

Saúde Caixa

Parcelamento dos débitos ainda pode ser solicitado

Os titulares do Saúde Caixa (empregados, aposentados ou pensionistas) que não fizeram o parcelamento dos débitos referentes a co-participação do período de março de 2005 a março de 2007, ainda podem fazer a solicitação. Os interessados em fazer o parcelamento, devem procurar a GIPES/POA(Edifício Santa Cruz, 7º andar, Porto Alegre). Cabe lembrar que, se a solicitação for feita no mês de fevereiro, o débito será parcelado em até 22 vezes e assim sucessivamente.

Saúde Caixa credencia novos profissionais no interior do Estado

Pensando em melhorar o atendimento aos usuários do interior do Estado, o Saúde Caixa credenciou vários profissionais e serviço de atendimento médico nas diversas reuniões do RS. Veja mais uma série de novos credenciados:

Erechim- Assessoria Nutricional Ângela Faleiro

Santa Maria- Drª Liliane Weber - Oftalmologia

Crissiumal- Laboratório Cruz e Três

Rio Grande-Drº Carlo Schmidt Baldoni - Cardiologia

Cruzeiro do Sul- Naiana Luiza da Silva - Nutrição

Passo Fundo- Drº Alexandre Bueno da Silva - Cirurgião cardiovascular

Colesterol

Um dos vilões do coração



A cada ano, 37 milhões de pessoas no mundo sofrem de infarto do miocárdio ou derrame, doenças relacionadas ao acúmulo de gordura no sangue. Um dos principais inimigos do coração todo mundo conhece, ou pelo menos já ouviu falar dele: o colesterol.

Junto ao diabetes, à pressão alta, à obesidade, ao fumo à tendência familiar e ao sedentarismo, o colesterol elevado é um dos fatores de risco que colaboram com as estatísticas mundiais assustadoras. Como não apresenta sintomas, uma pessoa pode estar com um nível de colesterol alto e perigoso e não saber, por isso a prevenção e a realização de exames periódicos são importantes. especialistas alertam que o controle do problema passa por dieta alimentar e exercícios físicos e, de acordo com orientação médica, uso de medicamentos. entre alguns conselhos, os médicos enfatizam para a cautela na ingestão de carne vermelha, fonte de gordura.

Tipos de Colesterol

Colesterol HDL é o “bom” colesterol porque altas concentrações dele no sangue está associado a um menor risco de ataques cardíacos. O HDL ajuda a remover o colesterol das paredes das artérias.

Colesterol LDL é o colesterol “ruim”. O LDL se oxida e se deposita nas paredes das artérias para iniciar a condição conhecida como arteriosclerose.

Veja alguns alimentos que devem ser evitados

carnes gordas, bacon, toucinho, gema de ovo, embutidos (salsicha, linguiça, salames), leite integral, queijos amarelos (prato, muzzarela e parmesão), manteiga, banha, creme de leite, frutos do mar (camarão, lagosta, siri, carangueijo) frituras, doces, salgadinhos industrializados, bolachas recheadas, pipocas para microondas, entre outros. O alerta fica para o cuidado com a gordura trans, contida nesses e em outros alimentos, que provoca o aumento do colesterol ruim. Os nutricionistas orientam para o consumo de “gorduras inteligentes”, como as contidas em nozes, castanhas, sementes de linhaça e avelãs, no azeite de oliva e no óleo de canola..



Informativo

AGEA

Informativo da Associação Gaúcha de Economiários Aposentados

Rua dos Andradas, 943, 12º andar - Porto Alegre/RS CEP:90020-005

Fone/fax: (51)3228 8770 celular (51) 9987-2774 (Sr. Antoci)

e-mail:agea@agea.org.br - home page: www.agea.org.br

Atendimento: de segunda a sexta, das 9h às 18h

Jornalista Responsável: Susana Tomaz (DRT-8600)

Impressão e Fotolitos: PONTOCOM

Tiragem:2.600 exemplares

AGEA Biênio2007/2009

Presidente

Antoci Neto de Almeida

1º Vice-presidente

Sergio Atair dos Santos

2º Vice-presidente

Beatriz Francisca Borba Gonzaga

Pres. Conselho Deliberativo

Antonio Carlos Mariani Mansur

Pres. Conselho Fiscal

Renato dos Santos Dias

Diretor Financeiro

Newton Pardelhas de Barcellos

Diretor Administrativo

Milton José da Silva

Diretora de Integração:

Dora Lúcia Neuberger

Diretor Cultural -

Alcio Cancellato Faria

Representantes Regionais: Caxias do Sul: Jorge Pacheco; **Passo Fundo:** Nelso Dalbosco/Camilo Puhl; **Santa Maria:** Milton Machado; **Pelotas:** Mário Nunes da Silva/Mário Luiz L.S. Silva; **Bento Gonçalves:** Vital João Tres/ Flávia Maria P. Possamai; **Tramandaí:** João Vicente Lourenz Duarte; **Rosário:** Aníbal Alves Girard; **Santo Ângelo:**Renato José Konzen; **Novo Hamburgo:**Astor Albino Einsfeldt.