

ESPECIAL CIDADANIA

Dicas de saúde publicadas
no Jornal do Senado

JORNAL DO SENADO

Senado Federal

Brasília – 2005

MESA DO SENADO FEDERAL

Presidente: Renan Calheiros

1º Vice-Presidente: Tião Viana

2º Vice-Presidente: Antero Paes de Barros

1º Secretário: Efraim Moraes

2º Secretário: João Alberto Souza

3º Secretário: Paulo Octávio

4º Secretário: Eduardo Siqueira Campos

Suplentes de Secretário: Serys Slhessarenko, Papaléo Paes, Alvaro Dias e Aelton Freitas

© 2005 Senado Federal

Tiragem: 100 mil exemplares

Diretor-Geral do Senado: Agaciel da Silva Maia

Secretário-Geral da Mesa: Raimundo Carreiro Silva

Diretor da Secretaria de Comunicação Social: Armando S. Rollemberg

Diretor do Jornal do Senado: Eduardo Leão

Endereço: Praça dos Três Poderes

Edifício Anexo I do Senado Federal – 20º andar – 70165-920 Brasília (DF)

Tel: 0800 61-2211 – www.senado.gov.br – jornal@senado.gov.br

Especial Cidadania reúne textos publicados pelo **Jornal do Senado**

Produção e redação: Carol Siqueira, Juliana Monteiro Steck e Treici Battaglin Schwengber

Edição: Mikhail Lopes e Treici Battaglin Schwengber

Revisão: Suely Bastos

Revisão técnica: Denis Murahovschi, Heloísa Inês Magalhães, José Alves de Oliveira, Lília Maria de Alcântara e França, Luiz Carlos Romero, Regina Coeli Braz Siqueira e Sebastião Moreira Júnior (Consultores Legislativos do Senado Federal)

Projeto gráfico e diagramação: Iracema F. da Silva

Capa e contra-capas: Cirilo Quartim

Impressão: Secretaria Especial de Editoração e Publicações

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Acadêmico Luiz Viana Filho

Especial cidadania : dicas de saúde publicadas no Jornal do Senado. – Brasília : Senado Federal, 2005.

72 p.

1. Saúde, Brasil. 2. Doença, prevenção, Brasil.

CDD 614.0981

APRESENTAÇÃO	5
SAÚDE DA FAMÍLIA	
Os cuidados com o planejamento da gravidez, pré-natal e amamentação.....	7
ALIMENTAÇÃO	
Alimentação saudável: garantia de boa saúde	12
ALCOOLISMO E TABAGISMO	
Os males causados pelo consumo de cigarros e bebidas alcoólicas	17
DST E AIDS	
Proteja-se das doenças sexualmente transmissíveis	21
DOENÇAS DO CORAÇÃO	
Mantenha-se a salvo do infarto e outros males cardíacos	25
DIABETES	
O diabetes afeta 17 milhões no Brasil. Saiba como se prevenir	28
HEPATITE	
A hepatite pode se tornar crônica e levar à cirrose e ao câncer	31
CÂNCER	
Prevenção e tratamento precoce são as armas contra o câncer	34
TUBERCULOSE E HANSENÍASE	
Mesmo curáveis, a tuberculose e a hanseníase ainda preocupam ..	36
DENGUE	
Só a prevenção pode evitar novas epidemias de dengue.....	39
PROBLEMAS DE AUDIÇÃO	
O cuidado com a audição deve começar ainda na infância.....	42
ACIDENTE DE TRÂNSITO	
Acidente de trânsito: uma dor que pode ser evitada.....	44
DOAÇÃO DE SANGUE E ÓRGÃOS	
Na fila de transplantes, vidas a espera de doação	47
MEDICAMENTOS E VACINAÇÃO	
Medicamentos são usados em excesso no Brasil	51
DIREITOS	
Conheça os direitos que a lei garante aos pacientes.....	57
CONGRESSO NACIONAL	
Como falar com os parlamentares e utilizar os serviços do Congresso	62
INFORMAÇÕES.....	67

Ainda há muito a ser feito para que as necessidades básicas de saúde da população sejam atendidas. A despeito dos avanços das últimas décadas, doenças que já deveriam ter sido erradicadas teimam em causar novas vítimas. Para ficar em apenas um exemplo, citamos os inúmeros casos de dengue que reaparecem a cada verão.

Com medidas simples, porém, algumas dessas doenças podem ser evitadas. No entanto, se a enfermidade já foi contraída, é fundamental que o paciente conheça todos os seus direitos para que possa exercer plenamente sua cidadania. E é justamente nesses dois aspectos que esta cartilha pretende contribuir.

As informações aqui contidas reúnem as principais reportagens sobre saúde publicadas pelo **Jornal do Senado** até março de 2005. Todas elas saíram originalmente na seção **Especial Cidadania**, criada em setembro de 2003 para trazer informações sobre temas atuais e relevantes que afetam o dia-a-dia dos brasileiros.

Os assuntos são escolhidos a partir de contatos com os leitores que, freqüentemente, escrevem, telefonam ou mandam e-mails para a redação do jornal e para o Alô Senado 0800 61-2211.

Os temas selecionados para esta publicação, além da dengue, vão de planejamento familiar a tuberculose, de problemas cardíacos a Aids, entre outros. Ao final, o leitor encontrará ainda aos telefones dos principais órgãos de saúde do país, bem como do Congresso e dos senadores.

Este compêndio de dicas e informações sobre saúde é a segunda coletânea de reportagens publicadas na seção **Especial Cidadania** – a primeira, que saiu em 2004, trouxe um apanhado de direitos garantidos aos cidadãos brasileiros em diferentes áreas.

Mais uma vez, a expectativa do **Jornal do Senado** é servir de instrumento para o exercício efetivo da cidadania.

Os cuidados com o planejamento da gravidez, pré-natal e amamentação

Planejamento familiar é o direito que os cidadãos têm de decidir, livre e responsavelmente, sobre o número de filhos e quando tê-los. O planejamento familiar é diferente do controle de natalidade, vetado por lei, em que o Estado define o número máximo de filhos para cada família. De acordo com a Constituição Federal e com a Lei 9.263/96, o Estado deve dar condições para que homens e mulheres tenham acesso a informações, meios, métodos e técnicas para a regulação da sua fecundidade. Neste capítulo, você conhecerá os principais métodos que podem ser usados para evitar uma gravidez indesejável. Serão abordados também os cuidados para garantir a saúde da mulher grávida e de seu bebê – os chamados exames do pré-natal – e dicas para uma boa amamentação.

Principais métodos contraceptivos

Preservativo – É o método mais indicado para pessoas sem um parceiro sexual fixo porque, além de evitar a gravidez, previne contra as doenças sexualmente transmissíveis, as DST (veja capítulo sobre DST e Aids). O preservativo masculino, também chamado de camisa-de-vênus ou camisinha, é uma capa de látex que deve ser colocada no pênis antes do contato sexual e retirada após a ejaculação. Alguns são lubrificados e/ou revestidos com espermicidas. Já a camisinha feminina (ilustração) é feita



de poliuretano e mede 16 centímetros. Tem uma espécie de anel em cada uma de suas extremidades para facilitar a colocação e fixação na parte interna da vagina. Pode ser colocada até oito horas antes da relação sexual.

Diafragma – É uma capa de borracha ou silicone com borda em forma de anel flexível. Fica posicionado no fundo da vagina para impedir a passagem de espermatozoides.



Tem de ser colocado antes do ato sexual e retirado até oito horas depois. Só o médico pode indicar o tamanho adequado para cada mulher.

Anticoncepcionais hormonais – Mais conhecidos na forma de pílulas, eles impedem a ovulação. Devem ser prescritos por um médico. Podem ser de uso oral, vaginal, por meio de adesivo ou injetáveis. Apresentam contra-indicações e efeitos colaterais.

Minipílulas – Contêm uma dosagem pequena do hormônio progesterona. São indicadas principalmente para mulheres que estão amamentando e que desejam fazer uso da pílula como método contraceptivo.

O Sistema Único de Saúde (SUS) distribui preservativos e outros métodos contraceptivos. Para adquiri-los, procure um posto de saúde ou informe-se na Secretaria Municipal de Saúde sobre os locais onde são distribuídos. O Disque Saúde informa quais são as instituições médicas habilitadas a fazer as cirurgias de laqueadura e vasectomia pelo SUS.

Anticoncepção de emergência (pílula do dia seguinte) – Conhecida como pílula do dia seguinte, é indicada quando ocorre uma relação sexual sem proteção. Contém uma alta dose de hormônios, que impede a fixação do óvulo fecundado na parede do útero. Deve ser usada até 72 horas após a relação sexual.

Tabelinha – Consiste em evitar relações sexuais desprotegidas no período fértil da mulher. O método só funciona razoavelmente para quem tem ciclos menstruais regulares.

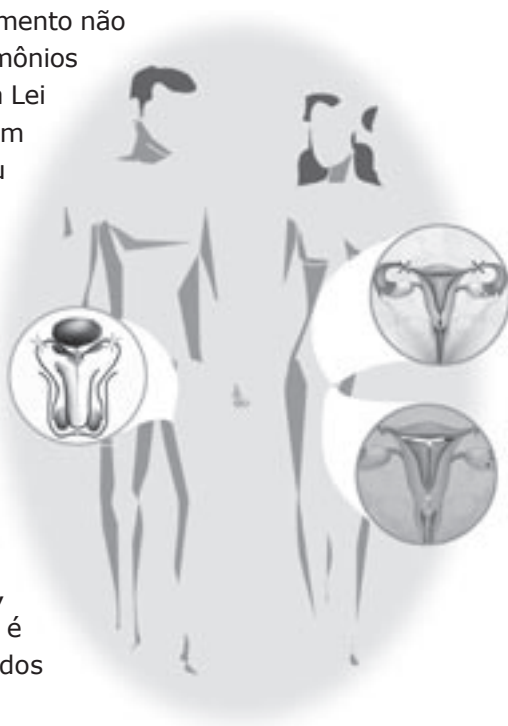
DIU (Dispositivo Intra-Uterino) – É uma pequena peça de plástico, revestida de cobre, geralmente em forma de “T”, colocada por um médico dentro do útero da mulher. Tem vida útil média de quatro anos. É necessário ter acompanhamento médico.

Espermicidas – São produtos em forma de creme, geléia, espuma ou óvulos que devem ser colocados na vagina de 20 a 30 minutos antes da penetração. Têm a capacidade de matar os espermatozoides, mas sua eficácia é baixa. Portanto, devem ser usados em conjunto com o preservativo ou o diafragma.

Vasectomia – Pequena cirurgia feita no homem, com anestesia local, para impedir a circulação dos espermatozoides pro-

duzidos nos testículos. O procedimento não interfere na produção de hormônios nem no desempenho sexual. Pela Lei 9.263/96, só pode ser realizada em homens com mais de 25 anos ou com pelo menos dois filhos, pois a esterilização é irreversível na grande maioria dos casos.

Laqueadura ou ligadura de trompas – Consiste no corte ou grampeamento das trompas, que ligam os ovários ao útero, para impedir a passagem do óvulo. Só pode ser feita em mulheres com mais de 25 anos ou com pelo menos dois filhos, conforme a Lei 9.263/96, pois é irreversível na grande maioria dos casos.



Cuidados pré-natais

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o pré-natal deve ter, pelo menos, seis consultas. Caso haja algum fator de risco, esse número pode ser bem maior, de acordo com as orientações médicas. A primeira consulta deve ocorrer assim que o teste de gravidez der resultado positivo. Segundo diretriz da Associação Médica Brasileira, as consultas podem ser mensais até a 28ª semana, quinzenais entre a 28ª e a 36ª semanas e, a partir daí, semanais. Em cada consulta verifica-se o peso, pressão arterial e altura uterina da gestante, e ouve-se os batimentos do coração do bebê.

A primeira consulta

O médico faz uma ficha contendo a história médica e familiar da paciente. Além disso, vai querer saber seu estado de saúde, seus hábitos alimentares, condições de trabalho etc.

Há um exame clínico geral e um exame ginecológico para ver se a gravidez está se desenvolvendo normalmente. O médico avalia coração, pulmões, seios, peso, altura e pressão arterial. Para avaliar o desenvolvimento da gestação, faz-se um exame abdominal. O médico faz recomendações sobre alimentação e informa que produtos e medicamentos devem ser evitados. A gestante recebe esclarecimentos sobre sintomas, enjôos,

Nem o SUS nem os planos privados de saúde cobrem despesas com reprodução assistida, tais como inseminação artificial e fertilização in vitro. Os serviços públicos de reprodução humana disponíveis estão vinculados às secretarias estaduais de saúde ou aos hospitais universitários. No Brasil, existem cerca de 2,1 milhões de casais com problemas de fertilidade.

modificações no corpo e sobre cuidados com a saúde física e mental a serem tomados durante a gravidez. Normalmente, são pedidos os seguintes exames laboratoriais:

- determinação do grupo sanguíneo e do fator Rh;
- exame de urina;
- teste para verificar imunidade contra sífilis, rubéola e toxoplasmose;
- hemograma completo e glicemia;
- teste anti-HIV;
- exame preventivo de câncer de colo do útero (Papanicolau).

O médico encarregado do pré-natal também pode pedir que a gestante tome a vacina contra o tétano, caso ela tenha recebido a última dose há mais de dez anos.

Amamentação: direito da mãe e do bebê

Os bebês devem ser alimentados exclusivamente com leite materno até os seis meses e, em conjunto com outros alimentos, até os dois anos. Essa é a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde, após pesquisas que comprovaram que os bebês que recebem o leite humano se desenvolvem melhor e têm menos doenças, já que o alimento contém todos os nutrientes de que a criança necessita.

Para as mães, dar o peito também faz bem à saúde, já que o ato ajuda o volume do útero a voltar ao normal, evita a hemorragia no pós-parto, reduz os riscos de contrair câncer de mama e osteoporose, facilita a recuperação do peso corporal e protege contra anemia, entre outros benefícios.

Mulheres sadias conseguem produzir leite

As mulheres sadias conseguem produzir leite materno e também doar, independentemente da idade, tipo de parto ou tamanho dos seios. Mulheres portadoras de doenças, como as infectadas pelo vírus HIV, que façam uso de medicações ou drogas, que sejam alcoólatras ou que fumem mais de dez cigarros por dia estão impedidas de doar leite, segundo orientações do Ministério da Saúde.

Dicas para uma boa amamentação

- busque uma posição confortável, seja deitada, em pé ou sentada, de forma que todo o corpo do bebê esteja voltado para o da mãe
- comece a amamentar desde a sala de parto, pois o ato de sugar o peito estimula a produção de leite

- diariamente, exponha os mamilos ao sol durante alguns minutos e passe um pouco do próprio leite na região da aréola para eliminar bactérias, umedecer e manter a elasticidade da pele. Esse procedimento evita rachaduras e fissuras de bico
- mães que acumulam leite devem tirá-lo para evitar empedramentos ou mastite. A mulher também pode retirar e armazenar leite para dar ao bebê durante a sua ausência ou para doar a um banco de leite humano (BLH). A retirada com as próprias mãos é a mais indicada
- em vez de colocar apenas o mamilo na boquinha do bebê, a mãe deve oferecer-lhe toda a aréola. Dessa forma, os lábios do bebê ficam virados para fora, como uma “boquinha de peixe”
- mamilo que parece achatado no fim da amamentação, mãe com dor nos mamilos e bebê desconfortável são sinais de que a amamentação está sendo feita de forma incorreta
- o uso de bicos, chupetas e mamadeiras deve ser evitado, pois prejudica a amamentação
- Antes de deixar que outra mulher o amamente, busque orientação médica ou ajuda nos bancos de leite
- a mãe que, por alguma razão, não puder amamentar, deve procurar um BLH para obter leite materno para seu filho. Neles, o leite é pasteurizado e testado antes da doação

Foto: Pedro Alves/Secom - MT



Licença-maternidade de 120 dias

A mãe que trabalha sob o regime da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) ou é contribuinte da Previdência Social tem direito à licença-maternidade de 120 dias e a dois descansos remunerados de meia hora por dia, quando retornar ao trabalho, para amamentar seu filho, até que ele tenha seis meses. Ela não pode ser demitida. As trabalhadoras rurais também têm direito ao benefício, assegurado pela Lei 8.213/91. Com a Lei 10.421/02, a licença-gestante foi estendida às mães adotivas, variando conforme a idade da criança adotada. Até 1 ano de idade: 120 dias; de 1 a 4 anos: 60 dias; de 4 a 8 anos: 30 dias.

Alimentação saudável: garantia de boa saúde

Neste capítulo, você vai saber mais sobre hábitos alimentares saudáveis e como eles previnem, entre outros problemas, a desnutrição e a obesidade. Também vai encontrar dicas de prevenção às doenças alimentares, cuidados com a higiene e a manipulação de alimentos.

A obesidade é maior do que a desnutrição

A pesquisa sobre hábitos alimentares do brasileiro, divulgada em dezembro de 2004 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), revelou que o percentual de pessoas com excesso de peso no Brasil já é dez vezes maior do que o das desnutridas.

A alteração dos ponteiros da balança é conseqüência do grande aumento do consumo de gorduras e de açúcares pelo brasileiro, especialmente dos refrigerantes e das refeições *fast-food*. A obesidade já é considerada doença tanto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) quanto pelo governo brasileiro.

A obesidade está relacionada a problemas respiratórios e no aparelho locomotor, distúrbios de sono, depressão, a certos tipos de câncer, ao colesterol alto e ao aumento da pressão arterial, que podem levar a distúrbios cardiovasculares mais graves, e a diabetes tipo 2.

O tratamento inclui reeducação alimentar

O tratamento para a obesidade e o sobrepeso pode ser feito pelo Sistema Único de Saúde (SUS), que investe na associa-

ção de exercícios e reeducação alimentar. Quando o paciente sofre de obesidade mórbida (IMC acima de 35) e corre risco de morte por conta do peso em excesso, é indicada a cirurgia de redução de estômago, que também é oferecida pelo SUS.

O uso de medicamentos para emagrecer é condenado pela maioria das autoridades médicas, e só é adequado a casos especiais. Além da dependência, esses medicamentos podem causar efeitos colaterais como ansiedade, irritação, insônia, entre outros problemas.

Informe-se sobre os locais para tratamento pelo Disque Saúde ou procure a Secretaria de Saúde do seu município.

Índice de Massa Corporal (IMC)

O diagnóstico do sobrepeso e da obesidade é feito a partir do Índice de Massa Corporal - IMC, cujo cálculo é obtido da seguinte forma:

$$\text{IMC} = \text{peso} \div (\text{altura})^2$$

Condição	IMC em adultos
abaixo do peso	abaixo de 18,5
no peso normal	entre 18,5 e 25
acima do peso	entre 25 e 30
obeso	acima de 30

Exemplo: $55 / (1,65)^2 = 20,2 \rightarrow$ peso normal

O IMC é apenas um indicador, mas só o médico pode avaliar cada caso. Fatores como idade e sexo, por exemplo, podem influenciá-lo. Pessoas musculosas podem ter um IMC alto e não serem obesas. O IMC não é aplicável para crianças.

Dicas para uma alimentação saudável

- coma frutas, verduras e legumes
- evite gorduras e frituras
- evite longos períodos em jejum fazendo ao menos três refeições e um lanche por dia
- coma com calma, mastigando bem os alimentos
- evite refrigerantes, doces e alimentos calóricos, como biscoitos, salgados e bolos
- beba bastante água, no mínimo oito copos de água por dia
- pratique atividade física regularmente



Foto: Pedro Alves/Secom - MT

Higiene e segurança dos alimentos

Se não forem manipulados corretamente, com higiene e segurança, os alimentos oferecem riscos à saúde, principalmente às crianças, idosos, gestantes e pessoas com baixa resistência imunológica.

As principais doenças de origem alimentar – infecções e toxinfecções – são causadas por fungos, vírus e bactérias. Esses microrganismos nem sempre alteram a cor ou o cheiro dos alimentos, tampouco podem ser vistos a olho nu. Nos últimos cinco anos, o Brasil registrou 749 surtos de infecção por salmonela. Desse total, 277 foram causados pelo consumo de ovos ou maionese caseira contaminada.

Dores no estômago, náuseas, mal-estar e febre, que podem durar alguns dias ou evoluir para um quadro mais grave, são indícios de doenças causadas pela ingestão de alimentos contaminados. Na presença de algum desses sinais, é necessário procurar atendimento médico.

Em casa, o hábito de lavar as mãos e ter cuidados básicos na preparação e conservação dos alimentos pode reduzir drasticamente o risco de contaminação. Já agricultores, fabricantes, distribuidores, transportadores, comerciantes e ambulantes devem adotar boas práticas nos serviços. Essas medidas preventivas garantem segurança e qualidade dos alimentos.



Foto: J. Freitas/ABR

Dicas para comprar e consumir

- adquira produtos de boa qualidade, com a embalagem intacta e com procedência e registro nos órgãos oficiais, como os ministérios da Agricultura e da Saúde e o Serviço de Inspeção Federal (SIF). Devem constar do rótulo as datas de fabricação e de validade, nome e endereço do produtor, registro do produto, suas características, composição, instruções sobre conservação e utilização do alimento
- observe as geladeiras e os congeladores dos estabelecimentos. Eles não podem estar abarrotados e devem ter termômetros que permitam a leitura das temperaturas, que têm de estar entre 0°C e 10°C para produtos resfriados e em -18°C para alimentos congelados
- verifique se os alimentos não estão expostos ao calor, à umidade ou se estão próximos de outros produtos que possam comprometer a sua qualidade

- os alimentos perecíveis devem ser comprados por último, rapidamente levados para casa e colocados em refrigeração
- os alimentos prontos que são consumidos quentes devem estar armazenados e expostos em temperaturas superiores a 65°C
- os funcionários devem usar uniformes, manter boa higiene pessoal e, ao manipular os alimentos, usar touca para cabelo, avental, luvas e lavar freqüentemente as mãos

Fontes: Prof. Yolanda Silva de Oliveira, da Universidade de Brasília (UnB), Programa de Alimentos Seguros e Procon-SP.

Antes de ir à mesa

- procure saber a origem dos produtos. Os alimentos orgânicos certificados não levam agrotóxicos
- prefira as frutas e verduras da época e as produzidas na região de consumo
- lave bem as frutas e verduras em água corrente
- descasque sempre as frutas e verduras para que os resíduos presentes na casca sejam eliminados
- retire as folhas externas das verduras porque, em geral, elas concentram mais agrotóxicos
- lavar e descascar os alimentos ou deixá-los de molho na água com vinagre, bicarbonato de sódio ou água sanitária não garante a eliminação total dos resíduos de agrotóxicos nos alimentos. Essas medidas ajudam a eliminar impurezas e bactérias
- cozinhe bem os alimentos. A temperatura deve chegar a pelo menos 70°C em toda a massa do alimento, interna e externamente. Na hora de reaquecer, a temperatura deve ser a mesma
- lave as mãos antes de iniciar o preparo dos alimentos, após qualquer interrupção e ao manipular alimentos diferentes. Em caso de cortes ou feridas das mãos, você deve cobri-los antes de entrar em contato com os alimentos. Lave a tábua de corte de alimentos após cada uso
- mantenha higienizados todos os equipamentos, superfícies e utensílios da cozinha. Para isso, utilize água fervente ou álcool a 70% ou solução de cloro
- descongele e dessalgue os alimentos na geladeira. Se a fonte de água não é confiável, ferva-a antes de utilizá-la nos alimentos ou de transformá-la em gelo



Foto: J. Freitas/ABr

Atenção – Antes de consumir alimentos em bares, restaurantes e cantinas, verifique as condições de higiene do local e dos funcionários e se os alimentos estão expostos corretamente e na temperatura ideal. Se for levar sobras para casa, transporte-as em embalagens térmicas. Ao chegar na residência, coloque o alimento diretamente na geladeira. Exija nota fiscal. Ela é fundamental para formalizar reclamações.

A intoxicação humana por dieta alimentar é de difícil diagnóstico, sendo necessário exame específico de sangue. Segundo os médicos, os agrotóxicos impedem a absorção de vitaminas e minerais pelo organismo e impossibilitam a produção de hormônios como serotonina, melatonina e dopamina. Eles também podem provocar alergias e dores de cabeça.

O consumidor deve denunciar irregularidades

Cantinas, restaurantes, padarias, bufês, cozinhas industriais ou institucionais devem seguir as normas de boas práticas para serviços de alimentação que constam da Resolução 216, de 2004, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). A norma define os procedimentos que devem ser seguidos na hora de manipular, preparar, acondicionar, armazenar, transportar e expor à venda os alimentos. Também estabelece critérios para garantir higiene nos equipamentos, instalações e utensílios; controlar a qualidade da água; prevenir doenças e pragas; manejar o lixo; capacitar profissionais; e supervisionar a higiene e a saúde dos que trabalham com alimentos.

Quem não seguir as regras estará sujeito a notificações e multas, que podem variar de R\$ 2 mil a R\$ 1,5 milhão. Os estabelecimentos estão sujeitos ainda a ser interditados pela vigilância sanitária, caso estejam em desacordo com a legislação ou ofereçam riscos à saúde das pessoas.

Cabe aos órgãos de vigilância sanitária dos municípios, estados e Distrito Federal fiscalizar os estabelecimentos comerciais e os alimentos neles vendidos. A Anvisa é responsável pela fiscalização dos portos, aeroportos e áreas fronteiriças.

Denúncias de irregularidades – como higiene precária dos estabelecimentos, alimentos estragados ou vencidos – devem ser feitas ao serviço de vigilância sanitária e ao Procon do município, para a reparação ou o ressarcimento de eventuais prejuízos.

Também é recomendável que o consumidor informe o problema ao produtor, fabricante ou vendedor. O Código de Defesa do Consumidor traz os direitos dos clientes no comércio e nos serviços da área de alimentos. A exigência de nota fiscal é fundamental para formalizar reclamações. O código possibilita ainda a visita do consumidor às cozinhas de lanchonetes e restaurantes.

Os males causados pelo consumo de cigarros e bebidas alcoólicas

Cerca de 200 mil pessoas morrem por ano no Brasil em consequência do tabagismo, conforme demonstrou um estudo da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) realizado em 2002. Já o alcoolismo é uma doença grave, que atinge 10% da população brasileira. O consumo descontrolado de bebidas alcoólicas atinge não só a saúde dos usuários e a vida de seus familiares, mas se reflete no alto número de acidentes de trânsito e de trabalho e nos casos de violência doméstica e social. Além de conhecer as causas e consequências desses problemas de saúde, você encontrará aqui dicas para quem precisa se livrar do vício.

O vício do fumo é uma epidemia global

O tabagismo é uma doença causada pela dependência de nicotina, droga que causa euforia e começa a atuar no sistema nervoso central nove segundos depois da primeira tragada. A doença é considerada, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), uma epidemia global.

Existem cerca de 4.700 toxinas na fumaça do cigarro, como o alcatrão e o monóxido de carbono, além de algumas substâncias utilizadas na fabricação de venenos contra ratos e de outras encontradas em motores de automóveis.

Pesquisas publicadas em diversos países relacionam o fumo a mais de 50 doenças, como câncer e distúrbios respiratórios e cardiovasculares crônicos.

O tabagismo também pode causar:

- impotência sexual no homem
- complicações na gravidez
- aneurismas arteriais
- úlcera do aparelho digestivo
- infecções respiratórias
- trombose vascular

Como parar de fumar

Parada imediata – A pessoa marca uma data e, a partir deste dia, não fuma mais nenhum cigarro. Essa deve ser sempre sua primeira opção. Os sintomas da síndrome de abstinência desaparecem em cerca de duas semanas.



Uma das principais normas que regulam o uso de tabaco no Brasil é a chamada Lei Murad (9.294/96), que proíbe o consumo de cigarros em lugares públicos, exceto nos chamados "fumódromos". Mas, para o cumprimento da medida, é necessário que cada município a regulamente. A proibição já vigora em cidades como Brasília e Ribeirão Preto (SP). A Lei Murad estabelece também critérios para a propaganda de tabaco.

Redução de cigarros – A pessoa diminui gradualmente o número de cigarros que fuma. Por exemplo: se fumar 30 cigarros por dia, consome os 30 cigarros usuais no primeiro dia. No segundo, reduz para 25. No terceiro, para 20, de forma que o sétimo dia seja o primeiro sem cigarros.

Retardar o consumo – A pessoa atrasa gradualmente a hora do primeiro cigarro. Se começa a fumar às 9h, atrasa para as 11h em um dia, para as 13h no dia seguinte, e assim sucessivamente, de forma que o sétimo dia seja a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.

O SUS oferece tratamento gratuito

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece atendimento gratuito aos que pretendem parar de fumar, inclusive com o uso de medicamentos ministrados na forma de adesivos e gomas de mascar com nicotina. Nos casos em que o paciente apresenta alto grau de dependência, são usados antidepressivos à base de bupropiona. Hoje, dezenas de unidades do SUS oferecem esse tipo de tratamento, mas somente algumas delas, os Centros de Referência em Abordagem e Tratamento do Fumante, fornecem medicamentos gratuitamente. Nas demais unidades, a terapia é baseada em sessões em que profissionais treinados pelo Instituto Nacional do Câncer (Inca) ajudam os fumantes a identificar e a conviver com situações que os levam a fumar. Conforme o Inca, entre 30% e 40% dos que participam de todo o processo, que dura um ano, param de fumar definitivamente.

Existem ainda métodos alternativos que auxiliam no tratamento, como as piteiras de redução de nicotina, a acupuntura e a laserterapia. Não há estudos reconhecidos pela OMS que comprovem a eficácia desses métodos, mas eles não são contraindicados pelo Ministério da Saúde.

O consumo de álcool começa cedo

Ao contrário de outras drogas que também afetam o sistema nervoso central, como a maconha, o álcool pode ser comercializado e usado livremente, com restrições apenas à venda para menores.

Segundo especialistas, a ausência de uma política restritiva à comercialização e à publicidade de bebidas com teor alcoólico abaixo de 13 graus gay-lussac é responsável pelo alto consumo entre os jovens. Conforme a OMS, os brasileiros começam a beber, em média, aos 11 anos. O estudo da entidade mostrou, ainda, que 70% da população já consumiu ou consome algum tipo de bebida alcoólica.

Para a OMS, quanto maior a frequência e a quantidade utilizada, maior é o risco do indivíduo se tornar dependente. A dependência é definida por um conjunto de sintomas e sinais, tais como o aumento progressivo do número de doses para obter a mesma sensação no organismo, a tolerância aos efeitos do álcool, a síndrome de abstinência quando a substância não é ingerida e os problemas de relacionamento associados ao uso da bebida.



Tratamento requer desintoxicação do paciente

O alcoolismo não tem cura, mas pode ser tratado. O tratamento depende de cada caso, mas geralmente o paciente necessita de desintoxicação, ajuda psicológica e tratamento medicamentoso. Há, em todo o país, Centros de Atenção Psicossocial em Álcool e Drogas (CAPS), especializados no atendimento ao dependente, integrados ao SUS. Para saber a localização dos CAPS, ligue para o Disque Saúde: 0800-61-1997. Além disso, existem várias opções de grupos de auto-ajuda, gratuitos, como os Alcoólicos Anônimos (AA). O AA fornece a localização dos seus grupos pela Central de Atendimento: (11) 3229-3611.

Teste seu consumo de álcool

Os Alcoólicos Anônimos desenvolveram 12 perguntas para ajudar na identificação do vício do consumo de álcool. Para fazer uma avaliação, responda às perguntas abaixo.

1. Já tentou parar de beber por uma semana (ou mais), sem conseguir atingir seu objetivo?
2. Ressente-se com os conselhos dos outros que tentam fazê-lo parar de beber?
3. Já tentou controlar sua tendência de beber demais, trocando uma bebida alcoólica por outra?
4. Tomou algum trago pela manhã nos últimos doze meses?
5. Inveja as pessoas que podem beber sem criar problemas?
6. Seu problema de bebida vem se tornando cada vez mais sério nos últimos doze meses?
7. A bebida já criou problemas no seu lar?
8. Nas reuniões sociais onde as bebidas são limitadas, você tenta conseguir doses extras?
9. Apesar de prova em contrário, você continua afirmando que bebe quando quer e pára quando quer?
10. Faltou ao serviço, durante os últimos doze meses, por causa da bebida?
11. Já experimentou alguma vez "apagamento" durante uma bebedeira?
12. Já pensou que poderia aproveitar muito mais a vida se não bebesse?

Resultado – Se você respondeu positivamente a quatro perguntas ou mais, é provável que tenha um problema sério de bebida, ou poderá tê-lo no futuro. Procure ajuda.



Proteja-se das doenças sexualmente transmissíveis

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são causadas por vírus, bactéria ou outro microrganismo, e transmitidas por contato sexual, seja ele oral, anal ou vaginal. Elas estão entre os cinco principais motivos que levam as pessoas a procurar serviços de saúde no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Estimativas do Ministério da Saúde indicam a ocorrência de cerca de 12 milhões de novos casos de DST por ano, no Brasil. Segundo o epidemiologista Fábio Moherdau, do Programa Nacional de DST e Aids, as doenças mais freqüentes são: tricomoníase, clamídia, gonorréia, sífilis, HPV, herpes genital, hepatite B, uretrites não-gonocócicas e linfogranuloma venéreo e Aids (síndrome da imunodeficiência adquirida).

A falta de tratamento pode provocar desde infertilidade até morte

Uma DST não curada ou tratada inadequadamente pode provocar sérios danos à saúde, como infertilidade, disfunções sexuais, esterilidade, abortamento, nascimento de bebês prematuros ou com problemas de saúde e deficiência física ou mental, alguns tipos de câncer e até a morte. Além disso, aumenta em até 18 vezes o risco de a pessoa contrair o HIV, vírus causador da Aids. O tratamento para as doenças citadas, inclusive a Aids, pode ser feito gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Prevenção se faz com o uso de preservativo

Além da transmissão pelo contato sexual, algumas DST, como a Aids, a sífilis e a hepatite B, podem ser transmitidas pelo sangue e pela mãe infectada, que passa a doença ao filho durante a gestação, o parto ou a amamentação.

Arte: Bruno Bazílio



Prevenção – A forma de diminuir o risco de contrair as DST é o uso de preservativos – masculino ou feminino –, que são distribuídos pela rede pública de saúde ou podem ser comprados em farmácias sem necessidade de receita médica. Pesquisas demonstram que o risco de contrair uma doença sexualmente transmissível é muito maior nas pessoas que trocam frequentemente de parceiros(as) sexuais e

que não usam camisinha em todas as relações sexuais. As mulheres que pretendem engravidar ou que estão grávidas devem fazer exames de detecção dessas doenças. Também recomenda-se a realização do teste de HIV quando qualquer outra DST é diagnosticada.

Sinais e sintomas – Em geral, os sintomas e sinais das DST são difíceis de ser reconhecidos, e, geralmente, somente após danos graves à saúde os pacientes tomam alguma providência. Isso acontece principalmente com as mulheres. Quando os sintomas aparecem, vêm em forma de feridas (úlceras ou bolhas) nos órgãos genitais ou em outras partes do corpo e nem sempre doem. Pode ocorrer corrimento, tanto no homem como na mulher, com ou sem cor e cheiro. Nas mulheres, quando o corrimento é pouco, só é percebido em exames ginecológicos.

Outros sinais e sintomas são: dor ao urinar ou durante a relação sexual, irritação ou coceiras. Podem surgir verrugas, conhecidas como crista-de-galo, nas regiões genital, anal ou oral. Em alguns casos, surge um mal-estar embaixo do umbigo, na parte baixa da barriga, ao urinar e ao evacuar.

Tratamento – Todas as doenças são tratáveis, mas nem todas têm cura, como é o caso da infecção pelo vírus HIV. O tratamento pode ser feito pelo SUS. Não aceite indicações ou receitas de vizinhos, parentes ou balconistas de farmácias. Faça apenas o tratamento indicado por um médico. Nunca interrompa o tratamento, ainda que não tenha mais sinais da doença. Evite as relações sexuais durante o período de tratamento, mesmo com o uso de preservativo. Para todos os casos de DST, é muito importante que o(a) parceiro(a) sexual também seja tratado(a).

Vacina – A hepatite B é o único agente de DST para o qual existe vacina eficaz atualmente.

Saiba mais sobre a Aids

A Aids é uma doença infecciosa causada pelo vírus HIV (sigla em inglês para vírus da imunodeficiência humana), que ataca o sistema imunológico, responsável pela defesa do corpo contra doenças e agressões biológicas. Com isso, a pessoa infectada se torna vulnerável a várias doenças, incluindo tipos raros de cânceres e outras doenças infecciosas como pneumonia e toxoplasmose.

Desde que foi descoberta no início dos anos 80, a Aids se espalhou rapidamente pelo mundo, causando a morte de 20 milhões de pessoas. No início de 2004, de acordo com dados da OMS, havia cerca de 40 milhões de pessoas infectadas, no mundo.

No Brasil, estimativas do Ministério da Saúde indicam que existem cerca de 600 mil pessoas contaminadas com o vírus HIV, causador da doença. Dessas, 400 mil não sabem que são portadoras do vírus. Devido ao longo período de incubação e à ausência de sintomas nesse período, muitas pessoas podem estar infectadas com o HIV sem saber.

O HIV não pode ser eliminado

Transmissão – O vírus da Aids só aparece em quantidade suficiente para infectar alguém, no sangue, no esperma, na secreção vaginal e no leite materno de pessoas contaminadas. Para haver transmissão, líquidos contaminados têm que penetrar no organismo de outra. Isso pode acontecer por meio da relação sexual, transfusão de sangue, no momento do parto, amamentação e ao se compartilhar seringas, agulhas e objetos cortantes infectados.

Teste – Um exame detecta no sangue a presença de anticorpos produzidos pelo doente para combater o HIV. Esse teste é um diagnóstico sorológico. Por isso, o portador também é chamado de soropositivo. Nos períodos iniciais da infecção, por não haver produção suficiente de anticorpos para serem detectados pelo teste, a infecção não pode ser diagnosticada. Esse tempo, chamado de janela sorológica, pode variar em meses. Com isso, é possível que uma pessoa infectada esteja transmitindo a doença involuntariamente porque não sabe que tem o vírus. E ainda deixando de fazer o tratamento médico adequado.

Sintomas – Os primeiros sintomas de infecção pelo HIV são fraqueza, febre, emagrecimento e diarreia prolongada, sem causa aparente.

Mais da metade dos soropositivos apresenta os sintomas da Aids após oito anos de infecção.

Tratamento – Não é possível eliminar o vírus do organismo. Os medicamentos combatem as doenças oportunistas e impedem a multiplicação do vírus no organismo.

Prevenção – Recomenda-se o uso de preservativo durante a relação sexual; o uso de seringas e agulhas descartáveis; e o uso de luvas na manipulação de pessoas feridas ou de líquidos potencialmente contaminados.

Você pode fazer os exames de diagnóstico da Aids na rede pública de saúde

A descoberta precoce do vírus reduz o risco de contaminação involuntária de outras pessoas, ajuda as mães gestantes a não transmitirem o HIV aos filhos e permite o tratamento oportuno da pessoa infectada.

O exame para diagnóstico da doença pode ser realizado em qualquer um dos Centros de Testagem e Aconselhamento (CTAs) existentes nos estados ou solicitado nos postos de saúde. No CTA, não é necessário levar o pedido prescrito por um médico. Qualquer pessoa exposta a risco de infecção pelo HIV, como ter mantido relações sexuais sem o uso de preservativos ou compartilhado seringas, por exemplo, deve fazer o teste. O resultado é sigiloso. Se o teste for positivo, o portador terá direito aos demais exames, como os que avaliam a carga viral e as defesas do organismo.

O Ministério da Saúde recomenda o exame três meses após a exposição à situação de risco, período suficiente para que o sistema imunológico possa produzir anticorpos em quantidade que permita a sua detecção. Durante esse período da janela sorológica, o vírus pode ser transmitido. Por isso, deve-se tomar cuidado redobrado para não expor outras pessoas à contaminação.

O teste faz parte dos exames do pré-natal e também pode ser feito na rede pública de saúde. Todo sangue destinado a transfusão deve ser testado para o HIV, sífilis e outras doenças de transmissão sanguínea. Pessoas expostas a riscos de contaminação não devem doar sangue.

Mantenha-se a salvo do infarto e outros males cardíacos

As doenças cardiovasculares, que afetam o coração e o sistema vascular, estão entre as que mais matam brasileiros. O Brasil está em 9º lugar na lista dos países cuja população morre mais, em números absolutos, de doenças cardíacas, e é o 6º de derrames. Os dados são do Atlas de Doenças Cardíacas e Derrames, da Organização Mundial da Saúde (OMS). De acordo com o relatório, esses males matarão mais de 24 milhões de pessoas por ano até 2030.

Apesar de serem mais comuns a partir dos 45 anos, as cardiopatias atingem pessoas de todas as idades e são resultado da combinação de fatores de risco, como tabagismo, colesterol alto, diabetes e pressão alta, ainda que fatores genéticos possam influenciar. Assim, a saúde do coração depende de hábitos saudáveis desde a infância.

Atividades físicas realizadas de forma regular também contribuem para a redução do colesterol e da pressão arterial, e, conseqüentemente, para a saúde cardiovascular.

Os problemas cardiovasculares mais comuns

No Brasil, 35% dos óbitos por doenças cardiovasculares são por morte súbita, ou seja, sem apresentarem sintomas prévios. As enfermidades podem estar inter-relacionadas e somente um médico pode avaliar cada caso.

Infarto ou ataque cardíaco - É a falta de circulação em uma área do músculo cardíaco, cujas células morrem por ficarem

sem receber sangue com oxigênio e nutrientes. A interrupção do fluxo de sangue para o coração pode acontecer em razão de um coágulo que impede a passagem do sangue ou por entupimento da artéria por placas de gordura.

Arritmias – É quando o coração bate de forma irregular, ou muito rápido ou muito devagar, sem motivo aparente (é normal o coração bater mais rápido em situações de excitação, medo ou durante a prática de exercícios físicos). O coração de um adulto normal, em repouso, bate de 60 a 80 vezes por minuto. Ritmos cardíacos lentos são chamados bradicardias; ritmos rápidos são taquicardias.

Insuficiência cardíaca – Ocorre quando o coração não consegue bombear sangue suficiente para o restante do corpo.

Má circulação sanguínea – Chamada pelos médicos de insuficiência vascular periférica. Os sintomas mais comuns são dores nas pernas, que aparecem com frequência durante caminhadas, e passam durante o repouso.

Derrame cerebral – Acidente Vascular Cerebral (AVC), trata-se de um sangramento no cérebro por causa do rompimento de vasos sanguíneos. Pode acarretar seqüelas e morte.

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

Acompanhamento médico é essencial

Em alguns casos, as cardiopatias não apresentam sintomas e só aparecem quando estão em estágio avançado. É importante prevenir-se, visitando o médico regularmente, principalmente quem apresenta fatores de risco. Em alguns casos, as doenças ou os fatores que podem desencadeá-las manifestam-se pelos seguintes sintomas:

- cansaço aumentado
- falta de ar
- respiração curta
- palpitações incômodas
- dores no peito
- dores nas pernas ao andar
- inchaço no rosto e nas pernas
- machucados que demoram a cicatrizar

Hábitos saudáveis no combate aos inimigos do coração

É possível prevenir doenças cardiovasculares. Apesar dos fatores hereditários e outros inevitáveis, como a idade, a maioria

O Brasil será palco do maior estudo clínico do mundo sobre terapia celular (uso de células-tronco) contra doenças cardíacas. O trabalho deverá envolver 1.200 pacientes e cerca de 40 instituições de saúde e pesquisa espalhadas pelo país. O custo total do estudo será de R\$ 12 milhões, bancados pelo Ministério da Saúde.

das causas das cardiopatias pode ser eliminada com hábitos saudáveis. Veja os principais inimigos do coração.

Pressão alta – Também chamada de hipertensão arterial. Nas pessoas com pressão arterial acima de 140/90 mmHg (14 por 9), o coração realiza um trabalho maior, o que aumenta o risco de acidente vascular cerebral (AVC), de lesão nos rins e de insuficiência cardíaca.

Tabagismo – O cigarro aumenta o ritmo cardíaco e a pressão arterial. As artérias se contraem, dificultando a circulação. Além disso, o hábito de fumar está associado a uma maior formação de placas de gordura no interior dos vasos.

Colesterol elevado – As placas de gordura obstruem os vasos e impedem a circulação do sangue.

Sedentarismo – Atividades físicas regulares agem positivamente sobre a saúde cardiovascular, pois reduzem o colesterol e a pressão arterial. Meia hora por dia é suficiente para ter benefícios à saúde.



Obesidade – A obesidade exige um maior esforço do coração, além de estar relacionada com doença das coronárias, pressão arterial, colesterol elevado e diabetes.

Diabetes – O excesso de açúcar no sangue favorece o acúmulo de gorduras nas paredes das artérias. Os vasos ficam entupidos e o risco de ataque cardíaco aumenta. Os diabéticos precisam cortar o açúcar da alimentação, evitar os carboidratos e as bebidas alcoólicas e manter o controle médico.

Anticoncepcionais e medicamentos – Fumantes, hipertensas ou diabéticas não devem usar anticoncepcionais orais, que aumentam o risco de doenças cardiovasculares. Cortisona, antiinflamatórios e hormônios sexuais masculinos também podem ser prejudiciais.

Estresse e ansiedade – Aumentam a frequência cardíaca e a necessidade de oxigênio do coração. A ocorrência de infarto do miocárdio, doença coronariana crônica e hipertensão arterial é maior em situações de estresse.

A pressão alta é uma doença crônica. Ela pode ser controlada, mas não curada.

O tratamento inclui a ingestão de medicamentos e hábitos de vida saudáveis. É preciso diminuir o consumo de sal, de produtos gordurosos e industrializados, de bebidas alcoólicas, evitar o fumo, controlar o peso e o estresse e praticar exercícios físicos regularmente.

Diabetes

Foto: Moreira Mariz

O diabetes afeta 17 milhões no Brasil. Saiba como se prevenir

No Brasil, existem cerca de 17 milhões de pessoas diabéticas, o que equivale a 10% da população do país. De acordo com a Fundação Nacional de Saúde (Funasa), outros 40 milhões de brasileiros correm o risco de adquirir a doença, que não tem cura e já é considerada, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), uma epidemia mundial.

As causas e o diagnóstico da doença

O *diabetes mellitus* (DM) é um distúrbio metabólico em que o corpo não fabrica ou não usa apropriadamente a insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, que converte o açúcar ingerido na energia de que o corpo necessita para realizar as atividades diárias. A falta dessa substância promove o aumento do nível de glicose no sangue (hiperglicemia), alterando também o metabolismo das proteínas e gorduras.

O diagnóstico da doença é feito a partir de testes que pesquisam a presença de açúcar na urina e no sangue. Pessoas que têm diabéticos na família ou que são sedentárias e estão muito acima do peso devem fazer o exame regularmente.

Tipos de diabetes

DM Tipo 1 – É mais frequente entre crianças e adultos jovens. Trata-se da destruição das células que produzem a insulina, provocando a falta dessa substância no organismo. É necessária a aplicação diária do hormônio, além da prática de exercícios e restrição alimentar. Os portadores desse tipo de diabetes são conhecidos como insulino-dependentes.


DM Tipo 2 – Nesse tipo da doença, o corpo resiste à ação da insulina ou não produz o hormônio em quantidade suficiente. É mais comum entre pessoas adultas, mas o crescimento do número de crianças e jovens obesos tem aumentado sua incidência nos mais novos. O tratamento inclui restrição alimentar, prática de exercícios e medicação oral.

Gestacional – Tipo menos comum da doença, atinge grávidas que não eram diabéticas antes da gestação. Elas desenvolvem alterações variadas na tolerância à glicose. Geralmente, o problema desaparece após o parto e não oferece riscos à criança, desde que seja controlado durante o pré-natal. Algumas mulheres podem desenvolver o diabetes tipo 2.

Sintomas mais frequentes

O diabetes pode ser de difícil diagnóstico, já que algumas das suas manifestações são subjetivas, como fraqueza e cansaço, entre outros. Recomenda-se a realização do teste com frequência, especialmente em pessoas que possuem diabéticos na família. De modo geral, os principais sintomas são:

- Perda de peso, no tipo 1
- Ganho de peso, no tipo 2
- Sede excessiva
- Excesso de urina
- Visão embaçada
- Muita fome
- Fraqueza
- Infecções repetidas na pele e mucosas



O tratamento requer hábitos saudáveis

O diabetes, quando controlado, permite que o portador leve uma vida normal. Para isso, além do tratamento com medicamentos, é fundamental que o paciente desenvolva hábitos como o controle da alimentação e a prática de exercícios. “O tratamento do diabetes é o retorno a uma vida saudável”, diz Jane Dullius, coordenadora do Programa Orientado de Atividades Físicas para Diabéticos, da Universidade de Brasília (Proafidi), que promove atividades multidisciplinares para portadores da doença.

Jane reforça a necessidade de o portador ser submetido a um triplo acompanhamento: por médico, nutricionista e profissional de educação física, que vai avaliar o tipo, a intensidade e o volume do exercício que será eficaz para cada pessoa. “Muitas vezes, a famosa caminhada de 30 minutos não é eficaz, ou então o paciente simplesmente abandona a prática por não gostar de caminhar”, conta.

Cuidados com a saúde podem ainda prevenir o surgimento do diabetes tipo 2. Nesses casos, a obesidade e o sedentarismo são considerados os principais fatores de risco do distúr-

Se não for controlado adequadamente, o diabetes pode causar sérias complicações no organismo, como a neuropatia (doença nos nervos), cujos sintomas incluem o adormecimento e, às vezes, dor nas mãos, pés, ou pernas; e a retinopatia, uma das principais causas de cegueira entre os diabéticos.

bio. Pesquisa da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) aponta que a prática diária de exercícios pode reduzir e, em alguns casos, até eliminar o risco do aparecimento dessa modalidade da doença.

Todas as unidades do Sistema Único de Saúde (SUS) devem fornecer gratuitamente os medicamentos orais mais utilizados e a insulina aos diabéticos cadastrados. É o que informa a coordenadora do Programa Nacional de Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus do Ministério da Saúde, Rosa Sampaio Vilanova. As Farmácias Populares, inauguradas em junho de 2004, também oferecem medicamentos para o controle do diabetes, a custo reduzido.



Foto: Pedro Alves/Secom - MT

Portadores devem ter cuidado com os pés

Os pés dos diabéticos estão sujeitos a infecções que, se não forem tratadas, podem levar à amputação. Eis algumas dicas da Sociedade Brasileira de Diabetes para evitar o problema:

- frieiras ou micoses nos pés, unhas encravadas ou que crescem de forma diferente umas das outras, calos, bolhas e feridas são sinais de alerta, que devem ser relatados na consulta médica
- evite andar descalço e utilize meias de algodão, que absorvem a umidade resultante da transpiração. Elas não devem ser nem muito apertadas, nem muito largas
- evite sapatos estreitos, de bicos finos, com saltos altos ou baixos demais. Os ideais são aqueles que acomodem seus pés confortavelmente

A hepatite pode se tornar crônica e levar à cirrose e ao câncer

A hepatite é uma inflamação no fígado que compromete o funcionamento desse órgão, responsável pelo metabolismo de gorduras, produção de certas proteínas e neutralização de substâncias tóxicas presentes no organismo. A doença é considerada epidemia mundial pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e ocorre por causas diversas. As mais comuns são inflamações causadas por vírus, dos tipos A, B, C, D ou E, porém, o abuso de bebidas alcoólicas e outras substâncias tóxicas também pode levar à hepatite. A cirrose e o câncer de fígado estão entre as possíveis complicações da doença. Em alguns casos, é necessário o transplante do órgão.

As hepatites tipos B e C são as que mais preocupam as autoridades sanitárias, pois podem evoluir para quadros crônicos. Há hoje, no Brasil, cerca de 2 milhões de portadores das formas crônicas da hepatite B e 1,5 milhão da hepatite C, quase oito vezes o número de portadores do vírus da Aids.

Na maioria dos casos, as pessoas que carregam o vírus somente são diagnosticadas quando desenvolvem as formas crônicas da doença e o fígado já está comprometido. Isso acontece porque nem sempre os portadores de hepatite B ou C apresentam os sintomas iniciais da doença.

A OMS estima que cerca de 2 bilhões de pessoas já tiveram contato com o vírus da hepatite B. Dessas, 325 milhões tornaram-se portadoras da forma crônica da doença. Com relação à hepatite C, dados da OMS indicam cerca de 170 milhões de

portadores, o equivalente à população brasileira. Para o organismo internacional, essa é a doença infecciosa crônica mais importante hoje no mundo.

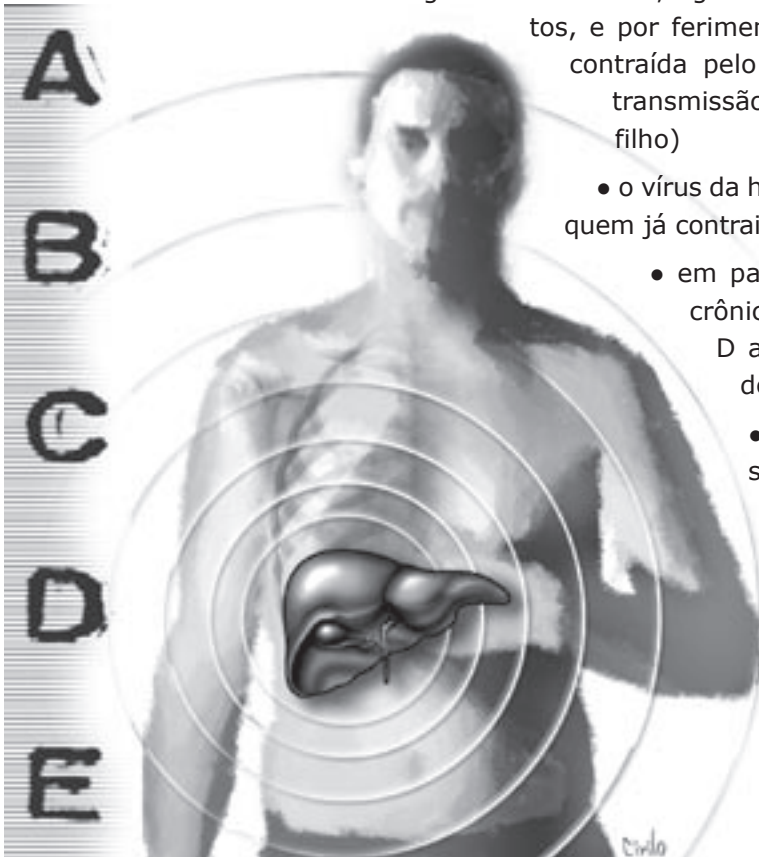
As modalidades da doença

Tipos A e E

- transmitidas por via oral, ou seja, pela ingestão de alimentos ou água contaminados pelo vírus
- medidas sanitárias, como a lavagem e conservação dos alimentos e o tratamento de água e esgoto, são a melhor maneira de evitar o contato com o vírus
- comuns em países onde as condições sanitárias e socioeconômicas são precárias
- geralmente não evoluem para quadros crônicos

Tipos B e D

- a hepatite B é transmitida pelo sangue, ou seja, pelo contato com seringas contaminadas, agulhas ou outros instrumentos, e por ferimentos. Também pode ser contraída pelo contato sexual e pela transmissão vertical (de mãe para filho)
 - o vírus da hepatite D infecta apenas quem já contraiu hepatite B
 - em pacientes com hepatite B crônica, a infecção pelo vírus D acelera a progressão da doença
 - alguns pacientes desenvolvem a forma crônica da doença, que pode evoluir para cirrose e câncer de fígado
 - as hepatites B e D podem ser prevenidas pela vacinação. Ela é administrada gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) em pessoas menores



de 20 anos e naquelas que têm maior risco de contrair a doença, como portadores de hepatite C, trabalhadores da área

de saúde, profissionais do sexo e pessoas que compartilham agulhas e seringas no uso de drogas injetáveis

Tipo C

- a hepatite C também é transmitida pelo sangue, por meio de seringas contaminadas, transfusões e ferimentos. Há ainda a transmissão vertical (de mãe para filho)
- a transmissão por via sexual pode acontecer, mas é rara
- a maior parte dos pacientes não desenvolve os sintomas comuns do início da doença. Por isso, só descobrem que têm o vírus muitos anos após a infecção, quando já apresentam quadro crônico

Quem deve fazer o teste

- quem apresentar os sintomas da hepatite
- quem recebeu transfusões de sangue antes de 1990 ou passou por cirurgias antes de 1992
- quem recebeu medicamentos hemoderivados antes de 1987
- pacientes em hemodiálises e diálises
- usuários e ex-usuários de drogas injetáveis e aspiradas
- profissionais da saúde e da segurança pública, como médicos, dentistas, enfermeiros, bombeiros, policiais
- gestantes e crianças nascidas de mães portadoras de hepatite B ou C
- pessoas de vida sexual ativa, especialmente aquelas que mantêm relações sexuais com múltiplos parceiros ou parceiros não-estáveis

Os principais sintomas são comuns a todos os tipos de hepatites virais e se assemelham aos de uma gripe forte, ou seja, a pessoa sente cansaço, fadiga e sonolência. Algumas têm febre e dor abdominal. O corpo pode ficar amarelado, principalmente os olhos, a urina tem a cor escura e as fezes são brancas. Na grande maioria das vezes, os sintomas nem aparecem.

A identificação e o tratamento da doença pelo SUS são gratuitos

Os medicamentos para tratamento das hepatites B e C devem estar disponíveis nas unidades do SUS. Seu fornecimento é de responsabilidade das secretarias estaduais de Saúde. O SUS deve ainda realizar os testes para detectar o vírus e fornecer gratuitamente a vacina da hepatite B (que também protege contra a hepatite D).

Há 156 ambulatórios e 167 laboratórios que prestam assistência a pacientes com hepatites virais espalhados pelo Brasil. O Disque Saúde (0800-611997) informa a localização das unidades.

Câncer

Prevenção e tratamento precoce são as armas contra o câncer

Câncer (ou neoplasia maligna) é o nome dado a um conjunto de mais de cem doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células que invadem tecidos e órgãos, podendo espalhar-se pelo organismo. A incidência de câncer, no Brasil, vem aumentando a cada ano. Mas a prevenção é possível e os métodos de cura são mais eficazes quando o tratamento se faz na fase inicial da doença. Por essa razão, o diagnóstico precoce é fundamental.

Atualmente, os diferentes tipos de câncer formam o segundo grupo de doenças que mais matam no país – o primeiro é o dos males cardiovasculares. As estimativas para este ano, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca) indicam que ocorrerão 467.440 novos casos. Os tipos de maior incidência são os de pele, próstata, pulmão, mama e colo do útero.

Cerca de 80% dos casos estão associados a fatores ambientais como hábitos alimentares, fumo, álcool e exposição ao sol, mas a predisposição hereditária também influencia. O tratamento depende do tipo de câncer e pode ser por cirurgia, quimioterapia ou radioterapia.

Os tipos mais freqüentes no Brasil

Pele – É o de maior incidência no país, chegando a 25% dos tumores diagnosticados. A radiação solar é o maior agente causador. O uso de filtro solar, chapéu, roupas e óculos é a melhor forma de prevenção. Fique atento a feridas ou alterações no tamanho, cor ou aspecto de pintas ou sinais.

Mama – É a forma mais comum entre as mulheres. A detecção precoce (auto-exame) permite tratamento com boa probabilidade de cura.

Aparelho respiratório – É o que mais mata no país. O cigarro é responsável por cerca de 90% dos casos. O câncer de pulmão demora, em média, 15 anos para surgir, após alterações da mucosa brônquica (pré-cancerosas), que podem regredir quando o paciente deixa de fumar.

Leucemias – São cânceres das células do sangue. O tratamento depende do tipo e da gravidade da doença e, para detectá-la, é preciso procurar o médico ao apresentar sangramentos, infecções e anemia.

Ginecológico – O câncer do aparelho genital feminino, especialmente do colo do útero, é o que mais mata no mundo. Em geral, incide em mulheres infectadas pelo papiloma vírus humano (HPV).

Urológico – Cânceres da próstata, da bexiga e do rim correspondem a mais da metade das ocorrências em homens. Se diagnosticados em fase inicial, é possível desenvolver tratamento, com cura em cerca de 90% dos casos.

Dicas para se proteger


- tenha uma alimentação saudável. Evite alimentos fritos, gordurosos, muito salgados, enlatados e com conservantes
- para as mulheres, o auto-exame das mamas deve ser feito mensalmente, e o exame preventivo ginecológico, anualmente. A frequência desse último pode ser maior no caso da presença de fatores de risco, como casos na família, uso de medicamentos e hormônios e certos hábitos alimentares e sexuais
- pare de fumar. Quem não fuma deve evitar ambientes poluídos pelo cigarro para não se transformar num “fumante passivo”. Além do pulmão, o cigarro aumenta o risco de câncer em vários órgãos (boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga e colo de útero)
- pratique atividades físicas regularmente
- evite exposição ao sol entre as 10 e as 16 horas. Use sempre protetor solar. Aplique-o 15 minutos antes da exposição ao sol e reaplique a cada duas horas, ou em intervalos menores, se estiver fazendo exercícios ou em contato com a água
- realize diariamente a higiene oral e consulte o dentista regularmente. Faça regularmente o auto-exame da boca para identificar caroços, feridas, sangramentos. Se houver alterações, procure um dentista ou médico
- limite a ingestão de bebidas alcoólicas

Cânceres na infância

– Leucemia, tumores no sistema nervoso central e linfomas são os tipos mais comuns entre crianças. Na infância, o câncer não está associado a fatores ambientais, sendo essencial o diagnóstico precoce. Ao sinal de qualquer anormalidade, os pais devem levar os filhos ao pediatra.

Homens acima de 45 anos devem fazer consultas anuais para investigar alterações na próstata. Os de qualquer idade devem procurar um médico em caso de dores, ardências ou dificuldades para urinar. Também é recomendável que, a partir dos 50 anos, homens e mulheres realizem exame de sangue oculto nas fezes a cada dois anos, devido ao risco de câncer de cólon (intestino grosso).

Tuberculose e hanseníase



Mesmo curáveis, a tuberculose e a hanseníase ainda preocupam

A hanseníase e a tuberculose são doenças infecciosas causadas por bactérias transmitidas pela via respiratória. Apesar de curáveis, elas constituem grave problema de saúde pública no país, por causa do número de infectados. Muitas pessoas desconhecem que são portadoras dos bacilos transmissores e acabam disseminando a enfermidade. Outras vezes, por se considerarem curados, os doentes abandonam o tratamento precocemente.

A tuberculose é a doença infecciosa que mais mata no mundo. Só no Brasil estima-se a ocorrência de cerca de 85 mil casos novos da doença por ano, e a ocorrência de 6 mil mortes, de acordo com o Ministério da Saúde.

O número de hansenianos também é alto: o país é o segundo do mundo em quantidade de doentes, atrás somente da Índia. No ano passado, foram registrados 47 mil novos casos. A taxa de incidência é de 3,88 por 10 mil habitantes. Para deixar de ser considerada um problema de saúde pública, a ocorrência de hanseníase deveria ser inferior a um caso por 10 mil habitantes.

As duas doenças podem ser tratadas gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Tuberculose

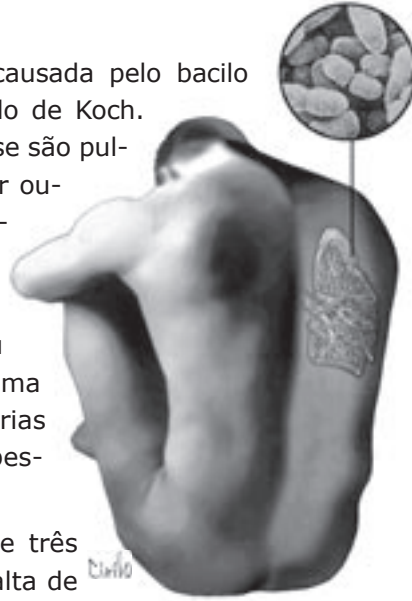
O que é – Doença infecto-contagiosa causada pelo bacilo *Mycobacterium tuberculosis* ou bacilo de Koch. Mais de 90% dos casos de tuberculose são pulmonares, mas a doença pode atingir outras partes do corpo (pele, rins, meninges etc).

Como se pega – Por meio das secreções respiratórias. Ao tossir, falar ou espirrar, o doente não tratado costuma eliminar grande quantidade de bactérias que podem ser aspiradas por outra pessoa e levar à infecção.

Sintomas e sinais – Tosse por mais de três semanas, febre, suores noturnos, falta de apetite, emagrecimento, cansaço, mal-estar. Aqueles que apresentam tosse com catarro há mais de três semanas devem procurar uma unidade do SUS para realizar o exame de escarro para tuberculose.

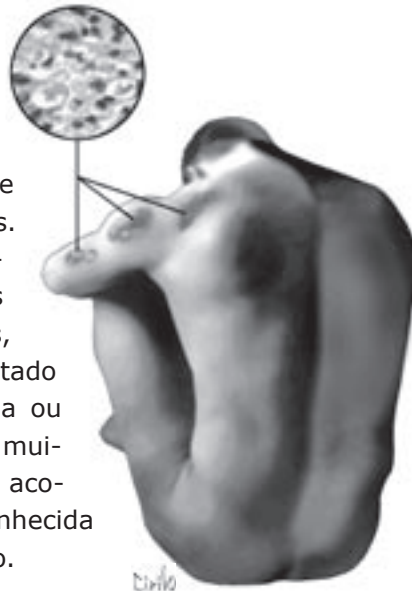
Tratamento – Com comprimidos. Na maior parte dos casos, o tratamento dura seis meses, se for feito corretamente. É gratuito.

Prevenção – A vacina BCG – sigla de Bacilo de Calmette-Guérin – deve ser aplicada no primeiro mês de vida do recém-nascido. Protege, na infância, contra variantes graves da doença, como a meningite tuberculosa, que afeta as meninges, membranas que envolvem o cérebro e a medula espinhal.



Hanseníase

O que é – Doença infecto-contagiosa causada pela bactéria *Mycobacterium leprae* ou Bacilo de Hansen, que ataca a pele, os olhos e os nervos. Quase todo o corpo pode ser acometido, mas as regiões mais afetadas são as extremidades (braços, mãos, coxas, pernas, pés) e a face. No estado mais grave (hanseníase virchowiana ou lepromatosa), o bacilo se multiplica muito e órgãos internos também são acometidos pela doença. Também é conhecida como lepra, morfêia e mal de Lázaro.



Como se pega – Por meio das secreções respiratórias. Uma pessoa infectada libera o bacilo no ar, pela tosse, espirro, fala ou bocejo, e contagia outra. Nem todos aqueles que adoecem transmitem a doença. O paciente em tratamento regular ou que já recebeu alta não transmite a bactéria. A maioria das pessoas que entram em contato com estes bacilos não desenvolve a doença, porque têm uma resistência natural. Somente cerca de 5% das pessoas adoecem. O período de incubação da doença, ou seja, o tempo decorrido entre a exposição à bactéria e o aparecimento dos sintomas, varia de três a sete anos.

Sintomas e sinais – Caroços ou inchaço no rosto, orelhas, cotovelos e mãos; entupimento constante do nariz, com um pouco de sangue e feridas; redução ou ausência de sensibilidade ao calor, frio, dor e tato; manchas em qualquer parte do corpo, que podem ser pálidas, esbranquiçadas ou avermelhadas; e partes do corpo dormentes ou amortecidas, em especial as regiões cobertas. Quando não tratada, a doença pode causar deformidades graves.

Tratamento – Recebe o nome de poliquimioterapia (PQT) e é feito com a ingestão de comprimidos. Apresenta ótimos resultados, se realizado sob supervisão médica regular. Os medicamentos são distribuídos gratuitamente pelo SUS. Nas formas paucibacilares (poucos bacilos), que acometem pessoas mais resistentes à doença, são utilizados dois medicamentos durante seis meses. Já os multibacilares (com muitos bacilos) fazem o tratamento com três medicamentos, por 12 ou 24 meses.

Vacina – Não tem. O diagnóstico precoce é a melhor forma de evitar que esse mal se propague.

Só a prevenção pode evitar novas epidemias de dengue

A doença da dengue é um dos principais problemas de saúde pública no mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 80 milhões de pessoas se infectem anualmente em 100 países, de todos os continentes, com exceção da Europa. Desse total, cerca de 550 mil necessitam de hospitalização e pelo menos 20 mil morrem da doença.

No Brasil, foram registrados 107.045 casos de dengue em 2004. No ano anterior, a doença acometeu 346.118 pessoas. Trata-se de uma redução de 69%, segundo a Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde, responsável pelo Programa Nacional de Controle da Dengue. Porém, apesar da redução do número de casos e de não ocorrer uma epidemia nacional desde 2002, em Roraima houve um surto da doença em janeiro de 2005.

A melhor forma de evitar a doença é combater o transmissor, o mosquito *Aedes aegypti*, o mesmo da febre amarela. A prevenção começa com a eliminação dos locais que podem servir de criadouros para o mosquito. Em 90% dos casos, o foco está nas residências, em recipientes que acumulam água limpa, como pneus velhos, vasos de plantas e piscinas com limpeza deficiente. Além de cuidar de sua casa, procure a secretaria de saúde do seu município para denunciar locais públicos em que o mosquito pode ser encontrado.

Como impedir que o mosquito se reproduza dentro de casa

- evite acumular entulho e lixo. Feche bem o saco de lixo e mantenha a lixeira tampada
- escorra a água de pratinhos de vasos de plantas ou de xaxins e coloque areia dentro deles
- limpe regularmente a caixa d'água e mantenha-a tampada



Foto: Assessoria/SECOM - MT

- entregue pneus velhos aos serviços de limpeza urbana. Se for usá-los, mantenha-os em local fechado
- lave regularmente com bucha e sabão o vasilhame para água de animais domésticos
- feche a tampa do vaso sanitário. Em banheiros pouco usados, dê descarga uma vez por semana
- evite o acúmulo de água em ralos de cozinha, banheiro, sauna e duchas. Se não utilizar esses locais, deixe-os fechados

- mantenha sempre limpos lagos, cascatas e espelhos d'água decorativos. Criar peixes nesses locais é uma opção, pois eles se alimentam das larvas. Ou trate a água com cloro. Se a água for retirada, encha esses locais com areia
- trate a água da piscina com cloro. Limpe-a uma vez por semana. Se não for usá-la, cubra-a bem. Se estiver vazia, coloque 1 kg de sal no ponto mais raso
- verifique se as calhas não estão entupidas. Remova tudo o que estiver impedindo o escoamento da água. Cuidado com a água acumulada em lajes



- regue as bromélias ou outras plantas que acumulem água com uma mistura de uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água

- cacos de vidro nos muros podem acumular água. Encha-os com areia
- guarde, com a boca para baixo, garrafas de vidro ou pet, baldes, vasos de plantas e outros objetos que possam reter água

A resistência do *Aedes* facilita a proliferação

O mosquito *Aedes aegypti* é encontrado, principalmente, em ambientes urbanos. Ele se diferencia de um pernilongo comum por sua cor escura e pelas listras brancas pelo corpo e patas. Seu ciclo de vida compreende quatro fases: ovo, larva, pupa e adulto alado. Por não resistir a baixas temperaturas nem a altitudes, o mosquito só é encontrado em regiões com clima tropical e subtropical. Vive entre 30 e 45 dias e alimenta-se da seiva das plantas.



Foto: Arquivo Fiocruz

Quem pica o ser humano é a fêmea. Depois do acasalamento, ela sai em busca de sangue para maturar os ovos. Em locais com acúmulo de água limpa, coloca entre 150 e 200 ovos de cada vez. Eles, por sua vez, eclodem e dão origem às larvas. Mesmo sem contato com a água, esses ovos sobrevivem por até um ano. Essa resistência é a principal razão da proliferação do inseto.

O combate ao *Aedes* pelo poder público é feito por agentes sanitários que visitam as residências para orientar os moradores e detectar focos; pela utilização de larvicidas, para matar as larvas; e por inseticidas, espalhados pelas máquinas do fumacê. Os larvicidas são colocados onde há água parada. Já os inseticidas matam os insetos adultos enquanto voam, e são aplicados onde há alta infestação.

Os sintomas se parecem com os da gripe

Os sintomas da dengue se parecem com os de uma forte gripe: dor de cabeça, principalmente na região dos olhos, cansaço, dor nos músculos e nas articulações, e febre alta. Também podem surgir manchas vermelhas na pele, náuseas e falta de apetite. Em sua forma mais grave, a do tipo hemorrágica, a doença causa sangramentos. Como o nome diz, podem ocorrer hemorragias pela gengiva, pele e intestino, capazes de levar o doente à morte.

Não há um tratamento específico contra a dengue, seja em sua forma mais branda ou na hemorrágica. Os sintomas devem ser tratados, por isso, procure assistência médica ao primeiro sinal da doença. O doente precisa repousar e ingerir bastante líquido, de preferência água, chás e sucos naturais. Ainda não foi desenvolvida uma vacina eficaz para o mal.

A ingestão de medicamentos sem orientação médica é perigosa. O ácido acetilsalicílico, presente em diversos remédios populares que são usados contra dor de cabeça e gripe, pode provocar hemorragia, agravando o estado do paciente.

Ao perceber focos do mosquito, procure a Secretaria Municipal de Saúde. A responsabilidade pela execução das ações de combate à dengue é dos governos municipais, complementada pelos estaduais. Para especialistas, a melhor forma de enfrentar o *Aedes* é combatê-lo na fase larval, pois o mosquito tem apresentado resistência a alguns inseticidas. A erradicação é tida como impossível. Por isso, deve-se controlar ao máximo sua presença, impedindo a reprodução.



O cuidado com a audição deve começar ainda na infância

A deficiência auditiva é o problema sensorial de maior incidência na população. Estimativas do Ministério da Saúde indicam que, a cada mil nascimentos, três são de crianças com dificuldades para ouvir. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) estimam que devem existir cerca de 15 milhões de brasileiros com algum tipo de perda auditiva. Os mais atingidos são os idosos. A exposição ao barulho excessivo e o mau uso de medicamentos também podem limitar a capacidade de ouvir.

Embora ainda sejam exceções, cidades como Brasília, Rio de Janeiro e Campinas já tornaram obrigatório em suas maternidades o teste da orelhinha, para detectar problemas auditivos em recém-nascidos. Afinal, a audição é fundamental para a aprendizagem e desenvolvimento da fala e da linguagem. Estudos da Universidade do Colorado, nos Estados Unidos, comprovam que o diagnóstico precoce e a intervenção médica iniciada até os seis meses de idade possibilitam à criança afetada um desenvolvimento comparável à de crianças sem deficiência. Em adultos, principalmente entre os idosos, a perda auditiva acarreta problemas como isolamento social e depressão.

Veja os sinais que sugerem problemas auditivos

Criança

- não acorda com barulhos fortes, como o de porta batendo
- não vira a cabeça quando é chamada
- não forma frases simples por volta dos dois anos

- aumenta o volume do aparelho de som e da TV
- não consegue localizar de onde vem o som
- busca contato visual para se comunicar
- tem dificuldades na aprendizagem
- sofre de desatenção ou falta de concentração
- escreve ou fala trocando fonemas

Adulto e idoso

- tem dificuldade para entender o que é dito
- escuta TV e rádio em volume muito alto
- apresenta secreção no ouvido
- relata barulho ou zumbido no ouvido
- isola-se do restante da família
- fala muito alto

Dicas de prevenção

- mulheres devem estar imunizadas contra a rubéola antes de engravidar
- na gestação, são essenciais os exames pré-natais
- as crianças precisam ser vacinadas
- recém-nascidos devem ser submetidos ao teste da orelhinha
- deve-se evitar exposição ao barulho e usar protetores de ouvido em situações de exposição
- o trabalhador exposto ao barulho tem que se proteger com tampões e realizar exames auditivos com frequência

Em casos de suspeita de alteração auditiva, seja transitória ou permanente, é indispensável a avaliação de um médico otorrinolaringologista – especialista em nariz, ouvido e garganta.

Excesso de barulho pode causar danos à saúde

A poluição sonora é o terceiro mais grave problema ambiental encontrado nos centros urbanos brasileiros, atrás apenas da poluição da água e do ar. O excesso de ruído provocado pelos veículos, aparelhos de som, indústrias e pontos de comércio, entre outros, traz sérios prejuízos à saúde e à qualidade de vida, tornando-se hoje a principal causa de surdez e perda auditiva em indivíduos adultos no país. Segundo o censo do IBGE de 2000, 81,25% da população brasileira vivem em áreas urbanas e, conseqüentemente, sofrem mais os efeitos da poluição sonora.

Foto: Geraldo Magela



Segundo a OMS, o nível de ruído adequado para a audição humana é de até 50 dB (decibéis, medida de intensidade sonora) e o limite tolerável é de 65dB. Acima disso, nosso organismo sofre estresse. Com ruídos superiores a 85 dB, aumenta muito o risco de perda auditiva. O tempo de exposição ao barulho a que a pessoa fica sujeita também interfere na audição.

Acidente de trânsito

Acidente de trânsito: uma dor que pode ser evitada

O Brasil é um dos recordistas mundiais em acidentes de trânsito. Desde 1991, as estatísticas oficiais registram uma média anual de 20 mil mortos nas cidades e rodovias do país. Além da dor e do sofrimento das vítimas e de seus familiares, a violência no trânsito tem um custo social de R\$ 5,3 bilhões por ano para toda a sociedade, segundo levantamento do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea). Os prejuízos são relacionados aos gastos com saúde, previdência, justiça, seguro e infra-estrutura, entre outros.

Os acidentes de trânsito são a primeira causa de internação por lesão medular e traumatismo crânio-encefálico nos centros de reabilitação do país. Cerca de 30% dos sobreviventes de acidentes tornam-se incapacitados físicos.

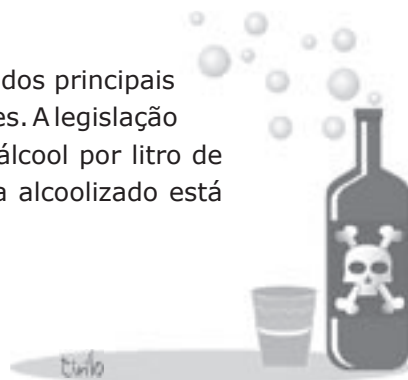
Ainda mais chocante são as revelações das causas por trás desses acidentes: uso de álcool e drogas, desrespeito às regras de trânsito e imprudência dos motoristas. Segundo a Polícia Rodoviária Federal, a maioria dos acidentes ocorre durante o dia, com tempo bom e em retas.

Dicas para evitar desastres

- não fume nem use o celular enquanto dirige
- ultrapasse somente pela esquerda
- respeite o limite de velocidade
- reduza a velocidade em caso de chuva
- use equipamentos de segurança: cinto, capacete etc.

- não deixe objetos soltos dentro do carro
- crianças, só no banco de trás com cinto adequado à idade
- faça a manutenção permanente do carro (freios, troca de óleo, calibragem dos pneus)
- pedestres devem atravessar na faixa de segurança
- mantenha distância do carro da frente
- não diminua a velocidade para observar ocorrências externas, como acidentes

Mais importante – Não beba. O álcool é um dos principais responsáveis pelo alto número de acidentes. A legislação permite no máximo 0,6 decigramas de álcool por litro de sangue (uma lata de cerveja). Motorista alcoolizado está sujeito a processo criminal.



O que fazer em caso de acidente

- não abandone o local do acidente
- verifique o estado das vítimas feridas: respiração, batimentos cardíacos e sangramentos
- solicite socorro pelos telefones 190 da Polícia Militar e 193 dos Bombeiros. Informe o local e o estado dos feridos
- sinalize o local do acidente: pisca-alerta, triângulo, galhos ou lanterna
- não tente levantar, sentar ou remover a vítima. Em caso de sangramento, comprima o ferimento com um pedaço de pano limpo para estancar a hemorragia
- se o acidente ocorrer em local isolado, a vítima pode ser levada ao hospital em posição que permita manter a espinha ereta
- se houver vazamento de combustível, use o extintor de incêndio
- depois de prestar socorro, registre a ocorrência na delegacia de polícia mais próxima

O seguro obrigatório garante indenização às vítimas

Mais conhecido como seguro obrigatório, o Seguro de Danos Pessoais Causados por Veículos Automotores de Vias Terrestres (DPVAT) é pago pelo proprietário do carro juntamente com o licenciamento anual. A finalidade é amparar vítimas de acidentes de trânsito, independentemente dos culpados no episódio.

Com o DPVAT, todas as vítimas de acidente – pedestre, passageiro ou motorista de veículo particular e coletivo – têm direito a uma indenização em caso de morte ou invalidez ou para as despesas de assistência médica e suplementares. Por desconhecimento, muitas deixam de receber o dinheiro.

Para ter acesso à indenização, a vítima ou seu beneficiário (em caso de morte) deve dirigir-se a qualquer companhia seguradora. Para informações sobre os documentos necessários para dar entrada ao pedido, ligue para a Central de Atendimento DPVAT – 0800 22-1204 – de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h; aos sábados, das 9h às 15h; ou pela Internet, no *site*: www.dpvatseguro.com.br.

Mais rigor com os motoristas infratores

O Código de Trânsito Brasileiro foi instituído pela Lei 9.503/97, em vigor desde 22 de janeiro de 1998. Com 341 artigos, o código trouxe novidades: regras mais rígidas na retirada da carteira de habilitação; obrigatoriedade de acessórios de segurança; inspeção dos veículos; multas e penalidades mais pesadas, prevendo inclusive a prisão para o mau condutor.

Estão previstas na lei quatro categorias de infração – leve, média, grave e gravíssima. Cada uma corresponde a um número de pontos que vão sendo somados no prontuário do condutor. Quando as infrações somarem 20 pontos, o motorista terá sua carteira apreendida por um período que pode variar de um mês a um ano, e ele será obrigado a fazer curso de reciclagem.

Dirigir embriagado, transitar com velocidade superior à máxima em mais de 20% em vias de trânsito rápido, rodovias e vias arteriais, deixar de prestar socorro a vítimas de acidentes ou deixar de dar preferência a pedestre na faixa são exemplos de infrações gravíssimas, que implicam multa, suspensão do direito de dirigir e detenção de seis meses a três anos. São infrações graves não usar cinto de segurança, ultrapassar pelo acostamento e estacionar em fila dupla, por exemplo. Nesses casos, a lei prevê multa e retenção do veículo.

Em casos de vítimas fatais, o condutor estará sujeito a responder civil e criminalmente, podendo ser julgado por lesão corporal ou homicídio.

Na fila de transplantes, vidas a espera de doação

Milhares de brasileiros aguardam na fila de transplantes por sua última esperança de cura. A medicina possui hoje tratamento para quase todo tipo de doença, mas, em muitos casos, só a doação de órgãos, tecidos e sangue pode salvar vidas. Neste capítulo você vai saber mais sobre a doação de sangue e órgãos, transplantes e sobre como ajudar a salvar vidas.

Brasil é o segundo em número de transplantes

O número de transplantes realizados no Brasil fica atrás apenas dos Estados Unidos. Em 2004, foram pagos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) 10.921 transplantes de órgãos e tecidos. Para comparar, no ano de 2003 foram pagos 8.544 procedimentos e, em 2002, 7.981.

O Brasil possui hoje um dos maiores programas públicos de transplantes de órgãos e tecidos do mundo, com 540 estabelecimentos de saúde e 1.338 equipes médicas autorizados pelo Sistema Nacional de Transplantes (SNT) a realizar os procedimentos, que são custeados pelo SUS. Só em 2002, foram gastos R\$ 280 milhões em transplantes.

No entanto, por medo e desinformação, o número de doadores continua reduzido no país. Cerca de 60 mil pessoas aguardam uma doação, estando inscritas no SNT, que reúne em lista única todos os que necessitam de novo órgão.

Muitos podem ser doadores e não sabem

Transplante é um procedimento cirúrgico que consiste na transposição de um órgão (coração, pulmão, rim, pâncreas, fígado) ou tecido (medula óssea, córnea) de uma pessoa doente (receptor) por outro, sadio, de um doador vivo ou morto.

Em vida, é possível doar um dos rins, parte do pâncreas (menos comum), medula óssea (por meio de aspiração óssea ou coleta de sangue), fígado (parte dele, em torno de 70%) e pulmão (parte dele, em situações excepcionais).

Para verificar a morte do cérebro, são feitos testes neurológicos clínicos – que devem ser repetidos mais de uma vez – e exames complementares, como eletroencefalograma.

Após a morte encefálica, podem ser retirados para doação as córneas, coração, pulmão, rins, fígado, pâncreas, ossos, pele, veia safena e válvulas cardíacas. Um único doador pode salvar ou melhorar a qualidade de vida de 25 pessoas.

A morte encefálica significa a parada definitiva e irreversível do cérebro. Embora ainda haja batimentos cardíacos, a pessoa com morte cerebral não pode respirar sem aparelhos e o coração só baterá por mais algumas poucas horas. Alguns órgãos só podem ser aproveitados para doação enquanto ainda há circulação sanguínea, ou seja, antes que o coração deixe de bater.

Cadastro reúne doadores de medula óssea

A medula tem uma função primordial no organismo. Nela são produzidos os componentes do sangue: hemácias (glóbulos vermelhos), leucócitos (glóbulos brancos) e plaquetas.

Cerca de 1.200 pessoas aguardam um transplante de medula, reunidas na lista do Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea (Redome), que também recebe as informações dos doadores de medula. Necessitam desse tipo de transplante, entre outros, os portadores de leucemia.

A doação da medula só é feita quando há compatibilidade entre o doador e o receptor. Por isso, são organizados bancos de doadores de medula óssea, cuja função é cadastrar interessados. Qualquer pessoa entre 18 e 55 anos, com boa saúde, pode oferecer uma pequena quantidade de sangue para o cadastro do Redome. Quando um paciente necessita de transplante, o cadastro é consultado. Se for compatível, o doador será convidado a fazer a doação.

Na doação, a medula que fica no interior de ossos da bacia é retirada por meio de punções, em uma intervenção que dura aproximadamente 90 minutos, com anestesia geral. A operação requer internação. A medula do doador se recompõe em torno de 15 dias, sem causar danos à saúde. Para fazer parte do cadastro, o interessado deve procurar o hemocentro de sua cidade, que fará a coleta da amostra e passará as informações para o Redome.

O sangue do cordão umbilical e da placenta, geralmente descartado após o parto, também pode ser utilizado para o transplante porque é rico em células-tronco, que são capazes de se transformar em diferentes tecidos do organismo. O material, quando doado para bancos de sangue de cordão umbilical, é congelado e fica disponível à espera de receptor. O Instituto Nacional de Câncer (Inca), no Rio de Janeiro, foi o primeiro banco público do país a fazer a coleta. Bancos particulares guardam sangue para uso exclusivo do doador.

O que estabelece a lei sobre remoção de órgãos

A remoção de órgãos e tecidos para transplantes está prevista na Lei 9.434/97, com as alterações introduzidas pela Lei 10.211/01. A legislação determina que cabe exclusivamente à família a autorização para doação de órgãos e tecidos, independentemente da vontade declarada antecipadamente pelo morto. Por isso, o doador deve conversar com seus familiares, para que sua vontade seja respeitada. Os pacientes à espera de um órgão estão registrados no Sistema de Lista Única, conforme a Portaria 3.407/98. A seleção dos receptores é feita segundo critérios estabelecidos, como o da compatibilidade sangüínea.

O Brasil precisa de mais doadores de sangue

Menos de 2% dos brasileiros doam sangue anualmente. O número ideal, recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), deveria ser de 3% a 5% da população. Com a falta de sangue e derivados, hospitais e bancos de sangue não conseguem atender à demanda. Não são somente as pessoas acidentadas ou que sofrem cirurgias que precisam de transfusões, mas também vítimas de queimaduras, hemofílicos e anêmicos graves ou crônicos.

Doar sangue não vicia, não engrossa o sangue, nem contamina o doador, como apregoam alguns ditos populares equivocados. O processo, que segue normas rigorosas da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), é seguro e não causa nenhum dano à saúde.

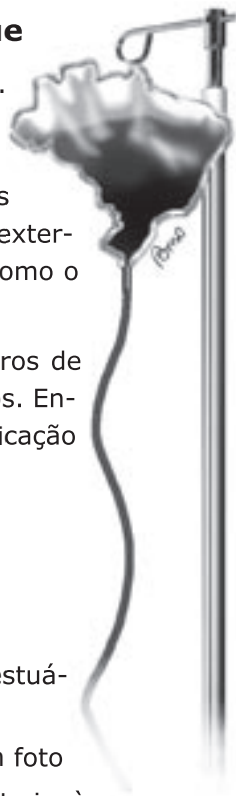


Foto: Pedro Alves/Secom - MT

O oxigênio é distribuído pelo sangue

O sangue é indispensável à sobrevivência. Responsável pela distribuição de oxigênio e substâncias nutritivas em todo o organismo, ele é produzido na medula óssea dos ossos chatos, vértebras, costelas, quadril, crânio e externo. Nas crianças, também os ossos longos, como o fêmur, produzem sangue.

Uma pessoa adulta tem, em média, cinco litros de sangue no corpo. Há vários grupos sanguíneos. Entre eles, podemos citar os sistemas de classificação ABO e Rh.



Para doar, procure o hemocentro ou o hospital de sua cidade. Amostras do sangue colhido são encaminhadas para exames que detectem infecções e doenças como sífilis, hepatite B e C, Chagas e Aids. Todos os resultados são encaminhados ao doador.

Condições para doar

- gozar de boa saúde
- ter entre 18 e 65 anos de idade
- pesar acima de 50 quilos, descontando o vestuário
- apresentar documento de identificação com foto
- ter dormido pelo menos seis horas na noite anterior à doação
- não ter ingerido bebida alcoólica nas últimas 24 horas
- não estar em jejum

Quem não pode doar

- portadores de doenças como mal de Chagas, malária, hepatite, Aids ou outras doenças sexualmente transmissíveis
- parceiros sexuais de pessoas infectadas pelo HIV
- homens ou mulheres com múltiplos(as) parceiros(as) e que não usam preservativos;
- pessoas que fazem uso de drogas injetáveis
- mulher grávida, amamentando ou que teve aborto nos últimos três meses

Medicamentos são usados em excesso no Brasil

Enquanto 51 milhões de brasileiros não têm acesso aos tratamentos medicamentosos devido à falta de recursos, grande parcela da população consome remédios em excesso, fazendo dos medicamentos a principal causa de intoxicação humana: são 30% dos casos registrados pelo Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (Sinitox), da Fundação Oswaldo Cruz. O uso excessivo ou inadequado de remédios traz graves problemas de saúde, podendo levar à morte. Mulheres e crianças menores de cinco anos de idade são as mais atingidas.

A facilidade na compra de remédios, a automedicação e a falta de fiscalização do comércio e da propaganda de drogas legalizadas são os principais responsáveis pelo alto consumo de medicamentos pelos brasileiros. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), deveria haver uma farmácia para cada grupo de 8 mil habitantes. No Brasil, existe uma para cada 3 mil, sem contabilizar o que é oferecido pela Internet e em feiras livres. Estão disponíveis no mercado mais de 12 mil substâncias, distribuídas em 32 mil rótulos, quando, segundo a OMS, seriam necessários apenas 300 substâncias ou 6 mil rótulos para tratar os males da população em geral.

Dicas para evitar abusos e acidentes

Cuidados

- não use remédios sem receita médica
- peça a orientação do farmacêutico responsável na hora da-

compra e não ouça conselhos de balconistas ou atendentes

- não coloque a saúde de outra pessoa em risco oferecendo ou indicando remédios. Todo medicamento tem efeitos colaterais e contra-indicações
- leia sempre o rótulo e a bula antes de usar um produto, para conhecer os efeitos colaterais e as conseqüências do uso conjunto com outras substâncias
- avise o médico sobre reações adversas
- mantenha o medicamento na embalagem original e nunca o tome após o prazo de validade
- mantenha os medicamentos em local seguro e trancado, fora do alcance das crianças, e não tome remédio na frente delas. Ensine que remédio não é bala, doce ou refresco, para evitar que, quando sozinhas, elas ingiram o medicamento



Em caso de intoxicação, ligue para um dos Centros de Informação e Controle de Intoxicações (telefones nas página 67) ou procure socorro médico. Não busque soluções caseiras, como ingerir leite ou provocar vômito. Cada produto exige um procedimento diferente.

Na escolha do medicamento

- durante a consulta com o médico, solicite que a prescrição contenha, além do medicamento de referência, o genérico correspondente. A prescrição do genérico somente é obrigatória nos atendimentos públicos (SUS)
- se o seu médico não optar pelo genérico, deverá escrever essa observação na receita. Caso ele não faça restrições à troca, somente o farmacêutico responsável poderá fazer a substituição. Nunca o balconista
- a lista atualizada de genéricos deve estar à disposição nos balcões das farmácias
- não compre medicamento sem a bula e verifique se a embalagem não foi violada
- para comprar mais barato, faça pesquisa de preços. A diferença pode chegar a até 300%

Legislação restringe publicidade de produtos farmacêuticos

A venda, a distribuição, o comércio e a publicidade de medicamentos é regulamentada em lei específica devido aos riscos que tais produtos podem causar à saúde. Segundo a legislação

(Lei 9.294/96), só é permitida a publicidade dos medicamentos que não requerem receita médica para serem comprados. Além disso, a publicidade só poderá conter afirmações passíveis de comprovação científica, sendo vedada a utilização de depoimentos de profissionais que não sejam legalmente qualificados para fazê-los. A lei proíbe, ainda, a propaganda dirigida às crianças e aos adolescentes, bem como a utilização de mensagens e imagens com esse fim.

Fonte – Código de Ética Médica (Resolução CFM 1.246/88); Cartilha dos Direitos do Paciente, da Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo; e Associação das Vítimas de Erros Médicos (Avermes).

Fiscalização, comercialização e genéricos

O órgão responsável pela fiscalização dos produtos farmacêuticos é a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Cabe a ela, inclusive, fiscalizar os pontos de venda de medicamentos, como farmácias e drogarias. Em cada um desses locais, é necessário que o responsável técnico, que por lei deve ser farmacêutico, esteja presente durante todo o período de funcionamento do estabelecimento (Decreto 74.170/74). Só ele, nunca o balconista, pode dar informações sobre os medicamentos.

No Brasil, a Lei dos Genéricos (9.787/99) determina a venda do medicamento genérico e a utilização de nomes genéricos em produtos farmacêuticos. Com isso, os consumidores passaram a contar com medicamento com a mesma qualidade de um produto de referência. geralmente, os medicamentos genéricos são produzidos após a expiração ou renúncia da proteção patentária ou de outros direitos de exclusividade. A nova oferta de produtos forçou a concorrência entre laboratórios e, com isso, a redução de preços. Melhor para o consumidor.



Foto: Waldemir Barreto

Vacina: é melhor prevenir

A vacinação sensibiliza o sistema imunológico do organismo, prevenindo o surgimento de doenças causadas por vírus e bactérias específicas. As vacinas contêm quantidades ínfimas de produto que provoca a formação, pelo sistema imunológico, de anticorpos e de células especiais contra o vírus ou a bactéria em questão.

Posteriormente, quando ocorrer uma invasão dessa bactéria ou desse vírus no indivíduo vacinado, o sistema imunológico já memorizou as informações sobre o invasor e o indivíduo produz rapidamente e em grandes quantidades as células de defesa e os anticorpos apropriados.

Calendário básico de vacinação

A partir de 2004 o Ministério da Saúde (MS) adotou três calendários obrigatórios de vacinação: para crianças, adolescentes, adultos e idosos. Para efeito de recebimento de benefícios sociais, matrícula em escolas, alistamento militar e contratação trabalhista, será exigido comprovante de vacinação atualizado. Abaixo, o calendário básico do MS para todas as idades. Mais informações pelo Disque Saúde: 0800 61 1997.

IDADE	VACINAS	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
Ao nascer	BCG - ID	dose única	Formas graves de tuberculose
	Vacina contra hepatite B ⁽¹⁾	1ª dose	Hepatite B
1 mês	Vacina contra hepatite B	2ª dose	Hepatite B
2 meses	VOP (vacina oral contra pólio)	1ª dose	Poliomielite ou paralisia infantil
	Vacina tetravalente (DTP + Hib)	1ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
4 meses	VOP (vacina oral contra pólio)	2ª dose	Poliomielite ou paralisia infantil
	Vacina tetravalente (DTP + Hib)	2ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
6 meses	VOP (vacina oral contra pólio)	3ª dose	Poliomielite ou paralisia infantil
	Vacina tetravalente (DTP + Hib)	3ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Vacina contra hepatite B	3ª dose	Hepatite B
9 meses	Vacina contra febre amarela ⁽²⁾	dose única	Febre amarela
12 meses	SRC (tríplice viral)	dose única	Sarampo, rubéola, síndrome rubéola congênita e caxumba
15 meses	VOP (vacina oral contra pólio)	reforço	Poliomielite ou paralisia infantil
	DTP (tríplice bacteriana)	1º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
4 a 6 anos	DTP (tríplice bacteriana)	2º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
	SRC (tríplice viral)	reforço	Sarampo, rubéola e caxumba
6 a 10 anos	BCG - ID ⁽³⁾	reforço	Formas graves de tuberculose
10 a 11 anos	dT (dupla adulto)	reforço	Difteria e tétano
	Vacina contra febre amarela	reforço	Febre amarela
Mulheres de 12 a 49 anos	SR (dupla viral)	dose única	Sarampo, rubéola e síndrome rubéola congênita
A partir de 60 anos	Vacina contra influenza ⁽⁴⁾	dose anual	Gripe (Influenza)
	Vacina contra pneumococos ⁽⁵⁾	dose única	Pneumonias

(1) A dose deve ser administrada nas primeiras 12 horas de vida. (2) A vacina está indicada para crianças e adultos que residem ou que irão viajar para área endêmica, área de transição e área de risco potencial da doença. Se viajar para áreas de risco, vacinar contra febre amarela dez dias antes da viagem. (3) Em alguns estados, esta dose não foi implantada. (4) É oferecida anualmente durante a campanha nacional de vacinação de idosos. (5) É aplicada nos indivíduos que convivem em instituições fechadas, tais como casas geriátricas, hospitais e asilos, com apenas um reforço cinco anos após a dose inicial.

Sintomas e riscos de algumas doenças preveníveis pela multivacinação

Poliomielite e sarampo – O sarampo e a poliomielite são consideradas duas das doenças mais graves na infância. Os sintomas iniciais dessas doenças se parecem: febre alta, fadiga e dores de cabeça. No caso do sarampo, os pacientes têm tosse intensa, coriza, conjuntivite e pele com placas avermelhadas.

A poliomielite é uma doença altamente infecciosa provocada pelo poliovírus. Apesar da erradicação da poliomielite no país, as campanhas continuam por medida de segurança. A vacina evita a reintrodução da doença.

O sarampo é causado por um *paramyxovirus RNA*, do gênero *morbillivirus*. Adquire-se a infecção por via aérea, através de gotículas veiculadas por tosse ou espirro; as partículas virais permanecem por longo tempo no meio ambiente. A transmissão inicia-se antes do aparecimento da doença e perdura até o 4º dia após a erupção. O tratamento é voltado para o controle das complicações.

Rubéola – Causada pelo *rubivirus rubella*, é uma doença contagiosa, transmitida pelas vias respiratórias, muito temida durante a gravidez, principalmente no primeiro trimestre, quando traz riscos como abortos e má-formação. Devem-se imunizar as mulheres que não tiveram a doença antes da fase fértil.

Os sintomas mais comuns são febre baixa, aumento de gânglios no pescoço, manchas avermelhadas no rosto que evoluem rapidamente em direção aos pés. Não há tratamento específico. Poucos pacientes demandam tratamentos sintomáticos; em geral, analgésicos comuns controlam as dores articulares e musculares e a febre.

Caxumba – Doença causada por um *paramyxovirus*. A transmissão se dá por contato direto com secreções das vias aéreas superiores de pessoas infectadas (saliva, espirros). Os sintomas podem surgir de 12 a 25 dias após o contato com a pessoa infectada: dor e inchaço da glândula parótida, localizada perto do ouvido, calafrios, dores de cabeça e musculares, perda de apetite, febre e dor ao mastigar ou engolir. A caxumba pode durar uma semana ou mais. Algumas crianças podem sofrer problemas no sistema nervoso central (inclusive meningite) depois de contrair caxumba.



Foto: Lenine Martins/Secom – MT

Direitos

Conheça os direitos que a lei garante aos pacientes

Todos têm direito a receber cuidados médicos. O atendimento deve ser prestado também em períodos festivos, feriados ou durante greves profissionais.

Os serviços oferecidos pelas redes públicas de saúde são gratuitos, inclusive nos hospitais particulares conveniados com o Sistema Único de Saúde (SUS).

Estado de saúde

- o paciente tem direito de obter informações claras, objetivas e compreensíveis sobre o seu estado de saúde, o diagnóstico e os tratamentos a que será submetido
- é também direito dele consultar o seu prontuário médico individual, que deve conter o histórico de saúde, a evolução clínica, exames, conduta terapêutica e demais anotações
- para transferência ou encaminhamento a outro profissional ou unidade de saúde para continuidade do tratamento ou por ocasião da alta, o paciente tem direito de receber declaração, atestado ou laudo médico

Sigilo profissional

- segundo o Código de Ética Médica, artigo 102, é vedado ao médico revelar fato de que tenha conhecimento em virtude do exercício de sua profissão, salvo por justa causa, ou dever legal, permanecendo tal proibição ainda que o fato seja do conhecimento público, ou que o paciente tenha falecido.

Tratamento e exames

- é direito do paciente autorizar, ou não, procedimentos, investigações, tratamento ou conduta terapêutica a ser oferecida. Ele deve ser informado sobre o exame a que vai ser submetido e a finalidade do mesmo.
- a retirada de qualquer órgão do corpo só pode ser feita com seu prévio consentimento e ele o tem direito de exigir que todos os materiais utilizados sejam rigorosamente esterilizados ou descartáveis e manipulados segundo normas de higiene e prevenção.

Medicamentos

- o paciente tem o direito de receber não só medicamentos e equipamentos básicos, mas também os de alto custo
- as receitas devem conter o nome genérico do medicamento, de forma legível, com assinatura do médico e carimbo com o número do registro no respectivo conselho profissional

Clínicas e hospitais

- o paciente tem direito a que sua segurança e integridade física sejam assegurados nos estabelecimentos de saúde, públicos e privados, além de acesso às contas referentes às despesas de seu tratamento, exames, medicação, internação e outros procedimentos médicos
- tem direito também a manter sua privacidade para satisfazer suas necessidades fisiológicas. Tem direito a alimentação adequada e higiênica, tanto no leito quanto no ambiente onde estiver internado ou aguardando atendimento



Acompanhamento

- o paciente tem direito a acompanhante, se desejar, nas consultas e nas internações.
- no parto, a parturiente poderá solicitar a presença de um acompanhante.
- as visitas de parentes e amigos devem ser feitas em horários que não comprometam as atividades médicas e sanitárias

Declarações

- os hospitais e maternidades são obrigados a fornecer a declaração de nascimento, que registra o parto e o nascimento do bebê.
- é direito dos familiares de paciente falecido serem imediatamente avisados da morte e receberem declaração de óbito

emitida pelo médico que o assistia, exceto quando houver evidências de morte violenta. Neste caso, é o Instituto Médico Legal (IML) que fornecerá a certidão.

Fonte: Código de Ética Médica; Cartilha dos Direitos do Paciente, da Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo; e Associação das Vítimas de Erros Médicos (Avermes).



Foto: Claudio Capucho/Folha Imagem

A suspeita de imperícia e negligência deve ser denunciada

Qualquer pessoa que se vir diante de suspeita de imperícia, negligência ou imprudência de um médico ou outro profissional de saúde deve procurar o conselho que fiscaliza a categoria (telefones na página 69) para buscar orientação ou registrar denúncia. Os conselhos regionais são os órgãos responsáveis pela investigação de erros e de práticas antiéticas, cabendo a eles decidir sobre

a punição que deverá ser aplicada. O profissional denunciado ou o denunciante pode recorrer da decisão regional junto ao conselho federal de cada entidade.

O profissional de saúde também pode responder na justiça civil e criminal sobre sua conduta profissional. Para isso, é preciso que o paciente registre a ocorrência em delegacia de polícia e procure assistência jurídica, inclusive no Ministério Público. Quando o problema ocorrer na rede pública de saúde, a reclamação deve ser feita na Ouvidoria do SUS ou no Procon, que também recebe denúncias e disponibiliza informações sobre estabelecimentos privados e profissionais liberais.

Lei garante direitos especiais a doentes

Portadores de doença grave e de deficiência e maiores de 65 anos de idade merecem atenção especial da legislação brasileira. Os principais estão elencados a seguir:

Aposentadoria

Servidores públicos – Pode ser solicitada pelo servidor que contrair uma das doenças especificadas no artigo 186, parágrafo 1º, da Lei 8.112/90, mesmo que não haja o tempo completo de serviço. Se o servidor aposentado tiver doença grave, contagiosa ou incurável, tem direito a receber proventos integrais, conforme o artigo 190 da mesma lei, a partir da data do laudo médico pericial.

Militares – O direito à aposentadoria está previsto na Lei 6.880/80, segundo a qual o militar que for julgado incapaz por uma junta médica de saúde terá direito, como remuneração, a um soldo correspondendo ao grau hierárquico imediatamente superior ao que possuir ou que possuía na ativa (artigo 110). Também pode ser requisitado o auxílio-invalidez, previsto no artigo 3º, inciso XV, MP 2.215-10/01.

Segurados do INSS – Todos os segurados, recebendo ou não auxílio-doença, têm direito à aposentadoria por invalidez em caso de doença ou acidente, se forem considerados incapacitados pela perícia médica da Previdência Social. No caso de doença, é exigida carência de no mínimo 12 meses. Se for acidente, esse tempo não é exigido,

Assistência social

Benefício de prestação continuada (Loas) – O artigo 203 da Constituição prevê o benefício de um salário mínimo à pessoa portadora de deficiência, ou incapacidade, ou maior de 65 anos que comprove não possuir meios de prover seu sustento. O auxílio, que deve ser requisitado nas agências do INSS, foi regulamentado pela Lei 8.742/93, com as modificações da Lei 9.720/98.

Auxílio-doença – É o benefício mensal a que tem direito o segurado inscrito no Regime Geral de Previdência Social, do INSS, ao ficar incapacitado para o trabalho (mesmo que temporariamente) em virtude de doença, por mais de 15 dias consecutivos. A solicitação do benefício deve ser feita por meio de requerimento ao órgão que paga a aposentadoria (INSS, prefeitura, estado, Distrito Federal). É necessário comprovar a doença mediante laudo pericial emitido por serviço médico oficial da União, estado, Distrito Federal ou município (Lei 9.250/95, art. 30; RIR/99, art. 39, parágrafos 4º e 5º; Instrução Normativa SRF 15/01, artigo 5º, parágrafos 1º e 2º).



Foto: Marcos Negrini/Setec - MT

Saques

FGTS – Os trabalhadores portadores de câncer, do vírus da Aids ou de doença terminal que tenham depósitos na conta do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS), podem sacar o total depositado, com isenção do Imposto de Renda e sem incidência da Contribuição Provisória sobre Movimentação Financeira (CPMF), conforme as Leis 8.922/94, 8.213/91 e 7.670/88. Não é preciso estar aposentado para reclamar a quantia, que pode ser requerida pelo dependente do titular da conta. O saque também pode ser feito por aqueles que tiverem dependente portador de câncer.

PIS/Pasep – O saque de cotas pode ser solicitado pelo trabalhador portador do vírus HIV e de câncer em caso de invalidez permanente, entre outras situações. Na ocorrência de câncer, o beneficiário pode ser o titular da conta ou seu dependente. A CPMF não incide sobre o saque. Se o trabalhador foi cadastrado até 4/10/88, poderá ter saldo de cotas.

Isenções

CPMF – A contribuição deve ser estornada dos benefícios de prestação continuada e daqueles de prestação única, previstos nos planos de benefícios da Previdência Social, e dos proventos de aposentadoria e pensão, não excedentes a dez salários mínimos, de que trata a Lei 8.112/90.

Imposto de Renda – Não sofre desconto o rendimento de aposentadoria por doença grave e dos pensionistas, conforme a Lei 9.259/95. A isenção deve ser concedida a partir do mês da emissão do laudo pericial. Não ficam isentos os ganhos com outros rendimentos, como, por exemplo, aplicações financeiras ou aluguéis. No caso de descontos indevidos, é possível solicitar a restituição retroativa dos últimos cinco anos. Também ficam isentos do IR ganhos com seguro-desemprego, auxílio-doença, PIS/Pasep, seguro da previdência privada, apólices de seguro e pecúlio, conforme as Leis 7.713/88 e 8.541/92, o Decreto 3.000/99 e a Instrução Normativa SRF 15/01.

IPI e ICMS – Ficam isentos do Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) os automóveis de passageiros adquiridos por pessoas portadoras de deficiência congênita ou adquirida por motivo de doença ou acidente. A isenção vale para a compra de veículo comum, nacional, se o beneficiário é o deficiente condutor ou seu representante (Lei 8.989/95, Lei 10.690/03 e IN SRF 442/04). A isenção do ICMS só vale para veículos de até 127hp e adaptados para o uso do portador de deficiência.

IOF no financiamento para a compra de veículo – A Lei 8.383/91 isenta os portadores de deficiência da cobrança do Imposto sobre Operações Financeiras (IOF) na contratação de financiamento para adquirir veículo de passageiros, nacional, com até 127hp de potência. O benefício é concedido apenas uma vez.

IPVA – Os estados de Pernambuco, Goiás, Minas Gerais, Paraíba, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul e São Paulo, além do Distrito Federal, isentam do pagamento do Imposto sobre a Propriedade de Veículos



Foto: Rose Brasil/ABr

Automotores (IPVA) o veículo do portador de deficiência. Informações podem ser obtidas nos Detrans locais.

Tratamentos médicos

Cirurgia reparadora – Cirurgia plástica reparadora da mama, em mutilação de mutilação decorrente de tratamento de câncer, pode ser feita pelo SUS ou coberta pelos planos de saúde, conforme as Leis 9.797/99 e 10.223/01.

Outros

Quitação do financiamento – Ao pagar as parcelas do imóvel financiado pelo Sistema Financeiro de Habitação (SFH), o proprietário também paga um seguro que lhe garante a quitação do imóvel em caso de invalidez ou morte. Na ocorrência de invalidez, o seguro quita o valor correspondente ao que o doente pagou do financiamento. A entidade financeira que efetuou o financiamento do imóvel deve encaminhar os documentos necessários à seguradora responsável pelo seguro.

Direitos trabalhistas – Não é permitido exigir o teste de HIV como condição de admissão ou de manutenção do emprego. O empregador também não pode demitir o empregado por ser portador de HIV. Se as faltas ao trabalho forem devidamente justificadas, o portador de HIV não poderá ser despedido, nem durante o tempo que estiver gozando de licença-saúde.



Direitos civis – Segundo a Resolução 1.401/93, do Conselho Federal de Medicina, as empresas de seguro-saúde, empresas de medicina de grupo e cooperativas de trabalho médico estão obrigadas a garantir o atendimento a todas as enfermidades relacionadas no Código Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde.

Indenização por contaminação – O artigo 159 do Código Civil determina: "Aquele que, por ação ou omissão voluntária, negligência ou imprudência, violar o direito ou causar prejuízos a outrem, fica obrigado a reparar o dano". Os artigos 1.539 e 1.540 garantem direito a indenização, tratamento e pensão.

Educação – Creches e estabelecimentos escolares não podem proibir matrícula de crianças ou adolescentes nem dispensar professores e funcionários portadores de HIV.

Como falar com os parlamentares e utilizar os serviços do Congresso

É possível se comunicar com os senadores e deputados por vários meios: carta, *e-mail*, telefone. Para escrever aos senadores, basta preencher um envelope com o endereço do Senado, citando o nome do parlamentar. Aos deputados, utilize a Carta-Cidadã, disponível em todas as agências dos correios. O envio é gratuito. Se a intenção é entrar em contato com o gabinete, consulte a lista com os telefones e endereços eletrônicos relacionados nas páginas 64 a 66. O cidadão tem ainda à disposição as centrais telefônicas, a Internet das duas Casas e os serviços de atendimento com chamadas gratuitas pelo 0800.

Senado Federal

Palácio do Congresso Nacional

Praça dos Três Poderes – Anexo I – Térreo
70165-900 Brasília (DF)

Alô Senado – 0800 61-2211

O atendimento funciona 24 horas. De segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, as chamadas são atendidas por uma equipe. Nos outros horários, as mensagens são recebidas pela central eletrônica. Mensagens também podem ser enviadas pelo site do Senado, pelo e-mail cidadao@senado.gov.br e pelo fax (61) 3311-2417

Central telefônica: (61) 3311-4141 / www.senado.gov.br

Publicações do Senado

Subsecretaria de Edições Técnicas: (61) 3311-3575 e 3311-3576 / livros@senado.gov.br

Informações sobre tramitação de projetos

Secretaria de Informações: (61) 3311-3325 e 3311-3572

Biblioteca do Senado

(61) 3311-3943 e 3311-3944 / ssbib@senado.gov.br

Câmara dos Deputados**Palácio do Congresso Nacional**

Edifício Principal
Praça dos Três Poderes
70160-900 Brasília (DF)

Carta-Cidadã

Disponível gratuitamente em todas as agências dos Correios para que o cidadão possa enviar, sem custos, sugestão, solicitação, pergunta ou reclamação a um deputado federal, a uma comissão, à Presidência da Casa ou à Ouvidoria

Disque Câmara – 0800 61-9619

As chamadas são atendidas por uma equipe, das 8h às 18h, de segunda a sexta-feira. As mensagens também podem ser enviadas pelo e-mail cidadao@camara.gov.br

Central telefônica: (61) 3216-0000 / www.camara.gov.br

Ouvidoria Parlamentar

O órgão recebe, examina e encaminha aos órgãos competentes reclamações e representações de pessoas físicas e jurídicas

Telefones: (61) 3215-8501, 3215-8502 e 3215-8503

E-mail: ouvidoria@camara.gov.br

Endereço: Câmara dos Deputados, Anexo II, Sala T 40
70160-900 Brasília (DF)

Biblioteca da Câmara e publicações da Casa

(61) 3216-5777 e 3216-5778

Tramitação de projetos

Secretaria Geral da Mesa: (61) 3216-1000 e 3216-1001

Comissões de Legislação Participativa (CLPs)

Criadas para democratizar o acesso da sociedade ao processo legislativo. Por meio delas, associações, órgãos de classe, sindicatos e entidades da sociedade civil podem enviar diretamente ao Parlamento sugestões de projetos, incluindo até emendas à Lei Orçamentária e ao Plano Plurianual.

Comissão de Direitos Humanos e Legislação Participativa do Senado

Presidente: senador Juvêncio da Fonseca (PSDB-MS)

Contatos: (61) 3311-1856 / Fax: (61) 3311-4646 / cdh@senado.gov.br

Endereço: Ala Senador Nilo Coelho – Sala 4-A – 70165-020 Brasília (DF)

Comissão de Legislação Participativa da Câmara

Presidente: deputada Fátima Bezerra (PT-RN)

Contatos: (61) 3216-6692 e 3216-6694 / Fax: (61) 3216-6700

E-mail: clp.decom@camara.gov.br

Endereço: Anexo II – Ala A, Salas 121 e 122 – 70160-900 Brasília (DF)

Visite o Congresso Nacional

A Câmara e o Senado mantêm um serviço especializado de atendimento ao público visitante. As visitas são monitoradas por funcionários das Relações Públicas de ambas as Casas. Escolas e grupos com mais de 15 pessoas devem agendar a visita. Horário de visitas: 9h às 17h (saídas diárias a cada 30min, inclusive finais de semana e feriados)

Informações

Câmara dos Deputados

Telefones: (61) 3216-1771 e 3216-1772 / Fax: (61) 3216-1773

E-mail: visitas@camara.gov.br

Senado Federal

Telefones: (61) 3311-3343 e 3311-3344

Telefones e e-mails dos senadores

Acre

Geraldo Mesquita Júnior (sem partido) – (61) 3311-1078

geraldomesquita@senador.gov.br

*Sibá Machado (PT) – (61) 3311-2184 / siba@senador.gov.br

Tião Viana (PT) – (61) 3311-4546 / tiao.viana@senador.gov.br

*Titular: Marina Silva (PT)

Alagoas

Heloísa Helena (PSOL) – (61) 3311-3197 / heloisa.helena@senadora.gov.br

Renan Calheiros (PMDB) – (61) 3311-2262 / renan.calheiros@senador.gov.br

Teotonio Vilela Filho (PSDB) – (61) 3311-4093 / teotonio@senador.gov.br

Amapá

João Capiberibe (PSB) – (61) 3311-2441 / capi@senador.gov.br

José Sarney (PMDB) – (61) 3311-3430 / sarney@senador.gov.br

Papaléo Paes (PSDB) – (61) 3311-3253 / papaleo@senador.gov.br

Amazonas

Arthur Virgílio (PSDB) – (61) 3311-1413 / arthur.virgilio@senador.gov.br

Gilberto Mestrinho (PMDB) – (61) 3311-3104 /

gilberto.mestrinho@senador.gov.br

Jefferson Péres (PDT) – (61) 3311-2063 / jefferson.peres@senador.gov.br

Bahia

Antonio Carlos Magalhães (PFL) – (61) 3311-2191 / acm@senador.gov.br

César Borges (PFL) – (61) 3311-2212 / cesarborges@senador.gov.br

Rodolpho Tourinho (PFL) – (61) 3311-3173 / rodolpho.tourinho@senador.gov.br

Ceará

Patrícia Saboya Gomes (PSB) – (61) 3311-2301 /

psaboyagomes@senadora.gov.br

Reginaldo Duarte (PSDB) – (61) 3311-1137 / reginaldo.duarte@senador.gov.br

Tasso Jereissati (PSDB) – (61) 3311-4846 / tasso.jereissati@senador.gov.br

Distrito Federal

Cristovam Buarque (PDT) – (61) 3311-2281 / *cristovam@senador.gov.br*

Paulo Octávio (PFL) – (61) 3311-2011 / *paulo.octavio@senador.gov.br*

Valmir Amaral (PTB) – (61) 3311-1961 / *vamaral@senador.gov.br*

Espírito Santo

Gerson Camata (PMDB) – (61) 3311-3235 / *gecamata@senado.gov.br*

João Batista Motta (PSDB) – (61) 3311-1129 / *jbmotta@senador.gov.br*

Magno Malta (PL) – (61) 3311-4161 / *magnomalta@senador.gov.br*

Goiás

Demostenes Torres (PFL) – (61) 3311-2091 / *demostenes.torres@senador.gov.br*

Lúcia Vânia (PSDB) – (61) 3311-2035 / *lucia.vania@senadora.gov.br*

*Iris de Araújo (PMDB) – (61) 3311-1132 / *iris.araujo@senadora.gov.br*

*Titular: Maguito Vilela (PMDB)

Maranhão

Edison Lobão (PFL) – (61) 3311-2311 / *edison.lobao@senador.gov.br*

João Alberto Souza (PMDB) – (61) 3311-4073 / *joao.alberto@senador.gov.br*

Roseana Sarney (PFL) – (61) 3311-3069 / *roseana.sarney@senadora.gov.br*

Mato Grosso do Sul

Delcídio Amaral (PT) – (61) 3311-2451 / *delcidio@senador.gov.br*

Juvêncio da Fonseca (PSDB) – (61) 3311-1128 /

juvencio.fonseca@senador.gov.br

Ramez Tebet (PMDB) – (61) 3311-2222 / *ramez@senador.gov.br*

Mato Grosso

Antero Paes de Barros (PSDB) – (61) 3311-4061 / *antero.barros@senador.gov.br*

*Gilberto Goellner (PFL) – (61) 3311-2271 / *gilberto.goellner@senador.gov.br*

Serys Silhessarenko (PT) – (61) 3311-2291 / *serys@senadora.gov.br*

*Titular: Jonas Pinheiro (PFL)

Minas Gerais

Aelton Freitas (PL) – (61) 3311-4621 / *aelton.freitas@senador.gov.br*

Eduardo Azeredo (PSDB) – (61) 3311-2324 / *eduardo.azeredo@senador.gov.br*

*Wellington Salgado de Oliveira (PMDB) – (61) 3311-2244 /

wellington.salgado@senador.gov.br

*Titular: Hélio Costa (PMDB)

Pará

Ana Júlia Carepa (PT) – (61) 3311-2104 / *ana.julia@senadora.gov.br*

Flexa Ribeiro (PSDB) – (61) 3311-2341 / *flexaribeiro@senador.gov.br*

Luiz Otávio (PMDB) – (61) 3311-3050 / *luiz.otavio@senador.gov.br*

Paraíba

Efraim Morais (PFL) – (61) 3311-2425 / *efraim.morais@senador.gov.br*

José Maranhão (PMDB) – (61) 3311-1892 / *jose.maranhao@senador.gov.br*

Ney Suassuna (PMDB) – (61) 3311-4345 / *neysuassuna@senador.gov.br*

Paraná

Alvaro Dias (PSDB) – (61) 3311-1313 / *alvarodias@senador.gov.br*

Flávio Arns (PT) – (61) 3311-2402 / *flavioarns@senador.gov.br*

Osmar Dias (PDT) – (61) 3311-2124 / *osmardias@senador.gov.br*

Pernambuco

José Jorge (PFL) – (61) 3311-3245 / *jose.jorge@senador.gov.br*
 Marco Maciel (PFL) – (61) 3311-5710 / *marco.maciel@senador.gov.br*
 Sérgio Guerra (PSDB) – (61) 3311-2382 / *sergio.guerra@senador.gov.br*

Piauí

Alberto Silva (PMDB) – (61) 3311-3055 / *alberto.silva@senador.gov.br*
 Heráclito Fortes (PFL) – (61) 3311-2131 / *heraclito.fortes@senador.gov.br*
 Mão Santa (PMDB) – (61) 3311-2333 / *maosanta@senador.gov.br*

Rio de Janeiro

Marcelo Crivella (PMR) – (61) 3311-5225 / *marcelo.crivella@senador.gov.br*
 Roberto Saturnino (PT) – (61) 3311-4229 / *roberto.saturnino@senador.gov.br*
 Sérgio Cabral (PMDB) – (61) 3311-2435 / *sergio.cabral@senador.gov.br*

Rio Grande do Norte

Fernando Bezerra (PTB) – (61) 3311-2461 / *fbezerra@senador.gov.br*
 Garibaldi Alves Filho (PMDB) – (61) 3311-2371 / *garibaldi.alves@senador.gov.br*
 José Agripino (PFL) – (61) 3311-2361 / *jose.agripino@senador.gov.br*

Rio Grande do Sul

Paulo Paim (PT) – (61) 3311-5227 / *paulopaim@senador.gov.br*
 Pedro Simon (PMDB) – (61) 3311-3232 / *pedro.simon@senador.gov.br*
 Sérgio Zambiasi (PTB) – (61) 3311-1207 / *sergio.zambiasi@senador.gov.br*

Rondônia

Amir Lando (PMDB) – (61) 3311-3130 / *amir.lando@senador.gov.br*
 Fátima Cleide (PT) – (61) 3311-2391 / *fatima.cleide@senadora.gov.br*
 Valdir Raupp (PMDB) – (61) 3311-2252 / *valdir.raupp@senador.gov.br*

Roraima

Augusto Botelho (PDT) – (61) 3311-2041 / *augusto.botelho@senador.gov.br*
 Mozarildo Cavalcanti (PTB) – (61) 3311-1160 / *mozarildo@senador.gov.br*
 Romero Jucá (PMDB) – (61) 3311-2111 / *romero.juca@senador.gov.br*

Santa Catarina

Ideli Salvatti (PT) – (61) 3311-2171 / *ideli.salvatti@senadora.gov.br*
 Jorge Bornhausen (PFL) – (61) 3311-4206 / *bornhausen@senador.gov.br*
 Leonel Pavan (PSDB) – (61) 3311-4041 / *pavan@senador.gov.br*

São Paulo

Aloizio Mercadante (PT) – (61) 3311-1313 / *mercadante@senador.gov.br*
 Eduardo Suplicy (PT) – (61) 3311-3213 / *eduardo.suplicy@senador.gov.br*
 Romeu Tuma (PFL) – (61) 3311-2051 / *romeu.tuma@senador.gov.br*

Sergipe

Almeida Lima (PMDB) – (61) 3311-1312 / *almeida.lima@senador.gov.br*
 Antônio Carlos Valadares (PSB) – (61) 3311-2201 / *antval@senador.gov.br*
 Maria do Carmo Alves (PFL) – (61) 3311-4055 / *maria.carmo@senadora.gov.br*

Tocantins

Eduardo Siqueira Campos (PSDB) – (61) 3311-4070 / *eduardo.siqueira@senador.gov.br*
 João Ribeiro (PL) – (61) 3311-2163 / *joaoribeiro@senador.gov.br*
 Leomar Quintanilha (PCdoB) – (61) 3311-2073 / *leomar@senador.gov.br*

Onde buscar informações

Serviços Governamentais

Disque Saúde

Tel.: 0800 61-1997 (8h às 18h, segunda a sexta-feira)

Disque Medicamentos

Tel.: 0800 644-0644 (8h às 18h, segunda a sexta-feira)

Disque Saúde da Mulher

Tel.: 0800 644-0803 (8h às 18h, segunda a sexta-feira)

Disque Pare de Fumar

Tel.: 0800 703-7033 (8h às 18h, segunda a sexta-feira)

Disque-Transplante

Tel.: 0800 883-2323 (8h às 18h, segunda a sexta-feira)

Previdência Social PreviFone

Tel.: 0800 78-0191 (7h às 19h, segunda a sexta-feira) – www.inss.gov.br

Receita Federal

Tel.: 0300 78-0300 Ligação tarifada em trinta centavos por minuto (R\$ 0,30) para ligações feitas de telefones fixos e setenta e sete centavos (R\$ 0,77) por minuto para ligações feitas de telefones celulares, mais impostos. – www.receita.fazenda.gov.br

Centros de intoxicações

Informações sobre intoxicações com plantas, animais, remédios ou produtos. Atendimento 24 horas.

0800 78-0200 (Rio Grande do Sul); 0800 41-0148 (Paraná);
0800 14-8110 (São Paulo); 0800 284-4343 (Bahia); 0800 643-5252
(Santa Catarina); 0800 771-3733 (São Paulo).

Órgãos Governamentais

Ministério da Saúde

Tel.: (61) 3315-2425 (8h às 18h, segunda a sexta-feira)
<http://portal.saude.gov.br>



Serviço de Atendimento ao Usuário do SUS

Tel.: 0800 644-9000 (7h às 18h40, segunda a sexta-feira)

Ouvidoria Geral do SUS

SEPN 511, Bloco C, Ed. Bittar IV – 70750-543 – Brasília (DF)

Tel.: (61) 3448-8900 e 3448-8926

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Tel.: (61) 3218-2828 - www.agricultura.gov.br

Central de Atendimento ao Produtor

Tel.: 0800 61-1995 (8h às 18h, segunda a sexta-feira)

Coordenação Geral de Informação Documental Agrícola (CENAGRI)

Caixa Postal 02432 – 70849-970 Brasília (DF) – www.agricultura.gov.br

Ministério do Meio Ambiente

Esplanada dos Ministérios – Bl. B – 70068-900 – Brasília (DF)

Tel.: (61) 3317-1000 – www.mma.gov.br

Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama)

Linha Verde para denúncias contra o meio ambiente: 0800 61-8080

Tel.: (61) 3316-1212

linhaverde@ibama.gov.br – www.ibama.gov.br

Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS)

Tel.: 0800 701-9656 (8h às 20h, segunda a sexta-feira) – www.ans.gov.br

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)

Tel.: (61) 3448-1000 – www.anvisa.gov.br

Fundação Nacional de Saúde (Funasa)

Tel.: (61) 3314-6363, 3314-6586 e 3314-6377 – www.funasa.gov.br

Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas

Tel.: (61) 3448-1082, 3448-1451 e 3448-1099 – www.anvisa.gov.br

Sistema Nacional de Transplantes

Tel.: (61) 3315-2021 – <http://dtr2001.saude.gov.br/transplantes/>

Programa Nacional de DST e Aids

Tel.: (61) 3448-8000 – www.aids.gov.br

Programa Nacional de Hepatites Virais (PNHV)

Tel.: (61) 3448-8082

<http://dtr2001.saude.gov.br/sps/areastecnicas/hepatite>

Conselho Nacional de Saúde

Tel.: (61) 3315-2150 e 3315-2151 – <http://conselho.saude.gov.br>

Câmara de Regulação do Mercado de Medicamentos (Cmed)

Composta por representantes dos Ministérios da Saúde, Justiça, Fazenda e Casa Civil tem, entre suas competências, a função de regular o mercado e de estabelecer critérios para a definição e ajuste de preços.

Tel.: (61) 3448-1327 – www.anvisa.gov.br/monitora/cmed/index.htm

Instituições Médicas de Referência

Instituto Nacional de Câncer (INCA)

Tel.: (21) 2506-6214 – www.inca.gov.br

Centro Nacional de Transplante de Medula Óssea (Cemo)

Tel.: (21) 2506-6215 e 2506-6216 – www.inca.gov.br

Registro Nacional de Doadores Voluntários de Medula Óssea (Redome)

Tel.: (21) 2233-9716 e 2291-3131 ramal 3301 – www.inca.gov.br

Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)

Tel.: (21) 2598-4242 – www.fiocruz.br

Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (Incor)

Tel.: (11) 3069-5000 – www.incor.usp.br

Órgãos internacionais**Organização Mundial da Saúde (OMS)**

Tel.: (61) 3426-9595 – www.who.int

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)

Tel.: (61) 3426-9595 – www.opas.org.br

Centro de Prevenção e Controle de Doenças (CDC)

Tel.: (404) 639-3311 e 1-888-246-2857 – Atalanta, EUA – www.cdc.gov (em inglês) e www.cdc.gov/spanish/indice.htm (em espanhol)

Conselhos federais de áreas de saúde**Conselho Federal de Biomedicina**

Tel.: (16) 636-5953 e (61) 327-2128 – www.cfbiomedicina.org.br

Conselho Federal de Enfermagem (Cofen)

Tel.: (21) 2221-6365 e (61) 345-4187 – www.portalcofen.com.br

Conselho Federal de Farmácia (CFF)

Tel.: (61) 2106-6552 – www.cff.org.br

Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (Coffito)

Tel.: (61) 3321-2384 e (11) 5573-8646 – www.coffito.org.br

Conselho Federal de Fonoaudiologia

Tel.: (61) 3322-3332 e 323-5065 – www.fonoaudiologia.org.br

Conselho Federal de Medicina

Tel.: (61) 3445-5900 – www.cfm.org.br

Conselho Federal de Medicina Veterinária

Tel.: (61) 3322-7708 – www.cfmv.org.br

Conselho Federal de Nutricionistas (CFN)

Tel.: (61) 3225 6027 – www.cfn.org.br

Conselho Federal de Odontologia (CFO)

Tel.: (61) 3234-9909 e (21) 2122-2200 – www.cfo.org.br

Conselho Federal de Psicologia (CFP)

Tel.: (61) 3429-0100 – www.pol.org.br

Sociedades médicas**Sociedade Brasileira de Cancerologia**

Tel.: (71) 240-4868 – www.sbcancer.org.br

Sociedade Brasileira para Reprodução Humana

Tel.: (11) 5055-6494 – www.sbrh.med.br

Sociedade Brasileira de Hepatologia

Tel.: (11) 3812-3253 – www.sbhepatologia.org.br





Sociedade Brasileira de Otologia (SBO)

Tel.: (11) 5052-9515 – www.sbotologia.com.br

Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)

Tel.: (11) 3846-0729 – www.diabetes.org.br

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

Tel.: (61) 3245-5544 e (11) 3822-1965 – www.endocrino.org.br

Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição

(11) 3091-3656 e 3091-3657 – www.slan.com.br

Sociedade Brasileira de Pediatria

Tel.: (21) 2548-1999 – www.sbp.com.br

Sociedade Brasileira de Estudos em Sexualidade Humana (SBRASH)

Tel.: (51) 3328-3735 – www.sbrash.org.br

Sociedade Brasileira de Doenças Sexualmente Transmissíveis

Tel.: (21) 2714-3549 e 2714-1859 – www.dstbrasil.org.br

Sociedade Brasileira de Urologia

Tel.: (21) 2246-4092 – www.sbu.org.br

Sociedade Brasileira de Hipertensão

Tel.: (11) 3284-0215 – www.sbh.org.br

Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC)

Tel.: (21) 2537-8488 e 2537-9239 – www.cardiol.br e www.emforma.com.br

Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT)

Tel.: 0800 61-6218 – www.sbpt.org.br

Sociedade Brasileira de Hansenologia

Tel.: (16) 3911-6339 e 3911-6946 – www.sociedadehansenologia.com.br

Sociedade Brasileira de Transplante de Medula Óssea (SBTMO)

Tel.: (21) 2221-0950 – www.sbtmo.org.br

Sociedade Brasileira de Nutrição Clínica

www.sbnc.ntr.br

Associações e Organizações da Sociedade Civil

Associação Médica Brasileira (AMB)

Tel.: (11) 3178-6800 – www.amb.org.br

Associação Brasileira de Transplantes de Órgãos (ABTO)

Tel.: (11) 3262-3353 e 3263-0313 – www.abto.org.br

Aliança Brasileira pela Doação de Órgãos e Tecidos (Adote)

Tel.: (53) 222-9010 e (21) 2235-4978 – www.adote.org.br

Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (Aborl-CCF)

Tel.: (11) 5052-9515 – www.sborl.org.br

Rede Brasileira de Pesquisa e Combate à Tuberculose

Tel.: (16) 602-3228 – www.cpt.fmrp.usp.br

Associação Alemã de Assistência aos Hansenianos e Tuberculosos (DAHW) em Cuiabá

Tel.: (65) 322-4822 e 322-2303 – www.dahwmt.org.br

Associação NLR Brasil

Tel.: (21) 2544-8383 – www.hansen.org.br

Instituto Lauro de Souza Lima (ILSL)

Tel.: (14) 230-2244 – www.ilsl.br

Centro Brasileiro de Informações sobre Medicamentos (Cebrim)

Tel.: (61) 3321-0555 e 3321-0691 – www.cff.org.br/cebrim.html

Rede Nacional Feminista de Saúde e Direitos Reprodutivos

Tel.: (31) 3213-9097 – www.redesaude.org.br

Associação das Vítimas de Erros Médicos (Avermes)

Tel.: (21) 2262-5278 – www.avermes.com.br

Associação das Vítimas de Erros Médicos

Tel.: (11) 3257-1810 – www.associacaoerromedico.hpg.ig.com.br

Associação de Apoio à Criança com Câncer (AACC)

Tel.: (11) 5084-5434 – www.aacc.org.br

Câncer de Mama

www.cancerdemama.org.br

Associação de Defesa dos Usuários de Seguros, Planos de Saúde e Assistência de Saúde (Aduseps)

Tel.: (81) 3423-5567 – www.aduseps.org.br

Associação Brasileira dos Transplantados de Fígado de Doenças Hepáticas (Transpática)

Tel.: (11) 3885-9056 e 3051-6338 – www.transpatica.org.br

Associação de Assistência aos Portadores de Hepatites, Candidatos e Transplantados Hepáticos do Interior de São Paulo (Apohie)

Tel.: (19) 3235-3065 e 3266-3317 – www.apohie.hpg.com.br

Associação Mineira dos Portadores do Vírus de Hepatite C

Tel.: (31) 3221-0199 – www.amiphec.org.br

HEP Centro

www.hepcentro.com.br

HCVida – Grupo de Apoio a Portadores de Hepatite C

www.hcvida.com.br

Unidos Venceremos – Grupo de Apoio para a Hepatite C

www.hepc.hoster.com.br

Hepatites Virais – Buscando a Melhor Chance de Cura

www.hepatitec.com.br/sc/hepatite

Associação Nacional de Assistência ao Diabético (Anad)

Tel.: (11) 5572-6559 – www.anad.org.br

Associação de Diabetes Juvenil (ADJ)

Tel.: 0800 100-627 – www.adj.org.br

Associação Pernambucana do Diabético Jovem

Tel.: (81) 326-8862 – <http://elogica.br.inter.net/elcy/>

Instituto da Criança com Diabetes

Tel.: (51) 3362-7371 – www.icdrs.org.br

Alcoólicos Anônimos

Central de Atendimento 24 horas: (11) 3315-9333

www.alcoolicosanonimos.org.br

Escritório de Serviços Gerais Al-Anon (Esga)

Tel.: (11) 3331-8799 – www.al-anon.org.br

Alcoolismo

www.alcoolismo.com.br

Narcóticos Anônimos Central

SP: (11) 3101-9626, RJ: (21) 2533-5015, Campinas (SP):

(19) 3255-6688 – www.na.org.br

Nar-Anon

Tel.: (21) 2283-0896 e 2263-6595 – www.naranon.org.br





Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (Cebrid)

Tel.: (11) 5539-0155 – www.cebrid.epm.br

Associação Brasileira de Estudos do Álcool e outras Drogas (Abead)

Tel.: (11) 3891-1207 – www.abead.com.br

Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas (Grea)

Tel.: (11) 3069-7891 – www.grea.org.br

Diga Não às Drogas

www.diganaoasdrogas.com.br – ajuda@diganaoasdrogas.com.br

Centro Utilitário de Intervenção e Apoio aos Filhos de Dependentes Químicos (Cuida)

Tel.: (11) 5833-8234 – www.cuida.org.br

Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas

Tel.: (11) 5575-1708 e 5576-4341 – www.uniad.org.br

Rede Nacional de Bancos de Leite Humano

www.redeblh.fiocruz.br – redelbh@fiocruz.br

Grupo Origem de Apoio e Promoção do Aleitamento Materno

Tel.: (81) 3432-7701 – www.aleitamento.org.br

Centro de Incentivo e Apoio ao Aleitamento Materno (CIAAM)

Tel.: (11) 5576-4514 – www.unifesp.br/centros/ciaam/index.htm

Amigas do Peito

Disque Amamentação: (21) 2285-7779 – www.amigasdopeito.org.br

Associação Brasileira dos Profissionais de Bancos de Leite Humano e Aleitamento Materno (ABPBLH)

www.abpblh.org.br

Aleitamento

www.aleitamento.med.br

Instituto Fernandes Figueira

Tel.: (21) 2553-0052 – SOS Amamentação: 0800 26-8877

www.iff.fiocruz.br

Sociedade Viva Cazuza

Tel.: (21) 2551-5368 – www.vivacazuza.org.br

Instituto Brasileiro de Defesa dos Usuários de Medicamentos (Idum)

Tel.: (61) 3223-1361

Federação Brasileira da Indústria Farmacêutica (Febrafarma)

Tel.: (61) 3323-8586 – www.febrafarma.org.br

Associação Brasileira da Indústria da Automedicação Responsável (Abiar)

Tel.: (11) 3045-3842 – www.abiar.org.br

Associação Brasileira das Indústrias de Medicamentos Genéricos (Pró Genéricos)

Tel.: 0800 13-7711 – www.progenericos.org.br

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (Abeso)

Tel.: (11) 3079-2298 – www.abeso.org.br

Biblioteca Virtual em Saúde (Bireme)

Tel.: (11) 5576-9800 – www.bireme.br