

Boletim Pinga-Fogo

Informativo da Associação dos Servidores da UFMG

Edição n° 1.181 - Gestão 2013/2016 "Assufemg Viva, Presente e Crescendo" - 20/11/2013

Fones: 3439-8100 Visite o site: www.assufemg.org.br - Subsede no Medcenter - Tel: 3224-7519

ATENÇÃO ASSOCIADOS (AS)!

PRAZO DE ADESÃO SEM CARÊNCIA AO PLANO UNIPART/FLEX TERMINA NO PRÓXIMO DIA 30 DE NOVEMBRO.

Encontra-se em andamento o processo de adesão à nova modalidade de assistência médica contratada pela Assufemg junto à UNIMEDBH. Ressaltamos que a nova modalidade é o UNIPART/FLEX, que consiste numa coparticipação por parte do usuário quando da utilização dos procedimentos médicos. É importante lembrar que não haverá período de carência para exames, consultas, internações para todos aqueles associados que aderirem (ou migrarem) ao Plano entre 1º e 30/11/2013. Após esta data será exigido o cumprimento das carências regulamentadas pela ANS e publicadas na edição 1.178 do Pinga Fogo. Mais informações: 3439-8103 ou 3439-8122

Assufemg Presente no Social e Viva na Saúde

ATENÇÃO USUÁRIOS (AS) DA UNIMEDBH

Como é de conhecimento público, de dois em dois anos a UNIMEDBH, promove a troca das carteiras de todos os usuários/as do plano. Tal procedimento não altera em nada o vínculo do associado/a com a referida Cooperativa Médica. Porém, é imprescindível que todos os usuários/as compareçam na Assufemg, para promover a referida troca de carteiras, portando uma cópia do CPF e da carteira de identidade de todas as pessoas que possuem o plano de saúde, além da cópia do contracheque do associado à Entidade.

Informamos ainda, que as carteiras dos usuários dos planos UNIMAX e UNIMASTER (0006.4770),

regulamentados pela Lei 9.656/98, da Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS, já estão disponíveis no Posto Médico da Assufemg, no horário de 9 às 18 horas, pois nesse caso, as carteiras atuais vencerão no dia 30 de novembro de 2013.

Os usuários vinculados ao plano CONVENCIONAL (0006.0721), ou seja, não regulamentado pela Lei 9.656/98, trocarão as suas carteiras a partir do dia 20 do próximo mês, pois as suas carteiras vencerão no dia 31 de dezembro de 2013.

Assufemg Crescendo

Endocrinologia no Posto Médico Assufemg

"Que o seu remédio seja o seu alimento, que o seu alimento seja seu remédio" (Hipócrates). Confira entrevista com a Dra. Laura Gomide que fala sobre a importância da boa alimentação e do acompanhamento médico na prevenção da obesidade. **Pág 3**

Isto é Saúde e Assufemg

Chromos amplia desconto para a Educação Infantil e Ensino Médio

Conveniada Assufemg a Rede Chromos de Ensino amplia o desconto aos Associados Assufemg para a Educação Infantil e Ensino Médio. Atuando há 21 anos na área educacional a Chromos, é uma das maiores redes de ensino de Minas Gerais, pois atua em diversos segmentos, que vão desde a Educação Infantil até o Ensino Médio, além dos Cursos Preparatórios para o Vestibular, Ensino Médio Técnico e concursos.

Reconhecido e valorizado pelo grande número de aprovações nos principais vestibulares do Estado

– no vestibular UFMG 2013 foram 1.042 aprovados – e com uma moderna estrutura física, uma equipe de professores qualificada e material didático completo e atualizado, a Chromos garante a excelência no conhecimento, preparando seus alunos da escola para a vida. Com o intuito de compartilhar os serviços com parceiros que também acreditam na educação de qualidade, oferecem um desconto de 10% para dependentes de Associados da Assufemg. Mais informações pelo telefone: 3439-8126

Assufemg presente na Educação

Apoio Assufemg

Atenção voluntários! Pesquisa da UFMG para diagnóstico e tratamento do alcoolismo

Pesquisa da UFMG para diagnóstico e tratamento de pessoas com alcoolismo. Estamos precisando de voluntários que queiram participar de uma pesquisa, realizada por pesquisadores da UFMG, que visa compreender aspectos relacionados ao alcoolismo crônico. Para participar ligue para o número 34092637 e procure Valéria ou Andrea. **Assufemg presente no social.**

Perdas no FGTS nos últimos anos!

Seu fundo FGTS sofreu perdas consideráveis nos últimos 15 anos.

A correção aplicada é muito inferior à inflação oficial ocorrida no período. Para piorar, desde setembro de 2012 a correção das contas tem sido de 0% (zero por cento). Esta irregularidade se deve ao fato de que o Governo não vem aplicando desde 1999 a Taxa Referencial (TR) que é o índice usado para corrigir as contas do FGTS.

De acordo com cálculos estimados, o prejuízo acumulado pode chegar a 88,3% sobre a correção da conta do FGTS, dependendo do tem-

po da conta vinculada. Tem direito à correção dos valores depositados na conta do FGTS, todos os trabalhadores que atuaram sob o regime da CLT de 1999 para cá. Lembrando que o prazo de prescrição em relação ao FGTS é trintenária (30 anos) conforme *Súmula do TST - Tribunal Superior do Trabalho*. Mais informações: Advogados Associados - Telefones (031) 3222-9206/3222-9233. E-mail: advogados.associados100@gmail.com

Expediente

Órgão Informativo da Associação dos Servidores da UFMG - Assufemg. Fones: 3439-8100 Fax: 3439-8118. Subsele no Medcenter - Tel: 3224-7519.

www.assufemg.org.br - **Fale conosco:** assufemg@assufemg.org.br; assufemg@hotmail.com ou imprensa@assufemg.org.br Av. Antônio Carlos, 6627 - Cidade Universitária CEP: 31.270.010 - BH - MG - Fones: PABX 3439 - 8100 Telefax: 3439 - 8118

Diretoria Executiva

Presidente: Márcio Flávio dos Reis

Vice Presidente: Sônia Micussi Simões

Diretor Administrativo: Luiz Geraldo de Oliveira

Diretor Administrativo Adjunto: Antônio Silvío de Oliveira

Diretor Financeiro: Wânia Ferreira Duarte Goulart

Diretor Financeiro Adjunto: Odair dos Santos Ferraz

Diretor de Imprensa e

Divulgação: Arthur Schlunder Valle

Diretor de Imprensa e Divulgação Adjunto: Júlia Maria Ferreira

Diretor de Esporte e Lazer: Antônio Cândido Neto

Diretor de Esporte e Lazer Adjunto: José Tiago Lopes

Diretor de Cultura: Maria de Fátima Gomes Veloso

Diretor de Cultura

Adjunto: Marcus Vinícius Ribeiro

Diretor de Assistência e Convênios: Hélio Geraldo de A. Macedo

Diretor de Assistência e Convênios Adjunto: Lindaura Rosa dos Santos

Conselho Fiscal

Titulares

Geraldo Magela de Senna

Marlúcio Ricardo Coelho

Eduardo Ângelo Costa

Suplentes

Claudio Lima de Oliveira

Nívio Laurentino Pereira

Maria Antônia Martins

Edição e fotos: Fátima Sena (Jornalista Reg. Prof. 4.348/MG)

Projeto e Editoração Gráfica:

Eliseu Ramos

Periodicidade: Quinzenal

Tiragem: 3.500 exemplares

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade dos seus autores e não correspondem, necessariamente, à opinião do jornal.

Endocrinologia no Posto Médico Assufemg

O Endocrinologista é o médico que cuida dos distúrbios das glândulas endócrinas. As glândulas endócrinas são órgãos que produzem hormônios, substâncias secretadas no sangue responsáveis por regular várias funções do organismo. Confira entrevista com Dra. Laura Gomide que atende no Posto Médico da Assufemg e saiba da importância de se prevenir para ter uma boa saúde:

A partir de qual idade deve-se consultar o endocrinologista?

É interessante consultar-se com endocrinologista quando a pessoa é portadora de alguma doença endocrinológica, como transtorno da tireóide, diabetes, obesidade, osteoporose... ou mesmo quando se tem na família história de alguma dessas doenças, para receber orientações e fazer exames.

É necessário ter a indicação médica para consultar o endocrinologista?

Não é necessário ter a indicação médica. Muitos pacientes sabem que tratamos dessas doenças e já nos procuram.

Segundo estatísticas a população brasileira está ficando obesa. Quais cuidados devemos tomar para não fazer parte deste quadro?

Para evitar a obesidade é importante que a pessoa mantenha-se ativa, fazendo pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica moderada por semana, como caminhada. Evitar longos períodos sem alimentar-se, fazendo pequenas refeições a cada 3 horas. Ingerir frutas, verduras, legumes, preferir carnes magras e cereais integrais, como no caso do pão e arroz, e evitar o excesso de frituras, doces, refrigerantes.

Quais são as principais causas da obesidade?

A obesidade é de causa multifatorial: predisposição genética, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados... Mas para que ocorra o ganho de peso é necessário que a ingestão seja maior que o gasto energético. A pessoa que tem uma predisposição para o ganho de peso consegue evitá-lo se mantiver hábitos saudáveis. Há algumas doenças e síndromes que podem causar obesidade, como a Síndrome de Cushing, mas são responsáveis pela minoria dos casos.

Quais os principais sintomas da obesidade? Seria apenas o aumento significativo do peso?

A obesidade tem como sintoma o ganho de peso, de forma que o índice de massa corpórea ($IMC = \text{peso} / \text{altura ao quadrado}$) fique acima de 30, sendo o normal entre 18 e 25, e sobrepeso entre 25 e 30. Com ela surgem outros sintomas, como dores articulares e até falta de ar.

Se na família houver casos de obesidade, corro o risco de tornar-me obesa?

Se a pessoa tem caso de obesidade na família, sua chance de ser obesa pode ser aumentada, tanto pela predisposição genética quanto pelos hábitos alimentares da casa.

A obesidade tem cura ?

A obesidade tem controle, mas cura é difícil. Isso porque uma vez que a pessoa interrompa a atividade física, a dieta balanceada, ou alguma medicação que a esteja ajudando, ela pode reganhar todo o peso perdido. Mesmo aqueles submetidos a cirurgia bariátrica precisam manter hábitos saudáveis, pois trata-se de doença crônica.

A obesidade pode matar?

A obesidade predispõe a doenças como hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes, doenças cardiovasculares. Portanto pode, sim, matar.

Consultório: Av. do Contorno, 5823/503 - Funcionários - BH - Tel: (31) 3646-7776

HCCOP: R. Maranhão, 774 - Funcionários - BH - tel: (31) 3281-1090

Assufemg: sexta-feira (manhã)



Dra Laura Gomide de Moura - Endocrinologista formada na UFMG, com residência de Clínica Médica no Hospital das Clínicas (HC) da UFMG e de Endocrinologia na Santa Casa de Belo Horizonte.

O Posto Médico da Assufemg oferece atendimento gratuito aos associados e aos membros da comunidade (nesse caso, mediante pagamento), através de horários previamente agendados (consultas eletivas) pelo telefone: 3439-8116 (recepção), de 08 às 18 horas, nas seguintes especialidades: Clínica Geral, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Cardiologia, Oftalmologia, Pediatria, Ortopedia, Urologia, Ginecologia e Obstetrícia. O Posto não atende a emergências, somente a consultas eletivas.

Chapa 2 vence segundo turno

Com 53% dos votos, a chapa 2, formada por Jaime Arturo Ramírez e Sandra Goulart Almeida, venceu o segundo turno da consulta à comunidade acadêmica que subsidiará a escolha do reitor e vice que dirigirão a UFMG no quadriênio 2014 - 2017. A chapa 3, formada por José Nagib Cotrim Árabe e Paulo Sérgio Lacerda Beirão, recebeu 46% dos votos. O Colégio Eleitoral receberá o resultado em 20 de novembro e no dia 3 dezembro formulará a lista tríplice que será encaminhada ao Ministério da Educação. Leia mais no site da UFMG. 14/11/13.

Novos Associados

Sejam bem-vindos!

- ☺ Ana Cristina Balthar Bandeira
- ☺ Angela Maria Romão
- ☺ Edirlane Aparecida Marques
- ☺ Guilherme Ribas de Aguiar
- ☺ Leda Rodrigues Bastos Assunção
- ☺ Luiz Carlos de Assis
- ☺ Raimundo Pires

Desligamentos

"As pessoas não morrem, ficam encantadas" disse o poeta Guimarães Rosa. Publicamos os nomes dos associados que se desligaram da Assufemg, em setembro e outubro de 2013, por motivo de óbito.

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| † Auria D Auria S | † Irineu Guedes Pereira |
| † Celeida Soares Pires | † Regina Matos de Oliveira |
| † Délio Soares Viana | † Rosa Maria Ferrer Jorda |
| † Ernest Paulini | † Sérgio Ivan Carsalade |
| † Geralda Silva Santos | † Wilson dos Santos |

ELEIÇÃO PARA DELEGADOS 2013



29 DE NOVEMBRO

Cooperado,

Vote no candidato da sua Unidade Seccional. Sua participação é muito importante. O voto será eletrônico e você receberá a senha de votação em sua residência.

Confira a lista no site www.sicoobnossacoop.com.br dos candidatos da sua Unidade Seccional.



N e g o c i n h o \$

Oportunidade Rara - Vende ou aluga

Apto duas salas, 04 quartos, suíte, banheiro social, Dec, área e cozinha enormes. Garagem. Alameda das Acácias, 822. (Dois quarteirões da UFMG). Muito barato! Tratar: 31- 3221-0198 ou 9945-1378.