

SAÚDE CAIXA

Vários Estados enfrentam dificuldades no credenciamento

Na última Assembléia Geral da FENACEF, o problema de credenciamento, principalmente nas regiões norte e nordeste do Brasil, foi um dos pontos de pauta. O presidente da AGEA, Antoci Neto de Almeida, explicou como o RS solucionou, em parte, esse problema. Segundo ele, a parceria entre os aposentados e a GIPES, garantiu as melhorias. São feitas reuniões periódicas com a participação da GIPES, tanto em Porto Alegre, como no interior. Além disso, divulgamos os novos credenciados em nosso Informativo. A maior reclamação no RS é a falta de um livreto, porque a maioria dos aposentados não tem acesso a internet.

GT Saúde Caixa

A FENACEF criou um Grupo de Trabalho (GT) para fazer um levantamento dos problemas enfrentados com o Saúde Caixa nos Estados. O grupo, coordenado pela aposentada Laura Augusta Gatti Vitral, será composto por representantes dos estados do Rio Grande do Sul, Mato Grosso, Bahia, Rio Grande do Norte, Pará e Amazonas.

Conselho de Usuários

Os novos membros do Conselho de Usuários do Saúde Caixa assumiram suas funções com a tarefa de fiscalizar o plano. As reuniões do grupo serão trimestrais e, havendo necessidade, acontecerão reuniões extraordinárias.

Dor de Cabeça

Quem nunca sentiu uma dor de cabeça? A mais comum das dores atinge 90% das pessoas em maior ou menor grau.

Nove de dez pessoas já passaram por esse sofrimento. Pode não doer sempre, pode doer pouco, mas em algum momento a cabeça dói. Pode ser por causa de um dia exaustivo de trabalho, por causa de um perfume mais forte ou de um chope gelado. A dor de cabeça, ou cefaléia, é um distúrbio de causas e características diversas. A medicina já catalogou mais de 150 formas de cefaléia, mas nenhuma provoca martírio tão grande a tanta gente quanto a enxaqueca.



Enxaqueca atinge 26 milhões de brasileiros

A enxaqueca atinge mais de 900 milhões de vítimas no mundo e 26 milhões no Brasil. Mas, muita gente ainda acha que a enxaqueca é sinônimo de uma dor de cabeça mais forte, o que não é verdade.

A cefaléia do tipo tensional episódica, nome técnico da mais comum das dores de cabeça, apresenta uma dor do tipo sensação de peso ou pressão, com intensidade leve a moderada. Normalmente, é desencadeada pelo stress, tensão e excesso de trabalho ou de atividades físicas.

Já a enxaqueca se apresenta com uma dor pulsátil ou latejante, com intensidade moderada a intensa. São associados a ela, sintomas como náuseas e/ou vômitos e fobia a luz e/ou ruídos e cheiros. As mulheres são as principais vítimas desse mal de fundo genético, que piora com a atividade física e a movimentação da cabeça, o que faz com que a pessoa queira ficar em repouso.

Alternativas aos remédios

Acupuntura: já está provado que agulhadas em regiões específicas do corpo aumentam a síntese e a liberação de endorfinas, analgésicos produzidos naturalmente pelo organismo.

Apalpar e massagear a região que dói: Causa alívio quase imediato. Para transportar a mensagem do estímulo tátil, o cérebro interrompe o transporte do estímulo doloroso.

Compressas e máscaras de gelo: o frio reduz a dilatação dos vasos sanguíneos localizados sob o couro cabeludo - um dos fenômenos relacionados ao processo doloroso.

Ioga e técnicas de Relaxamento: pensar em situações agradáveis ou visualizar cenários que tragam sensação de tranquilidade, faz com que o cérebro inunde o organismo com substâncias relacionadas ao prazer.



Informativo da Associação Gaúcha de Economistas 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 Fhotolitos: PONTOCOM

Tiragem: 2.600 exemplares

AGEA Biênio 2007/2009

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: Anibal Alves Girard; Santo Angelo: Renato José Konzen; Novo Hamburgo: Astor Albino Einsfeldt.