhadores Aposentados e Pensionistas de Limeira (Atapil), todos os dias ocorre uma tentativa de golpe.

Segundo a presidente da Atapil, Nair Facco, os golpes ocorrem por telefone e até mesmo na porta das casas. Segundo ela, a melhor maneira de se prevenir é nunca passar dados pessoais, a não ser que seja em locais de confiança.

O INSS diz que os criminosos sempre usam argumentos como pagamentos de valores atrasados, revisão de benefício, atualização de cadastro para tentar tirar dinheiro do aposentado.

Um exemplo disso pode estar ocorrendo no

interior de São Paulo, em Piracicaba. A Gerência Executiva do INSS naquela cidade tem sido procurada por aposentados e pensionistas que receberam ligações de pessoas dizendo serem servidores do INSS. Nessas ligações, essas pessoas dizem que o aposentado ou pensionista podem ter seu benefício bloqueado por "problema no cadastro" e pedem que eles compareçam a um determinado endereço para fazerem atualização no cadastro. Nesse local, não funciona nem agência bancária nem unidade do INSS. (Gazeta)



**Francisco Campizzi Busico**  
É o nome do Presidente do Conselho Deliberativo da gestão 2015-2018.

Conheça um pouco sobre o Presidente do Conselho Deliberativo

Francisco começou sua vida profissional aos 17 anos, na antiga Light (atual Eletropaulo), atuando na Divisão de Folhas de Pagamento, do Departamento de Contabilidade Geral chegando ao cargo de Encarregado de Serviço.

Ao formar-se em Direito, Francisco Busico foi transferido para o Departamento de Pessoal, na Divisão de Relações Trabalhistas, atuou como Coordenador de Sindicâncias e Preposto da empresa. Com a criação da Fundação de Seguridade Social Braslight, passou a chefiar o escritório da mesma e, posteriormente, nomeado Diretor Administrativo no Rio de Janeiro.

Com a aquisição do Sub-Sistema São Paulo da Light pelo Governo do Estado de São Paulo, Sr. Busico exerceu os cargos de Assessor do Diretor de Administração da Eletropaulo e Superintendente de Desenvolvimento de Recursos Humanos e também a Superintendência de Recursos Humanos.

Importante figura da administração da AAFC, o Presidente do Conselho Deliberativo tem responsabilidades e atribuições bastante distintas dos demais membros do colegiado e da Diretoria Executiva

Durante esse período, Francisco Busico foi convidado pelo então Ministro do Planejamento do Governo Sarney, João Sayad, para comandar a Coordenadoria de Salários das Estatais. Durante 6 meses, atuou em ambos os cargos, mas na impossibilidade de conciliar as duas funções, optou por permanecer na Eletropaulo.

Em 1992, foi convidado pelo Ministro do Trabalho e Previdência Social Antonio Magri a assumir o cargo de Chefe de Gabinete, onde permaneceu por um ano tendo, em seguida, assumido a Presidência da Fundação, entidade vinculada ao Ministério do Trabalho que trata da Medicina, Higiene e Segurança do Trabalho, até a saída do referido Ministro.

Ao retornar à Eletropaulo, foi Assistente Executivo da Presidência. Em 1997, Francisco Busico solicitou sua aposentadoria.

Nesta casa, já participou do Conselho Deliberativo como membro efetivo durante 2010 a 2012, em seguida, como Diretor de Suplementação entre 2012 a 2015 e, agora, na presidência do Conselho.

Como Presidente, pretende manifestar apoio à atual administração de maneira ponderada e responsável, sempre levando em consideração o fato de que a concorrência e a eleição como chapa UNIÃO não tem razão de existir se houver divisões internas entre os órgãos da AAFC (Conselhos Deliberativo e Fiscal e Diretoria Executiva). Assim, pre-

tende, também agir com transparência e diplomacia, acima de tudo.

“Deixar a Diretoria Executiva da Entidade trabalhar com independência é fundamental, pois nossos Diretores demonstraram excelente capacidade operativa, na condução dos destinos da AAFC nos últimos 3 anos, posso falar com conhecimento, pois fiz parte dela, e acompanhei de perto o exaustivo trabalho desenvolvido durante esse triênio. Não é fácil comandar uma coletividade de aposentados e pensionistas com anseios vários, e que cobram respostas imediatas para suas questões e necessidades. E, claro, não podemos esquecer do quadro de funcionários sempre ativos e cooperativos”, afirma o Presidente.

Junto com o Vice-Presidente, Carlos Antonio da Silva, pretende agilizar os trabalhos do Conselho, trazendo o máximo de rapidez nas decisões, pois afinal é importante entender que, apesar da aposentadoria e da idade, o grupo de conselheiros ainda pode fazer das reuniões encontros ágeis e produtivos.

“Teremos alguns desafios, quer com os Complementados, quer com os Suplementados, e é nosso intuito, continuar atuando firmemente, junto com a Diretoria, visando dar cobertura às necessidades que, sem dúvida, vão se impor aos dois segmentos”.

Tenha certeza de que estaremos juntos, Busico.

*Os acontecimentos mais importantes da sua Regional estão aqui !*

*Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós*



## Panorama das Regionais

### EVENTOS SOCIAIS AGITAM SANTOS

Regional Santos

#### Santos comemora Dia das Mães e Pais em Caraguatatuba

*Em clima familiar foi comemorado o dia dos Pais e Mães na Colônia de Férias Ministro João Cleofas, durante os dias de 22 a 25 de maio em Caraguatatuba.*

*A festa contou com a presença de 190 pessoas entre associados, pensionistas e convidados.*

*Foram 4 dias de muita alegria e diversão, com ótima comida e musica boa.*



### Jogos CBEATI

*A Regional Santos está participando do torneio de jogos de mesa, campeonato 2015, na Confederação Brasileira de Esportes Adaptados a Terceira Idade (CBEATI), no período de 01/04/2015 a 02/09/2015, nas modalidades de buraco, dama, dominó, tranca, super tranca e xadrez.*

*Venha participar dos jogos de mesa todas sexta feira em nossa Regional.*



## ANDRADINA ATUANTE!

### Regional Andradina

#### Associados complementados preocupados com a previdência complementar em Andradina



Casa cheia no salão de eventos da Regional, em Andradina. O Sr. Takemoli Akahoshi participou da reunião sobre os complementados da 4819 em São Paulo e transmitiu todas as informações para os associados presentes na reunião regional.

#### Festa junina em Andradina



Todo mundo dançando e se deliciando com os tradicionais quitutes da época. Assim foi a festa junina organizada pela Regional Andradina no dia 19 de junho. Sucesso é a palavra que definiu a festa!

### Regional Araraquara

#### DIA DAS MÃES EM ARARAQUARA FORAM ESPECIAIS

Araraquara promoveu bazar com o artesanato local, em 06 de maio. Muitas ofertas e presentes para o Dia das Mães puderam ser expostos e negociados na loja Composé, de propriedade da associada e amiga Maria de Lourdes Maraschi, a quem a Regional tece agradecimentos. O bazar foi um sucesso!



#### Bazar de Artesanato

E para encerrar a onda de comemorações 2015 ao Dia das Mães, Araraquara realizou, em 08 de maio, um evento bastante concorrido e, também, mais uma oportunidade exercer a convivência, experimentar a diversão e curtir o entretenimento entre os associados e seus familiares.



#### Jantar comemorativo de Dia das Mães

### Regional Chavantes

#### CHAVANTES TEM COMEMORAÇÕES E HOMENAGENS BELÍSSIMAS

##### Coquetel matinal em homenagem ao dia do Aposentado

A Regional ofereceu, no dia 25 de janeiro, um coquetel matinal em homenagem aos aposentados num clima de muita alegria e descontração. Durante o evento foram servidos: café, leite, sanduíches, bolos e salgados. Participaram cerca de 60 pessoas das cidades de Salto Grande, Ourinhos, Ipaussu, Chavantes e Piraju.



##### Excursão ao Balneário de Camboriú-SC



Também em março, a Regional realizou uma excursão ao Balneário de Camboriú-SC, incluindo passeios ao Santuário de Madre Paulina em Nova Trento, e em Brusque para compras. Participaram 35 pessoas entre associados, familiares e convidados. Foi uma excursão muito agradável, elogiada por todos os participantes. O destaque ficou para o espírito de amizade, de colaboração e alegria dos participantes.

##### Almoço em Homenagem às Mães



E no dia 03 de maio, um almoço em homenagem às mães agitou a região, com animação musical e sorteio de brindes. Participaram cerca de 140 pessoas entre associados, familiares e convidados.

### Regional Itapeva

#### CASA CHEIA EM ITAPEVA

##### Reunião Mensal

No dia 29 de maio, a Regional de Itapeva reuniu quase 40 pessoas em sua reunião mensal com os associados, no qual primeiramente o superintendente Carlos Roberto Ferraresi Faria comunicou as informações dos interesses aos associados. Em seguida, a profissional em enfermagem Adriana De Cunto Maccagnan, transmitiu aos presentes uma palestra tendo como tema Hepatites e DST, ao final, comemorou-se o aniversário dos associados nascidos no mês de maio, com muita alegria.



##### Almoço Feijoada



No dia 21 de junho foi realizado almoço especial de domingo, tendo como prato principal uma suculenta feijoada. Participaram do evento mais de 50 pessoas sendo associados, familiares e convidados que passaram um domingo em boa companhia e muita animação! A Regional agradece as organizadoras do evento!



Responsáveis por alterações e inflamações nas juntas, as doenças reumáticas que evoluem com artrite acometem homens e mulheres de todas as idades, comprometendo a realização de tarefas simples, como segurar um copo ou pentear o cabelo. Entre essas doenças destacam-se a artrite reumatóide, a osteoartrite e a gota.

Apesar de apresentarem alguns sintomas semelhantes, como a dor nas articulações, cada tipo de doença reumática tem características próprias. De acordo com a médica reumatologista Evelin Goldenberg, o diagnóstico correto e precoce é muito importante para o adequado controle dessas doenças. No entanto, muitas vezes, a demora para começar o tratamento está justamente associada à falta de conhecimento, até mesmo por médicos de outras especialidades que não estão habituados com a forma de apresentação dessas patologias. Veja, aqui, algumas dicas para detectar e tratar algumas formas da doença

### GOTA

A gota é caracterizada pelo depósito de ácido úrico nas articulações, causando episódios de artrite. A doença provoca dor intensa e, na maioria dos casos, afeta a articulação do dedão do pé. Estima-se que 2% da população mundial sofram de gota, que geralmente acomete pessoas com mais de 35 anos, especialmente os homens.

### Sintomas

A primeira manifestação da doença dura de 3 a 4 dias e desaparece em seguida. É caracterizada pelo início súbito e agudo de dor localizada, começando normalmente pelo dedão do pé e depois subindo pela perna. Outra característica da doença é a formação de tofos e depósito de ácido úrico embaixo da pele.

### Prevenção

A melhor medida é evitar o aumento de ácido úrico no organismo, regulando a prática de exercícios físicos e a obesidade,

assim como consumo de álcool e controle da dieta.

### Tratamento

Além dos medicamentos que eliminam o ácido úrico, o tratamento é feito com medidas preventivas como a alta ingestão de líquidos, além de dieta rica em carboidrato e com pouca proteína e gordura.

### ARTRITE REUMATÓIDE



Caracteriza-se por intensa inflamação nas juntas, principalmente das mãos, pés, provocada por uma reação do próprio organismo contra as articulações. A inflamação destrói progressivamente a cartilagem e os ossos, causando dor, deformidades e limitando os movimentos.

A prevalência aumenta com a idade. Mulheres são mais frequentemente afetadas. Especialistas alertam que o número de pessoas atingidas deve aumentar expressivamente nos próximos anos com o envelhecimento da população.

### Sintomas

Em geral, o paciente sente as juntas rígidas como se estivesse “enferrujado” ao acordar pela manhã e esta rigidez articular pode durar mais de uma hora. Fadiga inexplicável, inchaço e vermelhidão das articulações, principalmente das mãos, são outros sinais observados.

### Prevenção

Não existe uma forma específica para prevenir a artrite, pois as causas são desconhecidas. Porém, especialistas acreditam que o problema tenha origem genética. A doença não é hereditária nem contagiosa, mas estudos mostram que a presença de alguns genes que regulam o sistema imunológico podem estar relacionados a maior suscetibilidade ao desenvolvimento da doença.

### Tratamento

Apesar da artrite reumatóide não ter cura, a eficiência das novas terapias têm cooperado para uma melhor qualidade de vida

dos pacientes. De acordo com a gravidade, a doença pode ser tratada com analgésicos, antiinflamatórios hormonais e não-hormonais, drogas antireumáticas modificadoras da doença (DMARDs) e medicamentos.

### OSTEOARTRITE: O famoso “BICO DE PAPAGAIO”

A osteoartrite ou osteoartrose, conhecida popularmente como “Bico de Papagaio”, é uma doença crônica degenerativa que destrói a cartilagem das juntas, gerando dor e limitação dos movimentos. É a mais comum das doenças reumáticas e estima-se que cerca de 15% da população mundial seja afetada pelo problema, principalmente pessoas com mais de 50 anos. Diferentemente da artrite reumatóide, a osteoartrite pode ser causada por vários fatores, entre eles traumas, fraturas, excesso de peso, sedentarismo ou desarranjos da própria articulação.

### Sintomas

Geralmente aparecem após os 50 anos de idade. Dor nas juntas durante ou após os movimentos é o primeiro sinal, podendo ser acompanhada de inchaço, rigidez no início do movimento, estalos, sensação de instabilidade ao andar e menor flexibilidade nas articulações afetadas, atrapalhando o portador a exercer as atividades do dia-a-dia.

### Prevenção

Manter um peso ideal, praticar exercícios físicos de baixo impacto, diminuir, ou de preferência, suspender o tabagismo e o consumo de álcool pode ajudar a prevenir a doença.

### Tratamento

O problema pode ser tratado com analgésicos e anti-inflamatórios, mas só um médico pode dizer qual a melhor terapia. Fisioterapia e exercícios físicos também ajudam no controle da doença. Em alguns casos é necessário intervenção cirúrgica.

