



Campanha de Saúde

No mês de janeiro,
a campanha abordará os temas
tuberculose e asma.

➤ **Página 6**

Encontro de Regionais em Serra Negra tem saldo positivo!

➤ **Página 5**



24 de janeiro:
homenagem ao
Dia do Aposentado
Página 5



Associação dos Aposentados
da Fundação CESP

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

Fechamento autorizado. Pode ser aberto pela ECT

Garanta o recebimento
de suas informações, mantendo
seus dados atualizados!

Além disso, se você deseja receber
as principais informações da AAFC, envie
um e-mail para o endereço
contato@aafc.org.br, informando sua
categoria de aposentadoria (Suplementa-
do ou Complementado) e fique antenado
com as principais notícias via e-mail!

Associado, manter seus dados atualizados
é a garantia de recebimento de informa-
ções! Se houver qualquer alteração, não
se esqueça de nos comunicar através do
endereço contato@aafc.org.br!



Caros Associados (as),

Estamos iniciando o ano de 2014 com uma novidade para vocês. A Campanha de Saúde – AAFC.

Qual o objetivo desta campanha? Será oferecer aos associados informações e serviços de prevenção de doenças que resultem em melhor qualidade de vida e deverá abranger todos os associados, colaboradores e funcionários da AAFC.

Como vai funcionar? Para cada mês do ano, será dado ênfase em uma campanha específica, conforme calendário já definido. Em todas as Regionais e Distritos serão realizadas palestras por profissionais especializados; serão realizadas medições e exames como, por exemplo, pressão, diabetes, câncer bucal, etc.

Será divulgada, no Site da AAFC, no Jornal do Sênior e nos Boletins das Regionais, matéria específica sobre cada tema, mês a mês.

Com essas campanhas esperamos estar incentivando o associado a se prevenir contra as doenças mais comuns da terceira idade para poder, com isso, desfrutar com melhor qualidade de vida a sua aposentadoria.

Ao final de cada mês, a campanha será analisada para verificarmos formas de melhorar cada vez mais esse serviço para os nossos associados. Temos uma grande expectativa com relação à campanha. Porém, para que tenhamos certeza de que alcançaremos os melhores resultados possíveis, convoco todos os associados a participar, opinando e dando sugestões de melhoria e adaptações necessárias.

Um grande abraço e um excelente 2014 para todos!

Mario Mortari

Presidente

Unidos somos mais fortes!
Diretoria Executiva

NOVOS SÓCIOS



+ GENTE

A AAFC dá as boas vindas aos novos associados!

JUNTE-SE A NÓS!



Nome	Cidade
Antônio Garcia	Ibitinga
Carlos Alberto da Silva Veig	Campinas
Iraci Marques de Andrade	Mococa
Israel Lima de Oliveira	Três Lagoas
Joao Francisco Arruda Silvei	Santos
Miguel Vilar	Rio Claro
Moacir Café da Silva	Santos
Oswaldo Aldo Hermógenes	Campinas
Sonia Maria Machado Souza	Guarulhos
Valter Batista	Três Lagoas
Islane Maria Braz	Cruzeiro
Sergio Augusto Thomaz	Cruzeiro

www.aafc.org.br

De forma sintetizada e de fácil entendimento,
informações importantes são mensalmente transmitidas via internet especialmente para você.
Acesse a **Mensagem do Presidente** no site da AAFC e saiba dos principais acontecimentos e novidades do nosso setor!



Associação dos Aposentados da Fundação CESP

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

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

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

Tiragem: **21.000 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 Administrativo / Financeiro
Carlos Aurélio K. A. Pires

Diretor de Saúde
Flávio da Silva

Diretor de Suplementação
Francisco Campizzi Busico

Vice-Diretor de Suplementação
Therezio P. de Oliveira Júnior

Diretor de Complementação
Tácio Antônio Z. Cattony

Vice-Diretor de Complementação
Paulo Roberto Olivieri

Diretora Jurídica
Maria Guiomar Moraes Sala

Diretor de Planejamento
Rodolfo Vicente Rezende

Vice-Diretor de Planejamento
Sergio Lyra

Diretora de Bem Estar
[vago]

Vice-Diretora de Bem Estar
[vago]

Conselho Deliberativo

Titulares: **Waldyr Antonio Prando, José Carlos Brizolla, José Geraldo Pereira, Luiz Yenes Rodrigues, Moacyr Carlos Baptistini, Bento Carlos Sgarboza, José Ferraz Neto, Adão do Carmo Silva, Carlos Antonio Silva, Leonidas Figueiredo, Donato A. Robortella, Oscar M. Pimentel, Fernando José Tenório Acosta, Couto Yoshiyasu, João Morrone**

Conselheiros Suplentes:

Manoel Duarte, José Carlos do Nascimento, Antonio de Santi, Elisabete Pereira Monteiro, Roberto Jorge A. Francisco, Dirceu Emilio Giannella, Antonio Carlos da Costa, Sebastião A. Cintra, João Bosco M. de Oliveira, Francisco Campizzi Busico, José Alípio Lopes, Cauti Carlos Farias, José Emilio Ewerton Santiago, Mario Francisco Sansone, Pedro Pompemayer

Conselheiros de Honra:

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

Conselho Fiscal

Titulares: **Hiroshi Morishigue,**

Toshiumi Fukumitsu, Pedro Paulo Cerejo Dias
Suplentes: **Horácio Encarnação Diniz, Aparecido Leitão Duran, Sandra Marli Caparoci**

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**

Digitação e Arte: **Key Fine Arts**
Impressão: **Vox Editora**

Recadastramento dos Suplementados

No mês de seu aniversário, a Fundação CESP enviará pelos Correios convocação com instruções e formulário para você efetuar seu recadastramento. Quando você os receber, junte-os ao seu RG e CPF e vá até uma agência do Banco Santander para efetuar seu recadastramento.

Mais informações através do **Disk Fundação (11) 3065-3000 e 0800 0127173** (demais localidades), **Banco Santander 0800 770 2001** ou **AAFC (11) 3217-5717 e 0800-163670** (demais localidades).

Recadastramento dos Aposentados da Bandeirante

A Bandeirante está fazendo o recadastramento por etapas, de acordo com o mês do seu aniversário.

Caso não tenha recebido o formulário expedido pela ENERPREV no mês de seu aniversário, entre no site www.enerprev.com.br, imprima o formulário e preencha de acordo com as instruções do site. Assine, reconheça firma e envie para a Enerprev MS – Rua Couto José Romão Cantero, 103 – Bairro Miguel Couto – Cep 79040-240 – Campo Grande / MS.

PREVIDÊNCIA

Instrução nº 5 da PREVIC

Em 1º de Novembro de 2013, foi publicada pela PREVIC – Secretaria de Previdência Complementar, Instrução Normativa que dispõe sobre os procedimentos que as Entidades Fechadas de Previdência Complementar deverão observar na divulgação das informações aos participantes dos planos de benefícios. A Instrução Normativa nº 05 detalha as obrigações contidas nas resoluções CGPC 23/2006 e CNPC 09/2012. Estas duas resoluções obrigam as entidades a divulgar ampla série de dados e informações relativas aos planos de benefícios, aos direitos e às reservas dos participantes, às demonstrações contábeis e às despesas envolvidas com administração de recursos.

As informações deverão ser mais precisas e detalhadas, consequentemente, trazendo mais transparência e confiança na relação entre os participantes e o fundo

gestor. A Norma pode ser considerada um avanço e constitui importante ferramenta a ser utilizada na preservação da garantia e direitos dos participantes.

Dentre vários destaques introduzidos pela Instrução Normativa, ressalte-se o disposto no Artigo 3º, concernente a obrigação da entidade em divulgar aos participantes e assistidos o andamento dos processos de alteração do estatuto ou regulamento, bem como as modificações ocorridas conforme a transcrição abaixo:

“Art. 3º Na hipótese de alterações de estatuto ou regulamento, a síntese da proposta deve destacar as mudanças a ser previamente divulgado aos participantes e assistidos, com antecedência mínima de 30 (trinta) dias da remessa do requerimento de alteração à PREVIC.

§ 1º A EFPC (Entidade Fechada de Previdência Complementar) deverá demonstrar aos

participantes e assistidos os impactos das alterações do estatuto ou regulamento, no mínimo em relação às regras de governança, à elegibilidade, à forma de cálculo de benefícios e contribuições, ao custeio, aos custos, e a situação atuarial do plano de benefícios.

§ 2º A EFPC deverá divulgar aos participantes e assistidos o andamento dos processos de alteração do estatuto ou regulamento, bem como as modificações ocorridas.

§ 3º Em caso de aprovação de modificação de estatuto ou regulamento, a EFPC deverá

divulgar texto consolidado, evidenciando todas as alterações realizadas.

§ 4º As comunicações aos participantes previstas neste artigo deverão ser realizadas pelos meios de comunicação usualmente utilizados pela EFPC, devendo ser disponibilizadas na sede da EFPC e em seu sítio eletrônico na rede mundial de computadores, se for o caso, o inteiro teor da proposta e as informações sobre o andamento do processo de alteração.”

O inteiro teor da IN 05/2013 está disponível no site www.previdencia.gov.br.

COMPLEMENTAÇÃO

Recadastramento dos Complementados

O recadastramento dos complementados é realizado anualmente, no mês de aniversário do aposentado ou pensionista que recebe complementação de aposentadoria ou pensão, por meio do formulário de recadastramento, que será encaminhado pela Secretaria da Fazenda, através dos correios, no mês que antecede o seu aniversário, mas também estará disponibilizado para impressão no site da Secretaria da Fazenda:

www.fazenda.sp.gov.br/folha.

O não recadastramento no mês de aniversário implicará na suspensão do pagamento do benefício.

O formulário deverá ser preenchido, assinado com firma reconhecida em cartório por autenticidade, ou seja, é preciso ir ao cartório levando RG e CPF originais e assinar o formulário na presença do tabelião. Já com firma reconhecida, ele deverá ser encaminhado por meio de carta com Aviso de Recebimento (AR) à Secretaria da Fazenda, 15ª Divisão Seccional de Despesa de Pessoal (DSD/15), Avenida Rangel Pestana nº 300, 13º andar, Centro, São Paulo/SP, CEP: 01017-911, juntamente com os seguintes documentos:

■ Último detalhamento de crédito emitido pelo INSS. Para obter o detalhamento de crédito solicite na Agência do INSS ou acesse o site da Previdência Social: www.previdenciasocial.gov.br.

■ Cópia do comprovante atual de residência (conta de luz, água ou telefone fixo).

Se for realizado pessoalmente, dirija-se à Secretaria da Fazenda e nas situações de interditado (tutor ou curador), ausente do país, indicado como representante legal para o recadastramento (procurador) ou impossibilitado de assinar o formulário de recadastramento, as orientações poderão ser obtidas na Secretaria da Fazenda (0800-171110).

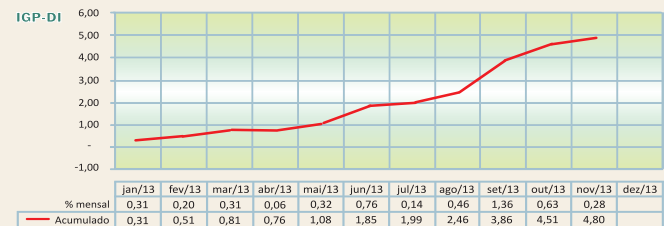
Alertamos sobre a necessidade de realização do recadastramento pelos aposentados e pensionistas que tiveram a complementação interrompida (isso acontece quando a renda mensal do INSS supera o salário base de complementação). A realização do recadastramento permite que eventuais pagamentos decorrentes de reajustes sejam pagos.

EVOLUÇÃO DO IGP - DI

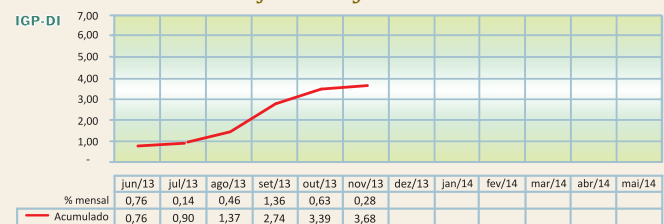
O IGP-DI - Índice Geral de Preços Disponibilidade Interna, da Fundação Getúlio Vargas, está previsto nos regulamentos dos PSAPs como o indicador de reajuste das suplementações.

Compõem o IGP-DI: o Índice de Preços ao Produtor Amplo – IPA (60%), o Índice de Preços ao Consumidor – IPC (30%) e o Índice Nacional de Custos da Construção – INCC (10%).

Planos: CESP, EMAE, CTEEP, ELEKTRO, TIETÊ e PIRATININGA
Reajuste previsto para Janeiro/2014 (Na mesma data da Previdência Social)



Planos: ELETROPAULO, CPFL, BANDEIRANTE, DUKE e FUNCESP
Reajuste em Junho/2014



IGP-DI de outubro fecha em 0,28 ponto percentual

O Índice Geral de Preços – Disponibilidade Interna (IGP-DI) fechou novembro em 0,28%, uma desaceleração de 0,35% em relação 0,63% de outubro.

Dos três indicadores que compõem o IGP-DI apenas o Índice de Preços ao Produtor Amplo (IPA) registrou queda, apresentando desaceleração de 0,59 ponto percentual, sendo, portanto o ponto decisivo para a desaceleração do índice.

Já o Índice de Preços ao Consumidor (IPC) registrou variação positiva de 0,13%, sendo o maior avanço para o grupo habitação.

O Índice Nacional de Custo de Construção (INCC) registrou em novembro, taxa de variação de 0,35%.

Com o resultado, o IGP-DI acumula variação de 4,8% de janeiro a novembro. O IGP-DI de novembro foi calculado com base nos preços coletados entre os dias 1º e 30 do mês de referência.



INSS Pensão por morte. O que fazer?

Fazemos um alerta direcionado às esposas, que são, hoje, a maioria de pensionistas, mas fica entendido que o pensionista, em alguns casos, pode ser homem ou mulher.

Orientamos as pensionistas acerca dos procedimentos que as mesmas deverão seguir para que o processo referente à concessão de aposentadoria não sofra obstáculos que dificultem, normalmente, a liberação da pensão.

Quando o complementado falece, a primeira coisa que a viúva tem que providenciar é o atestado de óbito, registrado em cartório e, posteriormente, dar entrada junto ao INSS no requerimento de pensão.

Este processo exige uma documentação específica, como o atestado de óbito, carteira de identidade (dela e do marido), certidão de casamento, e alguns outros itens, que valem em todo o território nacional.

É muito importante que as esposas alertem seus maridos para que os mesmos guardem os holerites e os demais documentos referentes ao processo de aposentadoria e futura pensão. Informe-se com o seu cônjuge, e procure saber onde estão estes documentos. Este é um assunto que a maioria dos casais evita e posterga a conversa, mas esta é uma providência imprescindível e deve ser tomada o quanto antes.

O processo de solicitação da pensão demora em torno de um mês. É importante salientar que a viúva deve ter conhecimento da documentação necessária para dar entrada no processo de aposentadoria, como por exemplo, a chamada “Carta de Concessão de Aposentadoria”, fornecida na época pelo INSS (caso ocorra perda da Carta de Concessão, a mesma pode ser solicitada pela cônjuge junto ao INSS). O valor da pensão, a ser paga pelo INSS à viúva, será o mesmo valor do benefício recebido pelo marido.

Posteriormente, a viúva deverá dirigir-se até uma de nossas regionais, ou a Sub-Sede em São Paulo, e providenciar os documentos necessários para dar entrada na CTEEP para solicitar pensão, em seguida, tornar-se sócia da AAFC, para continuar recebendo o benefício através da Fundação CESP.

É necessário associar-se à AAFC, mas se o aposentado recebia pela Fazenda do Estado, a viúva vai continuar recebendo pela Fazenda, já que o mesmo não era sócio. Em seguida, a viúva deve entregar uma cópia da Proposta de Adesão à AAFC como também para a CTEEP (enquanto isso a AAFC enviará uma cópia à Fundação CESP). Entregue toda a documentação à CTEEP, referente à concessão de pensão, o processo deverá ser concluído em torno de 60 dias.

Os direitos garantidos pela Lei Estadual no. 4819/58 asseguram, quando do falecimento do aposentado, à viúva, o valor de 80% do valor da complementação.

A complementação de aposentadoria é calculada pelo valor do salário do aposentado, quando o mesmo estava na ativa (definido pelo tempo de serviço), menos o valor do benefício definido pelo INSS.

É muito importante salientar que a viúva não pode casar novamente, pois a oficialização de qualquer união posterior suspende o recebimento do benefício.

⊞ Quais são os documentos que preciso apresentar para receber a complementação de pensão? Para onde devo encaminhá-las?

A Complementação de Pensão só será concedida após análise rigorosa dos pré-requisitos legais, à vista dos seguintes documentos apresentados:

POR PARTE DO PENSIONISTA

- requerimento do(a) interessado(a) no “Formulário Pensão” devidamente assinado;
- declaração de encargos de família para fins de I.R. (se houver);
- carta de concessão do INSS, certidão INSS (PIS/PASEP/FGTS);
- extrato de benefícios do INSS em nome do requerente, se a concessão for anterior a 6 meses do requerimento;
- xerox dos seguintes documentos: R.G., CPF, (do(a) falecido(a) e do requerente) e Certidão de Casamento;
- Certidão de Óbito do aposentado(a);
- Se companheiro(a) do falecido(a), certidão do INSS (PIS/PASEP/FGTS) onde consta como companheiro(a), Escritura Pública registrada em cartório com 2 (duas) testemunhas declarando convívio marital, apresentação de documento que comprove o mesmo domicílio do falecido(a) e ou comprovação de dependência (Ex: dependente em convênio médico, declaração de IR, etc);
- Se o requerente da pensão for filho(a), até 21 anos apresentar certidão de nascimento, e laudo médico se for incapaz;
- Caso o requerente possua as carteiras de trabalho do falecido, enviar cópias;
- Cópia do último holerith do falecido(a);
- Instituição Financeira onde os complementados recebem;
- comprovante de residência (conta de luz ou telefone).

OBS. QUANDO HOUVER DEPENDENTE P/FINS DE I.R. (juntar)

- Certidão de nascimento (de filhos até 21 anos);
- Declaração de escola técnica ou superior para dependentes estudantes (maior de 21 anos e menor de 24 anos);
- Laudo médico de dependentes inválidos.

OBS. EM CASO DE PROCURAÇÃO / TUTELA / CURATELA ... (juntar)

- Procuração para representação junto a Secretaria da Fazenda, registrada em cartório (expedida até 06 meses, antes do requerimento).
- Termo de Tutela, Curatela ...
- Cópia do R. G. e C.P.F. do Procurador/Tutor/Curador,

Após análise da documentação, a Secretaria da Fazenda, através do Departamento de Despesa de Pessoal do Estado - DDPE e ouvida a Procuradoria Geral do Estado - PGE, se necessário, dar-se-á o início do pagamento na esfera administrativa.

OBS: Endereço para remessa da documentação:

Para os casos de sócios da Associação dos Aposentados da Fundação CESP - AAFC:

Companhia de Transmissão de Energia Elétrica Paulista - CTEEP
At. Mayara
Rua Casa do Ator, 1.155 - 12.º andar - Vila Olímpia
CEP: 04546-004 - São Paulo - SP

Para os complementados que recebem diretamente da Secretaria da Fazenda:

SECRETARIA DE ESTADO DOS NEGÓCIOS DA FAZENDA
DIVISÃO SECCIONAL DE DESPESA DSD-15
Av. Rangel Pestana, 300 13º andar
CEP: 01017-911 SÃO PAULO SP



Homenagem: 24 de janeiro, Dia do Aposentado



Seu empenho ao longo da vida profissional merece ser homenageado. Afinal, seu trabalho rendeu muitos frutos e criou o parque energético que temos hoje, razão de orgulho para nossos filhos, netos e todo o resto da população.

Parabéns, aposentados do setor energético, pelo seu dia!

Comemore com alegria! Aproveite sua aposentadoria.



O presente e o futuro agradecem cada gota de suor do teu trabalho.

Encontro de Regionais em Serra Negra

Nos dias 25 e 26 de novembro, a AAFC reuniu os seus líderes no Hotel Fazenda Vale do Sol, em Serra Negra, para discutir assuntos pertinentes ao futuro da AAFC.

O clima de amizade, companheirismo e, acima de tudo, o espírito de voluntariado, para fazer o melhor em prol da entidade falaram alto e bons resultados foram alcançados neste, que foi o terceiro encontro da atual gestão.

A Diretoria Executiva e os Superintendentes Regionais, juntamente com seus suplentes e representantes dos Conselhos Fiscal e Deliberativo debateram exaustivamente sobre os rumos da AAFC e ações para o futuro da entidade. No encontro, vários temas foram apresentados e todos foram discutidos de maneira séria e comprometida, com base nos dados exibidos em cada apresentação. “O Presidente Mario Mortari e o Vice-Presidente Michele Matteo conduziram o congresso de maneira simples, mas muito eficaz, de forma que pudemos enxergar claramente a atual situação de nosso quadro administrativo e, assim, tentamos traçar planos eficientes para aperfeiçoamento da gestão e do quadro de associados”, afirmou o Hércules Cilli, Superintendente de Santos. O mais contundente dos palestrantes, Antonio de Santi, de São José do Rio Preto, também concordou: “Certeiro, dinâmico e muito determinado, todo o nosso grupo convergiu positivamente para que os aspectos debatidos pudessem ser vistos – ou revistos – e resolvidos, na medida do possível. Fiquei muito satisfeito com o encontro e tenho certeza de que, se todos agirem de maneira pró-ativa na condução de suas atividades dentro das Regionais, teremos um corpo diretivo muito mais atuante e, certamente, entrará para a história!”



Alguns dos palestrantes: o Vice-Diretor de Planejamento Sergio Lyra (acima), o Vice-Presidente do Conselho José Ferraz, o Diretor de Complementação Tacio Cattony, o Presidente Mario Mortari e o Vice-Presidente Michele Matteo (à dir.)



Platêia atenta e participativa: fundamental para o sucesso do Encontro



Presidente Mario apresenta a Campanha da Saúde

Dentre os assuntos debatidos, destacam-se as Instruções Normativas, que norteiam a administração geral da AAFC, o orçamento e o balanço para 2014, novas ações na área da saúde e o quadro de associados da Associação.

OLIMPIADAS 2014 AAFC



Vale do Sol



Agora, você já sabe: as Olimpíadas já têm data e local definidos!

- Local: **Hotel Fazenda Vale do Sol, em Serra Negra**
- Período: **de 23 a 27 de março**

Neste ano, a comissão traz duas novidades: a primeira é a não realização das seletivas (futebol e vôlei) e o concurso de “Dança de Salão”, que promete agitar os ânimos dos participantes!

Para participar, entre em contato com sua Regional e prepare-se para a sua modalidade! É importante lembrar que quem se inscreveu para uma modalidade não poderá concorrer em outra.



AAFC lança Campanha da Saúde para o ano de 2014

Conforme já noticiado pelo *Jornal do Sênior* na edição passada, a Campanha de Saúde promovida pela AAFC para o ano de 2014 já entrará em vigor a partir de janeiro de 2014.

No primeiro mês do ano, Tuberculose e Asma estarão em voga na Campanha de Saúde.

Conheça um pouco mais sobre estas duas enfermidades que acometem pessoas das mais variadas faixas etárias.



As doenças respiratórias são a terceira causa de mortes no mundo todo.

■ Tuberculose

É uma doença infecciosa e contagiosa que atinge principalmente os pulmões, mas pode ocorrer em outras partes do corpo, como rins, ossos, intestinos, etc.



O sintoma mais comum é a tosse. Toda pessoa que apresente durante mais de 3 semanas deve ser encaminhada ao médico

para pesquisa de tuberculose (fazer o exame do escarro, ou baciloscopia). Outros sintomas são febre, suores noturnos, falta de apetite, emagrecimento e cansaço fácil. Os exames e os medicamentos são gratuitos e estão disponíveis na maior parte dos Postos de Saúde do seu município.

É transmitida pela tosse, pela fala ou espirro e a pessoa adquire o contágio através da respiração do ar contaminado. Às vezes, o micróbio fica incubado durante anos no organismo da pessoa e só se manifesta com a resistência debilitada. Por isso, os idosos têm maiores chances de adoecer.

Para diminuir as chances de contágio, coletivamente, as medidas profiláticas são basicamente arejar e procurar expor ao sol o local onde se encontra o doente. Individualmente, há a proteção individual, feita através de vacina BCG.

A tuberculose tem cura, mas se não tratada adequadamente, mata. O tratamento deve ser levado a sério, pois se abandonado, pode possibilitar o surgimento de bacilos mais resistentes, dificultando o tratamento, diminuindo as chances de vida.



■ Asma

é uma doença respiratória crônica caracterizada pela inflamação dos brônquios. Quando o indivíduo é exposto a alguns estímulos (pó, fungos, fumaça, esforço físico, entre outros) os brônquios ficam hiper-reativos, inflamados e tendem a se contrair, diminuindo assim o espaço para a passagem do ar.

Existem mais de 150 milhões de pessoas asmáticas no mundo. Não bastasse a dimensão do problema, a situação se agrava ainda mais com a falta de informação em relação aos tratamentos disponíveis, pois boa parte dos pacientes não consegue o controle da doença, apesar de todo o avanço na sua terapêutica.

A asma tem como principais sintomas as crises recorrentes de falta de ar, cansaço, chiado no peito e tosse. Essas crises são, normalmente, mais acentuadas no período noturno e durante certos tipos de exercícios físicos.



Embora a asma seja uma doença mais frequentemente diagnosticada em crianças e adolescentes, é possível ocorrer em qualquer faixa etária.

▶ CAUSA

Não se conhecem totalmente os mecanismos pelos quais um indivíduo desenvolve asma. O que se sabe atualmente é que vários fatores contribuem para o aparecimento da doença. Um deles é o fator hereditário, já que os filhos de pais asmáticos apresentam maior chance de desenvolver a doença. Outro é a dependência de contato com elementos do ambiente e com aqueles próprios de algumas atividades profissionais. Ressalta-se, ainda, o contato com agentes infecciosos, sendo os vírus os de maior importância. Na maioria das vezes é a associação de alguns desses fatores que desencadeia a doença no paciente.

▶ DIAGNÓSTICO

A principal maneira de se diagnosticar a asma é por meio da entrevista médica e do exame físico do paciente durante a consulta com seu clínico. Com a suspeita do diagnóstico de asma, vários exames podem ajudar a confirmá-lo, entre eles a prova de função pulmonar, o teste de broncoprovocação e os testes alérgicos (feitos no sangue ou na pele).

▶ ASMA TEM CURA?

Não. Até o momento, não existem tratamentos que levem à cura da asma. Porém, com as medicações atuais, o controle da doença é possível na maioria dos casos, o que resulta na melhoria da qualidade de vida dos pacientes e na redução do risco de progressão da doença e de suas complicações.

▶ ASMA x ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física deve ser estimulada em praticamente todos os indivíduos, inclusive nos portadores de asma. A possibilidade de ela desencadear os sintomas de asma significa apenas que a doença ainda não está totalmente controlada. Por isso, esse fato deve ser relatado ao médico responsável para que ele possa ajustar adequadamente o tratamento.



▶ DIA A DIA

A receita para a melhor qualidade de vida do paciente asmático compreende o uso correto das medicações, a prática de atividades físicas e uma alimentação saudável.

