

Boletim Píngua-Fogo

Informativo da Associação dos Servidores da UFMG

Edição n° 1.199 - Gestão 2013/2016 "Assufemg Viva, Presente e Crescendo" - 25/11/2014

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

Dia da Consciência Negra

O Dia da Consciência Negra é uma data celebrada no Brasil no dia 20 de Novembro. Esta data inclui a semana da Consciência Negra e tem como objetivo um reflexo sobre a introdução dos negros na sociedade brasileira.

O dia 20 de Novembro foi escolhido como uma homenagem a Zumbi dos Palmares, data na qual morreu, lutando pela liberdade do seu povo no Brasil, em 1695. Zumbi, líder do Quilombo dos Palmares, foi uma personagem que dedicou sua

vida lutando contra a escravidão no período do Brasil Colonial, onde os escravos começaram a ser introduzidos por volta de 1594. Um quilombo é uma região que tinha como função lutar contra as doutrinas escravistas e também de conservar elementos da cultura africana no Brasil.

Em 2003, no dia 9 de Janeiro, a lei 10.639 incluiu o Dia Nacional da Consciência Negra no calendário escolar. A mesma lei torna obrigatório o ensino sobre diversas áreas da História e cultura Afro-Brasileira.

São abordados temas como a luta dos negros no Brasil, cultura negra brasileira, o negro na sociedade nacional, inserção do negro no mercado de trabalho, discriminação, identificação de etnias etc.

Em inglês, a tradução literal de Dia da Consciência Negra seria "Black Awareness Day". No entanto, nos Estados Unidos e Canadá existe o "Black History Month" (Mês da História Negra), que é celebrado todos os anos em Fevereiro.

EDITAL DE CONVOCAÇÃO **ASSEMBLEIA ESTATUTÁRIA**

O Presidente da ASSUFEMG – Associação dos Servidores da Universidade Federal de Minas Gerais, Sr. Márcio Flávio dos Reis, usando das atribuições que lhe confere o Estatuto, convoca os(as) senhores(as) associados(as) para se reunirem em Assembleia Estatutária, a ser realizada no Auditório da Escola de Belas Artes, à Av. Presidente Antônio Carlos, 6627, Campus Pampulha, na cidade de Belo Horizonte – MG, no dia 10 de dezembro de 2014, quarta-feira, às 8h, que se instalará em primeira convocação com a maioria dos associados, às 8h30 em segunda convocação com no mínimo 20 (vinte) associados e às 9h, em terceira e última convocação, com qualquer número de associados, no mesmo dia e local a fim de deliberarem a seguinte pauta:

- Aprovação da prestação de contas referente aos exercícios financeiros dos anos de 2012/2013. Belo Horizonte, 21 de novembro de 2014.


Márcio Flávio dos Reis
Presidente da Assufemg

Cardiologia no Posto Médico Assufemg - Leia entrevista na página 2

Cardiologia no Posto Médico Assufemg

O Posto Médico da Assufemg oferece atendimento gratuito aos associados 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, Ginecologia e Obstetrícia. O Posto não atende a emergências, somente a consultas eletivas. Confira abaixo, entrevista com o Cardiologista, doutor Paulo Assumpção, que atende atualmente, toda terça-feira, à tarde, no Posto Médico Assufemg.



Dr. Paulo Assumpção é médico formado pela Faculdade de Medicina da UFMG, com especialidade em Cardiologia pelo Conselho Federal de Medicina e Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Defina a Cardiologia

A Cardiologia é a ciência que previne e trata as doenças do sistema cardiovascular.

A partir de qual idade deve-se consultar o Cardiologista e com qual frequência?

A avaliação cardiológica geralmente se faz desde quando a criança nasce, no berçário. As demais consultas para avaliação devem ser feitas na infância e adolescência, para se detectar possíveis problemas congênitos com manifesta-

ção mais tardia. Doença reumática com acometimento cardíaco, etc. É necessário ter indicação médica para se consultar o Cardiologista? Não. Qualquer pessoa, em qualquer idade, pode requerer uma consulta com o Cardiologista.

Quais são os principais problemas cardiológicos apresentados pelo ser humano ao decorrer da vida? Doenças congênitas do coração, doença reumática da infância e adolescência, miocardites, pericardites, miocardiopatias, insuficiência das coronárias, hipertensão arterial, dislipidemia (doença relacionada ao aumento do colesterol e triglicérides), doença cardíaca proveniente do Diabetes, etc. Esta três últimos têm caráter hereditário.

Existe alguma maneira de evitá-los? Deve-se consultar o médico periodicamente. Se o paciente tiver alguma doença, deve-se fazer o controle conforme o combinado com seu médico assistente.

Assufemg presente na Saúde

Expediente

Órgão Informativo da Associação dos Servidores da UFMG - Assufemg. Fones: 3439-8100 Fax: 3439-8118. Sub sede no Medcenter - Tel: 3224-7519. www.assufemg.org.br - Fale conosco: assufemg@assufemg.org.br; 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 Geraldode 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: 4.500 exemplares
Os artigos assinados são de inteira responsabilidade dos seus autores e não correspondem, necessariamente, à opinião do jornal.



Campanha de Filiação 2014!

Junte-se a Nós! Associe-se. Assufemg - 40 anos de atividades Assistenciais, Culturais e Esportivas. Uma entidade a serviço dos seus Sócios. Gestão 2013/2016 - "Assufemg Viva, Presente e Crescendo"

Diabetes - Conhecendo, para melhor tratar

AdiretoriadaAssufemg-Gestão 2013/2016-“AssufemgViva,PresenteeCrescendo”promoveu, nodia 18/11, noauditóriodasededaAssociação, apalestraDiabetes-conhecendo, paramelhortratar, proferida pelaendocrinologistaDra.Marina MendesNogueira(substitutatemporáriadaDraLauraGomide). Mestra emEducaçãoemDiabetespelaSanta CasadeBeloHorizonteDra.Marina esclareceúvidasimportantessobre adoençaos presentes, como: quais ostiposdeDiabetes; comoevitaras complicaçõeseorientaçõessobreo tratamento.

Segundoaespecialistaexistem, principalmente, doistiposde Diabetes: tipo 1 - opâncreasnão produzinsulinaeotipo2 - opâncreas produzinsulinainicialmenteem quantidadeadequada, ouatéexagerada, maselanãoconsegueagir, promovendoacúmulo deglicose(açúcar) no sangue.

Diabetis Mellitus

Esclareceutambémquea Diabeteséumadoençacrônicacausada peloexcesso deglicose(açúcar) no sangue, resultantenamaioriadas vezes, de problemas com a produçãoe/ouaçãodainsulina. Comona maioriadasvezesoDiabetesnãocausasintomas, fatoconfirmadopela constataçãodequemaisdametade dosportadoresdeDiabetesnãosabe desuacondição, amédicasalientoua importânciadese fazercheck-upmédico, anualmente, edeseficaratento aos seguintes sintomas:

- Poliúria(vontadefrequentedeurinar)
- Sede excessiva

- Fome
- Cansaço
- Perda de peso sem motivo
- Dificuldade de cicatrizar feridas
- Formigamento e dormências nos pés e nas mãos.

E alerta:

ospacientescomdiabetestipo2 podemficaranossem nenhumsintoma!!!

Segundoaendocrinologista, paraquemnãocuida, ascomplicaçõesdaençãosãomuitosériase ocorremmesmoenquantosintomas ainda não estão presentes, sendoas mais importantes: lesões retinianas, lesões renais, lesões nervosas e ainda aumentados casos de infarto do miocárdio e “AVC” - derrame cerebral. “Atualmente já existe controle para a doença, possível de ser alcançado com muita disciplina e essas complicações, já não fazem mais parte da realidade de quem se trata adequadamente”, informa a especialista.

Alguns cuidados são para o resto da vida. O tratamento consiste primordialmente em uma mudança do estilo de vida, baseada em uma alimentação saudável, atividade física e medicação (comprimidos e/ou insulina) sob orientação médica.

Importante

- Para quem usa insulina NPH, fique adequadamente homogeneizado antes da aplicação, deve-se agitar o frasco por 20 vezes (a homogeneização do frasco só é necessária para essa insulina).

Examine os seus pés todo dia,

- Procure calos, cortes, rachaduras, bolhas e mudanças na cor da pele.
- Use um espelho ou peça a ajuda de

outra pessoa se tiver dificuldades para ver seus pés. Examine cuidadosamente entre os dedos.

Atenção

- Não ande descalço, nem mesmo dentro de casa. Quando indicado, use palmilha diariamente, durante todo o tempo.
- Ao fazer exercícios físicos, use calçados adequados e apalmilha;
- Use meias de algodão sem costuras e sem elásticos, trocando-as diariamente.

Ao comprar sapatos

- Compre na parte da tarde
- Meça ambos os pés
- Levante-se para experimentar
- Nunca use sapatos novos o dia todo

Como cuidar das unhas

- Não deixe as unhas crescer muito
- Corte reto
- Lixe as bordas ásperas
- Não retire a cutícula e os cantos das unhas
- Não use gilete ou faca para cortar as unhas;

Hipoglicemia

É queda excessiva de glicose no sangue, abaixo de 70 mg/dl. Causas: excesso de atividade física, excesso de medicamentos, pouca quantidade de alimentos ou ficar longos períodos sem se alimentar, consumo de bebidas alcoólicas. Sintomas de Hipoglicemia

- Fome súbita
- Fadiga
- Tremores
- Tonteira
- Sudorese
- Taquicardia (batedeira no peito)
- Pele fria, pálida e úmida
- Visão turva ou dupla
- Dor de cabeça
- Desorientação
- Mudança de comportamento
- Perda do conhecimento
- Convulsões



Noé

O vencedor do Oscar Russell Crowe no filme inspirado pela eterna história de coragem, sacrifício e esperança. Também estrelado por Emma Watson e pelos vencedores do Oscar Antony Hopkins e Jennifer Connelly, esta aventura cheia de ação é visualmente impressionante, do aclamado diretor Darren Aronofsky (Cisne Negro) é elogiada como "um dos mais inesquecíveis épicos inspirados na Bíblia já mostrados em um filme." (Richard Roeper, Chicago Sun-Times).



Khumba

Uma zebra sai em uma grande aventura para vencer as diferenças e encontrar seu bando. Embarque nesse divertido safári com Khumba (Rodrigo Faro), Mama (Sabrina Sato) e Pernudo (Marco Luque).

Atenção Associados! Novo Horário de Atendimento Jurídico

Comunicamos a todos os Associados, que o atendimento do Setor Jurídico na Entidade ocorrerá em novo horário: toda terça e quinta-feira, das 10h às 12h, com prévio agendamento pelo telefone: (31) 3439-8110.

XXII Feira de Artesanato da Assufemg

A diretoria da Assufemg - Gestão 2013/2016 "Assufemg Viva, Presente e Crescendo" agradece a todos que prestigiaram mais uma edição da Feira de Artesanato. A exposição, realizada na Praça de Serviços da UFMG, campus Pampulha, durante duas semanas de novembro, trouxe aos visitantes diferentes opções artesanais de presentes natalinos como, bijuterias, calçados, bolsas, artigos infantis, vestuário feminino, patchwork, entre outras. *Assufemg presente na Cultura*



Quer economizar?

Não faça seus óculos sem nos consultar.

Armações nacionais e importadas. Consertos de óculos em geral. Parcelamento facilitado: Cheque, cartão ou desconto em folha. Cobrimos qualquer oferta! A PH ótica fica próxima ao campus da UFMG - Av. Cel José Dias Bicalho, 220 - Lj 03 - Pampulha - Tel (31) 3441-2006



N e g o c i n h o \$

Vaga-Centro

Aluga-se quarto. Rua São Paulo, próximo ao Shopping Cidade. Tratar: Maria José - Telefones: 3274-7068/3221-0198

Fazendinha

Vende-se uma fazendinha, 05 Ha, casa de muito boa, casa de caseiro boa, pastagem formada, capineira, curral, equipamentos, galinheiro e pomar com muitas frutas. Luz rural. Matozinhos - Quintas da Fazendinha. Contatos: 3221-0198/9945-1378

Festival de Jabuticabas em Sabará

O Festival de Jabuticabas em Sabará será nos dias 05, 06 e 07 de dezembro, na praça do Barão. O estande Malu Maguifo é premiado com o mico real e já de jabuticaba em 2013. Este ano o estande Malu Maguifo será no nº 15. Informações com Eugênio Guimarães Neto, pelo telefone: 99166742. Venha conhecer nossos produtos e prestigiar o Festival!