

# Revista Plan **Assiste**

MPF

 CONTRATO  
ECT/DR/BSB  
X  
MPF/PGR  
CARTA

Informativo do Programa de Saúde e Assistência Social do Ministério Público Federal

## Intervenção Cirúrgica

Alguns procedimentos podem agilizar o processo de internação.

Pág. 3

## O mal da Hipotensão

Tome cuidado: a pressão baixa pode ser um inimigo silencioso.

Pág. 6



## Saúde para a Família

É simples manter seus dependentes no Programa de Assistência à Saúde.

Pág. 7

## Lesão por Esforço Repetitivo

A LER tornou-se a grande vilã da vida moderna. Conheça seus sintomas.

Pág. 8

# É tempo de férias

A dinâmica do cotidiano aumenta cada vez mais a necessidade de descanso. Para aproveitar as férias com tranquilidade e evitar transtornos nas estradas, a correta revisão de seu veículo e um *check list* são fundamentais. Págs. 4 e 5



# "Saúde pra dar e vender"

**E**ncerramos o ano de 2002 conscientes de que cumprimos o nosso dever, fizemos a nossa parte e trabalhamos por uma causa justa. Afinal, "saúde é o que interessa e o resto... é consequência". Imbuídos nesse objetivo de prestar assistência à saúde de nossos usuários, vidas foram salvas neste ano que se finda, muito sofrimento foi amenizado e, o que é melhor, a prevenção foi nossa maior aliada. As conquistas foram tantas que comemoramos o final do ano com muito mais prazer e qualidade de vida.

É claro que não podemos esquecer os cuidados com a saúde, mesmo quando só pensamos em comemorar. As tentações das festas de fim de ano devem ser encaradas com moderação. Após esse período, vêm as férias e o verão. É exatamente nesse tempo que são registrados mais acidentes nas estradas, doenças ligadas ao sol e a comidas enlatadas e outras decorrentes do excesso de chuvas, como a dengue. Devemos ficar de olho em tudo isso sem perder a alegria, porque todos merecem um bom descanso e muita diversão.

Fique tranquilo! Prefira a promoção da saúde, evite os abusos e tudo ficará em paz. Aliás, paz é o que o Plan-Assiste deseja para todos aqueles que foram nossos parceiros em 2002. Agradecemos aos nossos usuários pela paciência, cortesia e fidelidade. Aos nossos fornecedores e prestadores de serviços de saúde, agradecemos a aliança, o compromisso e a cooperação. Aos nossos usuários, agradecemos a dedicação, o serviço e o amor à nossa causa. Aos demais colaboradores, desejamos em dobro aquilo que mais buscamos: muita "saúde, pra dar e vender".

*"As conquistas foram tantas que comemoramos o final do ano com muito mais prazer e qualidade de vida"*

## Expediente

### Revista Plan-Assiste

Publicação do Programa de Saúde e Assistência Social do Ministério Público Federal

Procurador-Geral da República  
Geraldo Brindeiro

Secretário-Geral  
Inácio José Barreira Donizato

Secretário de Pessoal  
Gilberto Garcia Gomes

#### DIRETORIA DO PLAN-ASSISTE

Albertino Serafim de Lima  
Diretor Executivo

Cássio Américo da Silva  
Diretor Administrativo

Valdemar Pereira da Silva  
Diretor de Assistência e Benefícios

#### Equipe Técnica

B&C Editoração e Marketing Ltda  
(Tel. 427-3156 / 394-9457)  
Texto / Edição / Revisão

Cida Olival Ferreira  
Coordenação Administrativa

Celina Nápoles Borges  
Programação Visual e Diagramação

Gráfica Montreal Ltda.  
Fotolito / Impressão

Tiragem: 6 mil exemplares  
Periodicidade: bimestral  
Logomarca da Revista gentilmente cedida por  
Orion Informática Ltda-Me

### Um auxílio no acerto de contas

● Em razão do desconto Auxílio-Transporte ser proporcional a 22 dias úteis e representar 6% do vencimento-base, vale a pena verificar se há vantagem em receber tal auxílio. Isso porque existe um impacto financeiro decorrente do plano de carreira, a partir de 1º de junho de 2002.

Observe o exemplo: para um vencimento-base de R\$ 2.092,93, deve-se dividir esse valor por 30 dias do mês e multiplicar por 22 dias úteis. Do resultado calcula-se 6% e chega-se a R\$ 92,08. Na situação do antigo vencimento - R\$ 382,33, dividindo-se por 30 dias e multiplicando-se por 22 dias úteis tem-se R\$ 16,82 de desconto.

### Dicas para receber benefícios

● Todos os membros e servidores do MPF têm direito aos benefícios administrados pelo Plan-Assiste, mesmo que não sejam associados ao Programa. Para os membros e servidores do quadro funcional, o Auxílio-Alimentação é automático. Para os servidores requisitados, é preciso fazer opção e apresentar declaração do órgão de origem de que o benefício não lhes é oferecido.

● O Auxílio Pré-Escolar é válido para as crianças de 0 a 7 anos de idade. Os interessados devem procurar a Unidade do Plan-Assiste e preencher formulário próprio. A concessão será a partir da data da solicitação. O membro ou servidor não pode receber o benefício, caso o cônjuge já o receba em outro órgão público. ■



É permitida a reprodução parcial ou integral das matérias, desde que citada a fonte.

## Fique Atento

# Procedimentos Cirúrgicos:

# satisfação garantida antecipadamente

*A autorização prévia do Plan-Assiste para todos os procedimentos de internação, passíveis de programação, evita constrangimentos e garante a satisfação dos serviços prestados*

O Plan-Assiste sabe que nem sempre é possível programar uma cirurgia, mas se essa prerrogativa é passível, a intervenção cirúrgica pode ser efetivada com segurança e comodidade. O Programa considera o prazo de, no mínimo, cinco dias antes da internação, como razoável para se adotar algumas providências que são simples e necessárias.

Quando verificada a necessidade do procedimento cirúrgico, o beneficiário deve procurar o médico/perito, que está à disposição no âmbito do Distrito Federal,

às terças e quintas-feiras, pela manhã, no Serviço de Assistência Médica e Social (SAMS), da Procuradoria Geral da República (PGR). Na ocasião, devem ser entregues o pedido e o laudo do médico solicitante. De posse da avaliação do médico/perito, o próximo passo é solicitar ao Plan-Assiste as guias de encaminhamento e, em seguida, entregá-las à instituição hospitalar credenciada, para os procedimentos necessários.

### **A liberação tem limites**

Inicialmente, o Plan-Assiste somente

libera autorização para quatro dias de internação, seja qual for o tipo de procedimento. Quando necessário um período superior, o médico solicitante deve encaminhar pedido de prorrogação de internação ao Programa de Saúde, onde devem constar o laudo e a justificativa da solicitação. Novamente entra o trabalho do médico/perito, que avaliará a prorrogação pedida, e encaminhará, se pertinente, a autorização ao médico assistente. Portanto, os dias necessários para ficar a mais no hospital, podem ser autorizados, desde que sejam realizados os pré-requisitos. ■

### **Autorização eletrônica**

O Plan-Assiste sempre se preocupou em prestar o melhor serviço aos seus beneficiários, procurando utilizar tecnologia moderna, o que facilita o desempenho, reduz as falhas, simplifica os processos e melhora o atendimento.

Depois que o sistema de autorização eletrônica foi implantado no Distrito Federal, o beneficiário pode ser atendido junto à rede credenciada direta, apresentando o cartão magnético juntamente com um documento de identificação. Ele somente deve deslocar-se até o Plan-Assiste, a fim de obter a Guia de Encaminhamento, para os profissionais que atendem através da AMHP/DF e quando houver necessidade de avaliação prévia do médico/perito, como as internações clínicas ou cirúrgicas, tratamentos de fonoaudiologia, fisioterapia, odontologia e psicologia.

# Viajando sem abalar a saúde

Os acidentes nas estradas aumentaram significativamente nos últimos anos, frustrando as férias tão sonhadas por muita gente. Culpa das condições dessas vias e muito mais das imprudências dos motoristas. Por mais que nos preparemos para uma viagem de automóvel, sempre nos surpreendemos com os imprevistos ou nos lembramos de detalhes importantes que podem nos causar transtornos ou evitá-los. É possível, no entanto, minimizar as surpresas preparando um check list de cuidados a serem tomados com antecedência



**P**ara que seja possível evitar acidentes, aborrecimentos e outros transtornos na estrada, é preciso tomar providências simples, porém fundamentais.

## Cuidados com o veículo

Antes de qualquer viagem, é muito importante fazer a revisão do carro e verificar os documentos. É necessário levar o veículo a um mecânico de confiança para que sejam verificadas as suas condições. Esse profissional irá conferir, pelo menos:

- ✓ o estado de conservação do veículo;
- ✓ as condições do motor; e
- ✓ o alinhamento e balanceamento das rodas.

Verificar em um posto de gasolina:

- ✓ o óleo e a água do motor; e
- ✓ a calibragem dos pneus.

Conferir também se está tudo bem com os itens que ficam no bagageiro como:

- ✓ o triângulo sinalizador;
- ✓ o macaco; e
- ✓ as ferramentas, como a chave de roda.

## Cuidados com a estrada

Planejar a viagem é fundamental. Não se pode

pegar a estrada sem antes conhecer os seus riscos e onde existe toda estrutura para se abastecer durante o caminho. É preciso conhecer o que o percurso oferece para fazer as necessárias pausas, os exercícios de alongamentos, alimentar e encher o tanque do carro.

Como as estradas brasileiras estão ruins, devemos nos conscientizar de que é melhor gastar mais tempo, reduzindo a velocidade, do que quebrar a suspensão do veículo por

causa dos buracos.

#### Cuidados com o motorista

Além do óbvio, que é usar o cinto de segurança (inclusive para os passageiros), existem outras recomendações importantes para uma viagem feliz e segura:

- ✓ quem for dirigir deve estar bastante descansado.
- ✓ durante a viagem, parar sempre que sentir cansaço; e

✓ evitar tomar certos medicamentos ou bebidas alcoólicas.

A obediência à sinalização também é fundamental para uma boa viagem. Pena que as placas das estradas, muitas vezes, estão quebradas ou ilegíveis. No entanto, a precaução pode evitar muitos acidentes.

Como você viu, para ter uma viagem saudável e tranquila, é preciso muito mais do que o cuidado com o veículo e obediência à sinalização. ■

## Não se deprima!

*As férias são uma das melhores opções para renovar os sentimentos, os projetos de vida e para preparar qualquer recomeço. Mas se algo não está em ordem com você, fique atento: a depressão é uma inimiga calada que pode fazer grandes estragos na saúde*

Ficar triste ou sentir-se abatido em alguns momentos é normal em qualquer ser humano. Mas, quando essa tristeza torna-se crônica e duradoura, podemos estar diante de um quadro depressivo. Embora muitos não consigam identificar sintomas físicos evidentes, a depressão é uma doença causada por alterações químicas no cérebro. O doente, nesse caso, não encontra forças para reagir. Por isso, muitas vezes, a depressão é confundida com desânimo, mau humor, estresse ou preguiça.

#### Sintomas

Para identificar quem está com depressão basta conferir se a pessoa apresenta as seguintes características: sensações extremas de abatimento, tristeza e vazio, falta de apetite, má alimentação, perda de peso, ou mesmo ganho de peso, insônia ou sono excessivo, perda de interesse, fadiga, perda de concentração, sentir-se inútil sem justificativa e pensar em suicídio ou morte.

Muitas vezes a distinção entre depressão e tristeza é muito difícil de ser identificada e

somente um médico poderá esclarecer.

#### Causas

A serotonina e a norepinefrina são mensageiros químicos de nosso cérebro, também chamados de neuro-transmissores e seus níveis controlam nossas emoções. Quando alguém está deprimido, os mensageiros químicos não se encontram em equilíbrio. Assim, algumas pessoas podem sentir-se tristes quando deveriam estar alegres. Existem outras possíveis causas da depressão, como a ocorrência de situações estressantes ou perdas, doenças físicas, níveis hormonais em desequilíbrio e o uso de certos remédios, drogas ou álcool.

#### Tratamento

Dentre as diversas formas eficazes de tratamento, podemos destacar o atendimento médico, a medicação anti-depressiva, o aconselhamento e apoio da família e amigos. Portanto, sempre existe uma solução para a cura dessa doença. E tudo começa com a orientação, o entendimento e, acima

de tudo, os cuidados redobrados com a saúde.



# Hipotensão: vivendo sob pressão baixa

*Embora menos comum que a conhecida pressão alta, todas as pessoas já passaram por alguma experiência que pode ter provocado um tipo de hipotensão, que é a queda, abaixo do normal, da pressão arterial*

**C**ada indivíduo tem níveis próprios de pressão. O coração bombeia sangue para o corpo, que vai pelas artérias e volta pelas veias. Quando o sangue passa pelas artérias, pressiona as paredes arteriais. Essa força exercida pelo sangue contra as paredes chama-se pressão arterial. A diminuição dos níveis de pressão do sangue, por diversas causas, provoca a hipotensão.

## Causas

A pressão baixa no adulto não é sintoma de doença. Ela pode ser provocada pelos mais variados motivos. Uma mudança brusca de posição, como uma pessoa que está deitada e se levanta, pode ser o bastante para evidenciar a hipotensão.

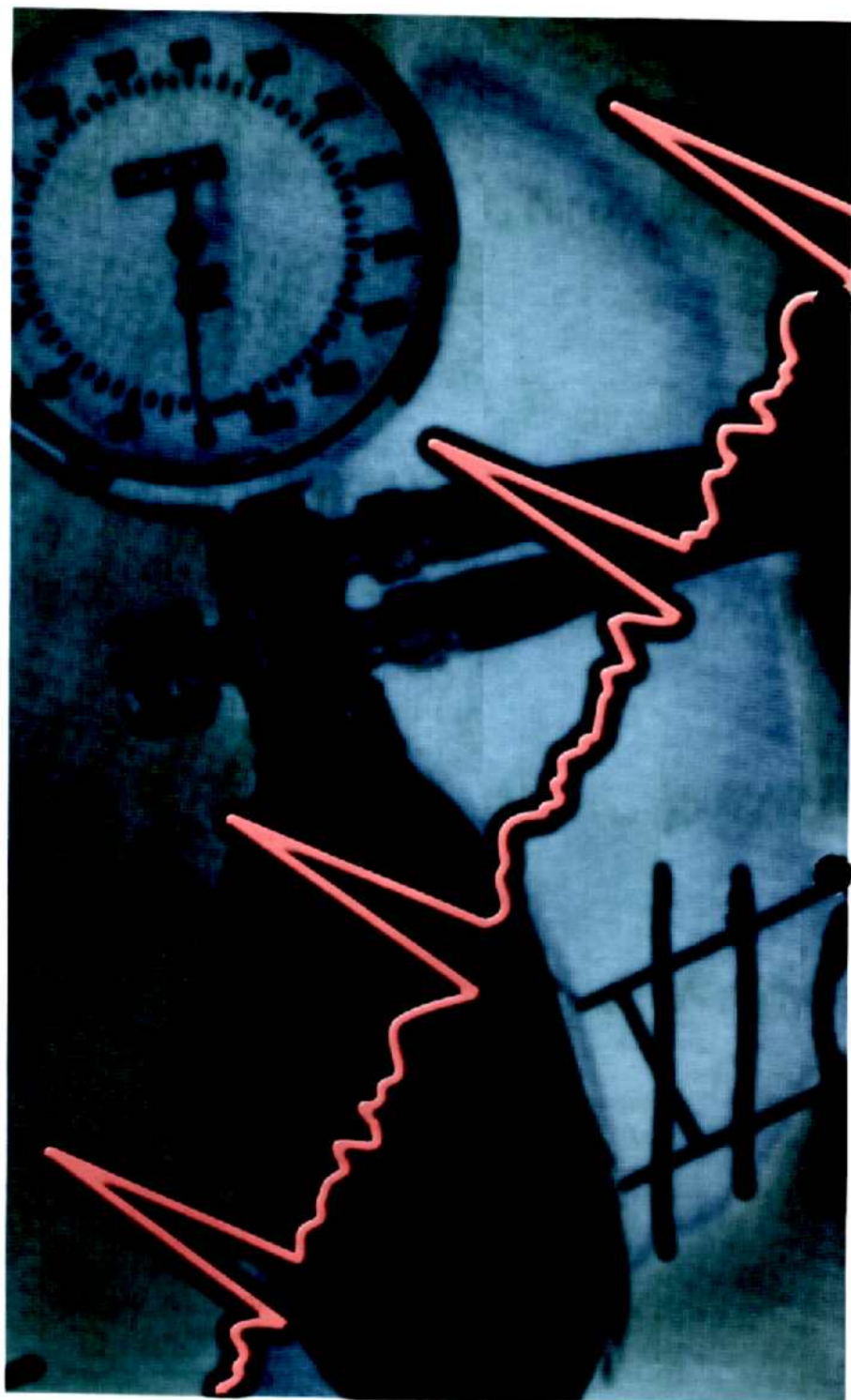
Ela também pode estar relacionada à ingestão de álcool ou de certos medicamentos, a algumas doenças como a sífilis ou diabetes, ou mesmo após uma hemorragia ou cirurgias, onde houve perda de sangue.

Uma situação bem comum a todos e que pode provocar a hipotensão é o período imediatamente após exercícios que envolvam muitos músculos, como caminhar, correr, andar de bicicleta e nadar.

## Sintomas

Os sintomas verificados nos hipotensos são mal-estar marcado por enjoos, sudoreção, sensação de vertigem e perda de visão por alguns segundos. A síncope pode surgir quando acontece uma perda brusca da consciência provocada pela hipotensão. O tratamento dos sintomas depende do que causou a queda de pressão.

Uma boa notícia aos hipotensos: a pressão baixa não deve ser motivo de preocupação, se não for verificada em idosos com doenças coronárias ou em pessoas gravemente doentes. Na verdade, em geral, quanto mais baixa for a pressão arterial, menor será o risco de infarto e doenças vasculares. ■



## Você Sabia?

# Mantendo os Dependentes com Saúde

*A cada dia que passa, a assistência à saúde, em todas as fases da vida, torna-se mais e mais importante. O Plan-Assiste cumpre seu papel agilizando a manutenção de seus dependentes no Programa*

Completar 21 anos não significa para os filhos e enteados exclusão definitiva do Programa de Assistência à Saúde. O Plan-Assiste considera que esses dependentes com idade entre 21 e 24 anos podem continuar bem assistidos, bastando cumprir algumas normas.

Eles devem estar constando como dependentes para dedução do Imposto de Renda na Fonte, na Coordenadoria de Cadastro, Lotação e Classificação (CCLC/SP), da Secretaria de Pessoal. É preciso ainda estar matriculados em curso de ensino superior ou em curso

técnico de segundo grau (essa condição deve ser comprovada ao Programa de Saúde, semestralmente).

Não é mais necessária a apresentação de cópia da Declaração de Imposto de Renda. O formulário de Declaração de Dependentes é fornecido pelo Plan-Assiste. Caso os filhos com idade entre 21 e 24 anos constem em dedução de imposto de renda do cônjuge ou ex-cônjuge, o titular deve preencher a Declaração de Dependente própria para o caso específico.

Para os dependentes pais, deverá ser preenchida a declaração de dependentes e os mesmos deverão constar

também na CCLC, para dedução de imposto de renda na fonte.

### Em dia com o Plan-Assiste

Faça sempre uma visita à administração do seu Programa de Saúde e verifique se sua documentação está em dia. Afinal, atualizar os dados do titular e dos respectivos dependentes pode evitar transtornos, como eventual bloqueio da utilização dos benefícios disponibilizados na rede credenciada ou até mesmo uma possível exclusão do Programa. ■



## Qualidade de Vida

# Cuidado com a LER, mas sem querer ser repetitivo

**A** Lei do menor esforço tem suas consequências negativas. O esforço repetitivo também. Ele pode causar uma doença chamada LER – Lesão por Esforço Repetitivo. Ao ser identificada e tratada precocemente, evita-se o seu agravamento e o comprometimento da qualidade de vida e bem-estar de uma pessoa. A LER é uma inflamação que se desenvolve em determinada parte do corpo e é causada por fatores físicos ou ambientais.

Existem pessoas que nascem predispostas a doenças infecciosas e reumáticas ou alterações hormonais e anatômicas. Outros adquirem a LER através de atividade física repetitiva, ambiente organizacional ou condições de trabalho inadequadas. Mas, infelizmente, existem pessoas que simulam a doença, na tentativa de afastar-se do trabalho por invalidez. O Plan-Assiste considera a transparência e a honestidade do beneficiário como fatores preponderantes para uma boa relação do paciente com o médico e de ambos com o Programa de Saúde.

É possível identificar a LER quando forem observados os seguintes sintomas: formigamento, dor, fraqueza ou cansaço muscular na parte do corpo mais exigida no trabalho e através da dificuldade de escovação dos dentes, pentear os cabelos ou usar o banheiro.

Confira na próxima edição da Revista Plan-Assiste os exercícios físicos mais indicados e as providências básicas que podem evitar a LER ou mesmo minimizar seus efeitos. ■

Esta edição foi integralmente patrocinada pelo Paraná Banco

**Tão importante quanto ter dinheiro, é ter crédito. Aqui, seu dinheiro tá na mão!**



## Crédito ao Servido.

**Tudo é simples e sem burocracia**

- Parcelamento em até 36 meses;
- Sem avalistas nem consulta ao SERASA;
- Juros reduzidos;
- Desconto em Folha de Pagamento.

*Se estiver em Brasília, iremos até você; se estiver em outra cidade, encaminharemos uma proposta.*

empréstimos

331-6661



**Edifício Empire Center**  
SBS - Setor Bancário Sul  
Quadra 2 - Bloco S - sala 201