

Informativo FioSaúde



PUBLICAÇÃO DO FIOPREV • ANO V / NÚMERO 37 • Julho / Agosto 2008

Independência e conforto

A expectativa de vida mundial vem aumentando de modo acelerado em todo o mundo, e o Brasil não foge a regra. Em 2005 a esperança de vida ao nascer era de 71,9 anos. Já em 2006, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia – IBGE -, a expectativa de vida nacional passou para 72,3 anos. Este aumento nos índices faz com que se pense nas doenças do envelhecimento como uma das principais preocupações em relação à saúde destas pessoas. Em contrapartida, dados do Ministério da Saúde mostram que 75% das lesões

das pessoas com mais de 60 anos são provocadas por acidentes domésticos. O Brasil tem aproximadamente 13 milhões de pessoas acima desta faixa etária. Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, as quedas constituem a primeira causa de acidentes em pessoas acima de 60 anos e as mortes devido a quedas ocorrem principalmente nos idosos.

O setor da arquitetura, percebendo este quadro, vem mostrando uma nova tendência que valoriza os conceitos de **independência** e **beleza**,

atendendo as necessidades do novo perfil da população.

No dia 10 de julho, a arquiteta Cybele Ferreira Monteiro de Barros, autora do livro “Casa Segura”, conversou com os associados da Unifoc na sede do FioPrev sobre esse novo conceito do ramo da decoração. O FioSaúde participou do encontro e preparou com a ajuda da profissional uma série de dicas para que você possa criar um ambiente mais favorável e com um índice de melhoria de qualidade de vida a todos da sua família.

Dicas gerais da CASA SEGURA

Parte exterior:

- Acesso fácil sem barreiras – *piso externo áspero com marcações claras dos caminhos.*
- Porta da frente – *vão igual ou maior que 80 cm livre.*
Espaço livre para circulação junto à porta.
Maçaneta tipo alavanca.
Fechadura acima da maçaneta.
Trincos de segurança deslizantes.
- Desníveis devem ser trocados por rampas.
- Capachos e tapetes presos ou colados.
- Exterior bem iluminado – *facilitando a visão do interior para fora.*

Na parte interior, um dos cômodos que merece atenção especial é o banheiro:

- Paredes em alvenaria com resistência suficiente para a instalação de barras de segurança fixadas por buchas.
- A porta de entrada deve abrir para fora.
- Banheira só se houver espaço para banheira e box. Deverá ser provida de barras de segurança e ter os comandos para fora ou à distância.
- Espaço interno do banheiro ou box para circulação de duas pessoas: facilita a ajuda do cuidador, se for o caso.



BOX

Piso e proteção antiderrapante com largura mínima de 80 cm e desnível máximo de 1,5cm em relação ao piso do banheiro.

Assento para banho fixo, largura mínima 45cm, altura 46cm do piso.

Suporte/ corrimão lateral/ barras de apoio alturas variáveis.

Chuveiro portátil.

Porta-objetos fixo.

Fechamento do box com material inquebrável e firme, sistemas de porta de correr, ou utilização apenas de cortina plástica.

Torneiras de fácil manuseio.

Tapete externo de borracha com ventosas.

Porta-toalha bem próximo ao Box, com altura média de 1,30m.

VASO SANITÁRIO

Altura média: 48 a 50 cm.

Aumentar em 10 cm a base do vaso, *conforme indica a NBR 9050.*

Descarga simples
caixa acoplada, ou descarga por botão

Ducha higiênica manual
altura média de 45 cm do piso.

Sabonete líquido próximo.

Papeleira externa de fácil acesso
altura média de 45 cm do piso.

Barras de apoio
altura de 30 cm acima do tampo do vaso.

BANCADA

Altura entre 80 e 85 cm.

Torneiras de fácil manuseio
½ volta, alavanca, monocomando ou com célula fotoelétrica.

Distância máxima das torneiras em relação à face externa frontal:
0,50 m

Pia com ralo protetor.

Barras de apoio junto ao lavatório.

Tomadas e interruptores altos em área seca
1,10m a 1,30m

Sabonete líquido.

Porta-toalhas alto e próximo da bancada – *1,10m a 1,30m*

ARMÁRIOS

Gabinete com área livre para movimentação das pernas no caso do uso de cadeira, banqueta ou cadeira de rodas.

Espelho frontal iluminado.

Espelho de aumento.

Apoio de escovas, lâminas, tubos, remédios em material inquebrável.

Lanterna, caneta e lente de aumento para ler e marcar os remédios na gaveta ou porta-medicamentos.

Prateleiras internas em material inquebrável.

Gavetas com trava de segurança.

Portas de entrada com no mínimo 70 cm – ideal 80 cm.

Como norma geral, a arquiteta afirma que é preciso evitar:

- Prateleiras de vidro e superfícies cortantes dentro dos banheiros
- Quinas vivas nos móveis, bancadas e passagens
- Aquecedores a gás dentro dos banheiros.
- Tapetes soltos
- Cortinas pesadas
- Fumantes no quarto
- Andar só de meias dentro de casa
- Fios elétricos e de telefone soltos
- Escadas dobráveis
- Panos e fósforos próximos à boca do fogão

A profissional ainda indica o uso de:

- Chinelos antiderrapantes dentro de casa
- Interruptores de luz próximos à cama
- Sistemas de controle eletrônico viva-voz (para pessoas que necessitam ajuda à noite)
- Luz de emergência e luz noturna nos corredores, banheiros e cozinha
- Intercomunicador dentro dos banheiros e cozinha
- Piso cerâmico antiderrapante na cozinha, área e banheiros

EXPEDIENTE

Patrocinadoras Fundação Oswaldo Cruz e FioPrev • Conselho Deliberativo Hayne Felipe da Silva (Presidente), Alex Alexandre Molinaro, Alex Santos Príncipe, Antônio Eugênio Castro Cardoso de Almeida, Claudia Maria Gullo Parente, Gilberto da Silva Braga, Hamilton dos Santos Coelho, Leila de Mello Yañez Nogueira, Márcia Garcia, Newton Potsch Magalhães, Oswaldo José da Cruz e Sueli Maria Motta Cardoso • Conselho Editorial Carlos Magno Ramos, Jacques Mendes Meyohas, João Gonçalves Barbosa Neto e Lucia Santa Cruz • Conselho Fiscal Maria Amália N. Monteiro (Presidente), Cristiane Teixeira Sendin Daniel Carneiro Ferreira, Hugo César Bellas, José Sílvio de Moraes Portes, Laiza Daniele N. de Assumpção, Marcelo Jacomo Lemos, e Paulo Cesar Moreira de Andrade • Diretoria Executiva Carlos Magno Ramos, Jacques Mendes Meyohas, João Gonçalves Barbosa Neto • Publicação do FioPrev Nº 37 Agosto de 2008 • Jornalista Responsável Lucia Santa Cruz MTB. 15.550-RJ • Reportagem Erika Schmid e Claudia Maria Abreu Campos • Projeto Gráfico e Diagramação Bernard Design • Fotos Ricardo Brasil • Impressão MCE Gráfica e Editora Ltda • Tiragem 6.000 exemplares.

Atendimento pelo FioSaúde para quem viaja para a Região dos Lagos

Os usuários do FioSaúde que viajarem para a Região dos Lagos contam com atendimento garantido nos municípios de ARARUAMA e CABO FRIO.

Nessas duas cidades, basta a apresentação da carteira do FioSaúde para ser atendido pelo estabelecimento ou profissional médico, credenciado à rede Unimed.

Essa vantagem não se restringe a atendimentos de urgência e emergência. Mesmo em consultas e exames o usuário tem direito a ser atendido mediante a simples apresentação da carteira do FioSaúde.

Para tirar dúvidas e saber o endereço do credenciado mais próximo, o usuário conta com dois telefones da Unimed: (22) 2647-8080 (Cabo Frio) ou (22) 2665-9900 (Araruama).



Ilustração: Amarílio Bernard

Diretor de Assistência está na nova diretoria da Unidas-RJ

Mudar o modelo assistencial adotado hoje pelas autogestões em saúde é o desafio e a prioridade do novo superintendente da União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde no Rio de Janeiro (Unidas-RJ), Sidnei Araújo de Menezes. Eleito para o biênio 2008/2010 em 27 de maio na 189ª Assembléia Estadual Ordinária da Unidas-RJ Sidnei tem como companheiro de diretoria o diretor de assistência do FioPrev, João Gonçalves Barbosa Neto, eleito para o cargo de Diretor-técnico.

Sidnei ressalta que a idéia é não mais se basear na doença e sim num modelo em que a promoção à saúde do usuário venha em primeiro lugar. Ele acrescenta a perspectiva em fazer da Unidas-RJ um braço operacional das autogestões filiadas, fornecendo treinamento qualificado, consultoria, de forma a aperfeiçoar as técnicas de negociação para a prática de mercado.

Policlínica participa da "Oficina da Saúde" na DIRAC

Em parceria com a Diretoria de Administração do Campus (Dirac), a Policlínica do FioSaúde está participando do Projeto "Oficina da Saúde". Todos os funcionários da unidade poderão passar por uma avaliação dos fatores de riscos como obesidade, diabetes, tabagismo, hipertensão etc.

A avaliação inicial, feita durante a primeira semana de agosto, indicará quais são os profissionais da unidade que apresentam fatores de risco. O Serviço de Nutrição e o Núcleo de Endocrinologia da Policlínica irão acompanhar este grupo de pacientes. Em novembro está prevista uma reavaliação do quadro de saúde dos pacientes que participaram do programa. O Projeto ainda conta com a colaboração do Centro de Saúde Escola Germano Sinval Faria/ENSP e do INCA.

Na próxima edição, a cobertura completa da fase inicial do projeto.

Procurando um médico? Um lugar para fazer exames?

Relação dos credenciados do FioSaúde está na tela do seu computador.

O FioSaúde disponibiliza na Internet para os usuários a relação atualizada de todos os credenciados do plano.

Ali podem ser conferidos os nomes/razões sociais dos credenciados, além do endereço e telefone de contato do profissional ou estabelecimento desejado.

As informações estão disponíveis no endereço www.fioprev.org.br, dentro do link "Rede Credenciada", à esquerda da tela. Ao acessar o menu, o usuário pode escolher se quer consultar por médico ou estabelecimento (digitando o nome do profissional, clínica, hospital



etc.) ou se prefere visualizar a listagem separada por especialidades/bairro.

Os agregados e dependentes de usuários do FioSaúde podem eles mesmos consultar a lista de credenciados pela Internet, sem a necessidade de informarem a matrícula do titular ou senha de acesso à área restrita a participantes.

Terapia de família, quando fazer?

O filósofo francês Jean Paul Sartre chegou a dizer que o inferno são os outros. Conviver não é tarefa das mais fáceis. Assim como os indivíduos adoecem, as famílias também podem ficar doentes. Para superar este momento, desde 2003 a Policlínica do FioSaúde oferece aos seus usuários a Terapia de Família, que faz parte do serviço de Saúde Mental.

A Terapia de família engloba a Terapia de Casal, podendo ser trabalhada por uma abordagem psicanalítica ou sistêmica.

Segundo a psicóloga clínica e terapeuta familiar da Policlínica, Giselaïne La Rosa, que trabalha com a linha sistêmica, o ideal dentro de um atendimento familiar é que todos os membros da família estejam presentes, mas não sendo possível, se algum familiar não estiver disposto, mas parte do grupo for atendida, certamente mudanças acontecerão, surtindo efeito em todos. A intervenção do terapeuta não se dará no indivíduo "X" ou "Y", mas na relação entre esses indivíduos, pois a visão sistêmica trabalha com a concepção da família enquanto um sistema, sem desconside-



Arte de A. Bernard a partir de foto de Paulo Correa/sxc.hu

rar o contexto familiar e os sistemas que cada indivíduo possui (grupo de igreja, trabalho, escola, academias etc).

Dentro do pensamento sistêmico há diferentes modelos de crenças e cada um define de uma maneira o que pode ser considerado como problema.

“Em geral, as crises familiares se instalam por dificuldade de comunicação. Nem sempre a mensagem transmitida pelo filho, por exemplo, é interpretada pelos pais de maneira correta. O que naturalmente irá gerar conflitos. É bastante comum também que crises se estabeleçam quando um membro do grupo adocece. Se o pai de uma família

sofre um derrame, toda a rotina da casa mudará por conta do doente e as individualidades serão atingidas. Em alguns casos, a questão financeira também pesa, pois quando se tem um doente na família naturalmente surgem gastos que muitas vezes não estão previstos no orçamento familiar”, afirma Giselaïne.

O objetivo do terapeuta familiar não é ser apenas um observador, mas sim um co-produtor de novas realidades. O psicoterapeuta faz intervenções de modo que as individualidades de cada membro possam ser conjugadas de maneira harmônica com a dos demais sem que cada um perca seu espaço. A Terapia de Família é uma forma de auxiliar o grupo na busca de novos caminhos para uma melhor convivência entre os membros promovendo a saúde mental e a qualidade de vida.

Hoje, a maioria dos pacientes chega à Terapia de Família por indicações dos profissionais da psiquiatria, mas você, usuário, caso sinta necessidade de ajuda profissional, pode procurar pelo serviço diretamente. Basta ligar para Policlínica 3865-1721 e agendar um horário.

Documentação de universitários dependentes do FioSaúde

Termina em 31 de agosto o prazo para envio de declaração

O FioSaúde permite que os usuários mantenham seus filhos maiores de 21 anos (e menores de 24) como dependentes do plano através da comprovação de que são universitários.

Para garantir esse direito, é preciso enviar periodicamente à sede do Fio-

Prev (ou ao posto de atendimento mais próximo) uma declaração da faculdade que comprove a matrícula do usuário no estabelecimento.

Esta declaração, com data do segundo semestre de 2008, deverá conter o nome do aluno, curso e período em

que está matriculado. Declarações de 2007 não serão aceitas como comprovantes.

O prazo para o envio termina em 31 de agosto. Quem não enviar documentação até esta data terá o filho excluído do FioSaúde.

Informativo



PUBLICAÇÃO MENSAL DO FIOPREV
Instituto Oswaldo Cruz de Seguridade Social

Avenida Brasil, 4.036 Grupos 300 a 316 • Rio de Janeiro • RJ
Brasil • Manguinhos • CEP: 21.040-361 • Tel: (21) 3865 0088
Fax: (21) 2290 6995 • Ouvidoria: (21) 2590-2696



IMPRESSO

www.fioprev.org.br atendimento@fioprev.org.br