

Inverno e as doenças respiratórias

Entrevistamos o pneumologista Dr. Leandro Batista para tirar algumas dúvidas sobre o assunto. Pág. 3



Estatuto do idoso (6ª parte)

Em cada edição, um trecho do Estatuto do Idoso. Pág. 4.



Regimento Interno do Conselho de Previdência do IPACI é regulamentado



Na presença de conselheiros e Servidores do Instituto, o prefeito Carlos Casteglione assinou, no dia 16 de junho, o decreto que institui o Regimento Interno do Conselho de Previdência do IPACI, documento que vai regulamentar a composição, competência e funcionamento do órgão. A solenidade ocorreu no gabinete do prefeito, no Palácio Bernardino Monteiro.

O Conselho de Previdência do IPACI é o órgão superior de deliberação colegiada, que tem a finalidade de fazer cumprir os objetivos institucionais do IPACI. Dentre os destaques do Regimento está a divisão do conselho em três Comissões Permanentes: Administração e Finanças, Benefício, e Recursal. Cada uma será responsável por acompanhar as atividades desenvolvidas pelos setores das áreas definidas, mantendo informado o restante do colegiado. O Objetivo é descentralizar as atividades tornando a atuação do Conselho mais dinâmica e eficiente.

O presidente do IPACI destacou a criação das Comissões Permanentes como um diferencial. “As comissões vão intensificar a participação do colegiado na gestão do instituto. Será importante ter um conselho, dia a dia, atuando e auxiliando nas diferentes áreas da nossa atividade previdenciária”.

Para o atual presidente do conselho, Pablo Lordes Dias, a decisão de normatizar as ações do órgão é um grande avanço. “O Regimento Interno vai

 VISITE NOSSO SITE www.ipaci.es.gov.br

Continua

Editorial

O Conselho de Previdência do IPACI agora tem Regimento Interno, um passo importante para a gestão participativa que tanto buscamos. Criar este documento é uma forma de regulamentar a atuação do órgão e garantir ainda mais a representatividade dos servidores dentro do Instituto. É com essa boa notícia que iniciamos a edição deste mês.

Trazemos ainda uma entrevista com o pneumologista Dr. Leandro Batista. Ele explica o que fazer para evitar as doenças respiratórias tão comuns nesse período do ano e como agir quando já estamos doentes. São informações valiosas para nossa saúde.

Confira também mais um trecho do Estatuto do Idoso. Boa leitura!



Geraldo Henrique
Presidente

guiar e fortalecer as nossas atividades daqui pra frente. Que agora possamos cumprir ainda melhor nossa responsabilidade como Conselho de Previdência”.

Na ocasião, o prefeito assinou ainda um projeto de lei que trata da reestruturação organizacional do IPACI. A lei vai contemplar uma nova modalidade que altera em parte a maneira como serão escolhidos os futuros presidentes do Instituto. Se antes o gestor era apenas indicado pelo poder executivo, agora ele também terá que ser aprovado pelo Conselho de Previdência.

Mensagem do Segurado



A sabedoria do beija-flor

Houve um incêndio em uma festa da Floresta Atlântica.

Enquanto todos os animais fugiam apavorados,

um pequeno Beija-flor do Topetinho-Vermelho voava levando gotinhas de água em seu bico entre o riacho

e o local do fogaréu. O Sagui-da-Serra, vendo aquilo,

perguntou para o Beija-flor: "Ó beija-flor, você acha que

vai conseguir apagar o incêndio sozinho?" E o Beija-flor pousou em um galho e muito tranquilo respondeu:

"Eu não sei se vou conseguir, mas eu estou fazendo a minha parte".

A mensagem foi enviada pela segurada Gilva Areas Caetano



Aniversariantes de Julho

- | | | | | | |
|----|------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|
| 01 | Magnolia Sartorio Silverio | 08 | Carla Belmock Malini Carletti | 19 | Vera Lucia Moreira Vantil |
| 01 | Mônica Aparecida L. Oliveira | 08 | Elias Mauricio dos Santos Neto | 20 | Adalton Maciel da Silva |
| 02 | Hilda Baptista Mancini | 08 | Gutierys de Jesus Paulino | 20 | Mariangela Moraes Rubim |
| 02 | Sizenio Santana | 09 | Lidia Mariana de Oliveira | 21 | Julio Antonio Herculano |
| 03 | Adilson Neves | 09 | Vera Coelho Bellato | 22 | Jose Divino Bandeira |
| 03 | Augusta Livramento Oliveira | 13 | Genair Raimundo de Souza | 24 | Adomiro da Silva |
| 03 | Delma Macedo Bastos | 15 | Maria do Carmo de Aragão Bastos | 28 | Carlos Roberto Martins Tiburcio |
| 04 | Ricardo Bispo Oliveira | 15 | Milton dos Santos Batista | 28 | Maria de Fatima Alves S. Costa |
| 04 | Romildo Rodrigues | 16 | Carmem da Cruz | 29 | Neydson Pablo C. P. de Souza |
| 05 | Angela Maria Dezan Conceicao | 16 | Gilva Areas Caetano | 30 | Maria da Penha Salucci |
| 05 | Karina Zanoteli Mastela | 16 | Sandra Machado Silveira | 31 | Maria Gloria Gomes Matias |
| 05 | Laudecir Camargo O. Santos | 17 | Lucia Helena Hosken Pombo | | |
| 06 | Ednea Braganca Fonseca | 17 | Rebeka Batista Depes Fornazier | | |

Inverno e as doenças respiratórias

O inverno está chegando e junto às baixas temperaturas, chegam também as indesejáveis doenças respiratórias. Por isso, entrevistamos o pneumologista Dr. Leandro Batista para tirar algumas dúvidas sobre o assunto e para saber como lidar com esses problemas aparentemente simples, mas que podem bagunçar a nossa saúde e a nossa rotina.

As baixas temperaturas exigem cuidados especiais para não contrair doenças respiratórias como gripe, resfriado e alergias. Quais são esses cuidados? Porque a ocorrência dessas doenças é maior no inverno?

A ocorrência destas doenças é maior no inverno porque com o frio, a tendência das pessoas é permanecer em locais fechados. Isso facilita a transmissão dos vírus através de gotículas respiratórias. Os cuidados para não contrair doenças respiratórias são:

- 1) Aproveite os dias ensolarados para arejar a casa. O sol e o ar evitam que vírus e bactérias se proliferem;
- 2) Evite o contato com a fumaça do cigarro;
- 3) Use soro fisiológico nas regiões dos olhos e narinas, ele lubrifica a mucosa e evita irritação;
- 4) Evite aglomerações de pessoas em lugares fechados e pouco arejados;
- 5) Lave as mãos constantemente para evitar que vírus e bactérias se alojem nessa região;
- 6) Beba muito líquido, mas evite as bebidas alcoólicas. Água e sucos são importantes para controlar a circulação sanguínea, composição das células, músculos e respiração;
- 7) O meio mais efetivo para evitar as doenças do inverno são as vacinas. A antigripal confere imunidade por cerca de um ano e a vacina contra pneumonia pode proteger por cinco anos.

Quais as principais diferenças entre gripe, resfriado e alergias respiratórias?

Gripe: É uma infecção causada pelos vírus influenza. Doença altamente contagiosa, pode causar obstrução das vias aéreas, inflamação na garganta, dor muscular, dor de cabeça, febre alta,

calafrios, fraqueza, tosse seca, espirros e coriza. A transmissão ocorre pelo ar, quando pacientes falam, espirram e tosse, e, indiretamente, pelas mãos e por objetos contaminados. Pode complicar para Pneumonia.

Resfriado: Muito confundido com a gripe, é uma infecção bem mais leve do nariz e da garganta, causada por outros vírus. Seus sintomas são espirros, tosse, dor de garganta, dor muscular, secreção nasal intensa, dor de cabeça e febre baixa. Não existe tratamento contra o vírus -- os remédios são tomados apenas para aliviar os sintomas até a recuperação natural do organismo.

Rinite: É a mais comum das doenças alérgicas, causada pela inflamação, ou pela simples irritação, da mucosa do nariz. Os principais sintomas são espirros, coriza, coceira e entupimento do nariz.

Em alguma dessas doenças a automedicação é permitida como o uso de anti-histamínicos e analgésicos?

O uso de analgésicos pode ser utilizado para alívio dos sintomas principalmente na primeira semana. O uso de anti-histamínicos deve ser orientado por médicos. Não utilizar anti-inflamatórios devido ao risco de complicações como gastrite, insuficiência renal e outras.

Em que situação é imprescindível a procura por um médico?

As infecções virais como gripes e resfriados são autolimitadas (melhoram em torno de 3 a 7 dias mesmo sem tratamento específico). Caso o paciente não melhore após 7 dias, apresente febre alta mantida, secreção amarelada ou esverdeada e espessa, o médico precisa ser procurado. Nestes casos provavelmente houve uma complicação e um diagnóstico e tratamento específico será realizado pelo médico.

(Dr. Leandro Batista é pneumologista na clínica Clinefro e Diretor Financeiro da Unimed Sul Capixaba)

Convênios

Bancos:

Banestes
Caixa Econômica Federal
Banco do Brasil
Banco BMG
Sicoob
Banestes

Ótica:

Óticas Perfil - 3511-0611

Plano Odontológico:

Prodent - (27) 3315-5004



Rua Rui Barbosa, 16, Centro,
Sala 401/402, Cep: 29.300-042
Ed. Santa Cecília - Centro
Cachoeiro de Itapemirim-ES
Telefone (28) 3155-5364
Horário de atendimento 8 às 18h
www.ipaci.es.gov.br



Jornalista Responsável
Sarah Louzada (ES 2840)
Fotos
Arquivos IPACI
Projeto Gráfico Croma Fotolitos
Impressão Gráfica Alternativo
Tiragem 2500 exemplares

ESTATUTO DO IDOSO - 6ª parte

Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003

TÍTULO II - Dos Direitos Fundamentais

CAPÍTULO IX

Da Habitação

Art. 37. O idoso tem direito a moradia digna, no seio da família natural ou substituta, ou desacompanhado de seus familiares, quando assim o desejar, ou, ainda, em instituição pública ou privada.

§ 1º A assistência integral na modalidade de entidade de longa permanência será prestada quando verificada inexistência de grupo familiar, casa-lar, abandono ou carência de recursos financeiros próprios ou da família.

§ 2º Toda instituição dedicada ao atendimento ao idoso fica obrigada a manter identificação externa visível, sob pena de interdição, além de atender toda a legislação pertinente.

§ 3º As instituições que abrigarem idosos são obrigadas a manter padrões de habitação compatíveis com as necessidades deles, bem como provê-los com alimentação regular e higiene indispensáveis às normas sanitárias e com estas condizentes, sob as penas da lei.

Art. 38. Nos programas habitacionais, públicos ou subsidiados com recursos públicos, o idoso goza de prioridade na aquisição de imóvel para moradia própria, observado o seguinte:

I - reserva de pelo menos 3% (três por cento) das unidades habitacionais residenciais para atendimento aos idosos;

II - implantação de equipamentos urbanos comunitários voltados ao idoso;

III - eliminação de barreiras arquitetônicas e urbanísticas, para garantia de acessibilidade ao idoso;

IV - critérios de financiamento compatíveis com os rendimentos de aposentadoria e pensão.

Parágrafo único. As unidades residenciais reservadas para atendimento a idosos devem situar-se, preferencialmente, no pavimento térreo.

CAPÍTULO X

Do Transporte

Art. 39. Aos maiores de 65 (sessenta e cinco) anos fica assegurada a gratuidade dos transportes coletivos públicos

urbanos e semi-urbanos, exceto nos serviços seletivos e especiais, quando prestados paralelamente aos serviços regulares.

§ 1º Para ter acesso à gratuidade, basta que o idoso apresente qualquer documento pessoal que faça prova de sua idade.

§ 2º Nos veículos de transporte coletivo de que trata este artigo, serão reservados 10% (dez por cento) dos assentos para os idosos, devidamente identificados com a placa de reservado preferencialmente para idosos.

§ 3º No caso das pessoas compreendidas na faixa etária entre 60 (sessenta) e 65 (sessenta e cinco) anos, ficará a critério da legislação local dispor sobre as condições para exercício da gratuidade nos meios de transporte previstos no caput deste artigo.

Art. 40. No sistema de transporte coletivo interestadual observar-se-á, nos termos da legislação específica:

I - a reserva de 2 (duas) vagas gratuitas por veículo para idosos com renda igual ou inferior a 2 (dois) salários-mínimos;

II - desconto de 50% (cinquenta por cento), no mínimo, no valor das passagens, para os idosos que excederem as vagas gratuitas, com renda igual ou inferior a 2 (dois) salários-mínimos.

Parágrafo único. Caberá aos órgãos competentes definir os mecanismos e os critérios para o exercício dos direitos previstos nos incisos I e II.

Art. 41. É assegurada a reserva, para os idosos, nos termos da lei local, de 5% (cinco por cento) das vagas nos estacionamentos públicos e privados, as quais deverão ser posicionadas de forma a garantir a melhor comodidade ao idoso.

Art. 42. São asseguradas a prioridade e a segurança do idoso nos procedimentos de embarque e desembarque nos veículos do sistema de transporte coletivo.

Continua na próxima edição.