

## Começa a valer portabilidade de planos de saúde

Prazo para operadoras se adaptarem terminou no dia 27.

Mais de 13 milhões de beneficiários poderão mudar de plano sem carência

As novas regras, que foram estipuladas pela Agência Nacional de Saúde (ANS), começam a valer para os beneficiários de planos individuais ou familiares e coletivos por adesão. As operadoras de saúde tiveram até o dia 27 julho para se adaptarem. A Resolução Normativa nº 252 amplia as regras de portabilidade de carências e foi publicada no Diário Oficial da União em 29 de abril de 2011. Segundo a ANS, cerca de 13,1 milhões beneficiários poderão mudar de plano de saúde sem cumprimento de novos prazos de carência. "A medida aumenta o poder de decisão do consumidor, faz crescer a concorrência no mercado e, em consequência, gera melhoria do atendimento prestado ao beneficiário de plano de saúde", disse, em nota, o diretor-presidente da ANS, Mauricio Ceschin.

Segundo a ANS, a possibilidade de mudar de plano de saúde levando os períodos de carência já cumpridos já está em vigor desde abril de 2009 para os beneficiários de planos contratados a partir de 2 de janeiro de 1999. A medida foi adotada após a regulamentação do setor.

### Morte do titular

A agência considera que as maiores vantagens para o consumidor estão na extensão do direito para os beneficiários de planos coletivos por adesão e a instituição da portabilidade especial para clien-



tes de operadoras extintas. A ANS informou ainda que a abrangência geográfica do plano (área em que a operadora se compromete a garantir todas as coberturas contratadas pelo beneficiário) deixa de ser exigida como critério para a compatibilidade entre produtos. Dessa forma, o beneficiário de plano municipal poderá exercer a portabilidade para um plano estadual e também para um nacional.

O beneficiário de operadora que tenha seu registro cancelado pela ANS ou que esteja em processo de liquidação extrajudicial, caso a transferência compulsória de cartei-

ra tenha sido frustrada, terá direito à portabilidade especial. O beneficiário de plano de saúde em que tenha ocorrido a morte do titular do contrato também terá o mesmo direito. Para o exercício do direito à portabilidade especial, foi fixado prazo de 60 dias, a contar da publicação de resolução operacional da diretoria colegiada da ANS.

No caso de morte do titular do contrato de plano de saúde, o prazo de 60 dias para exercício da portabilidade especial se inicia no dia do falecimento. Nesse caso, não há a necessidade de publicação de resolução operacional pela ANS.

## Dieta do brasileiro é pobre em frutas e legumes, diz IBGE

Mais de 90% dos brasileiros consomem menos frutas, legumes e verduras do que o recomendado pelo Ministério da Saúde. Esta é uma das conclusões da Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE, divulgada no dia 28 pelo instituto.

O levantamento mostra que os alimentos mais comuns na mesa dos brasileiros de todas as classes, regiões e idades são café, feijão, arroz, sucos, refrigerantes e carnes bovinas.

O problema, no entanto, com exceção dos refrigerantes, não está neste grupo, mas em outros alimentos que têm sido mais consumidos, como biscoitos recheados, salgadinhos, pizzas, doces e outros de altos

teores calóricos e baixos nutritivos.

Por causa desta dieta de baixa qualidade, o percentual de brasileiros com níveis altos de inadequação de consumo de diversos nutrientes é alto para quase todos eles.

O consumo de fibras ficou abaixo do recomendado para 68% dos brasileiros. Já no caso de açúcares e gorduras saturadas, o consumo é em excesso, respectivamente, entre 61% e 82% da população.

A má alimentação do brasileiro se reflete também na baixa ingestão de algumas vitaminas, abaixo dos níveis recomendados. Praticamente todos os brasileiros consomem menos vitaminas D e E do que o reco-

mendado, pois a proporção de inadequação neste caso é superior a 98% independente da idade ou sexo.

A falta de vitamina A também é um problema, pois a proporção de inadequação deste nutriente varia entre 63% entre meninas de 10 a 13 anos a 82% entre homens de 14 a 18.



### Atividade Física no inverno

O inverno é uma estação deliciosa para comer e beber: chocolate, fondue, vinho, sopa, feijoada e lasanha estão entre as preferências da época. Isso não acontece sem motivo. O fato de sentirmos vontade de ingerir alimentos mais fortes e gordurosos é uma necessidade do corpo em relação ao frio. Além de aumentar a fome, o inverno diminui a nossa disposição para a realização de atividades físicas, uma combinação que pode não ser tão boa assim para o nosso corpo.

As pessoas que pretendem perder peso podem beneficiar-se com as mudanças fisiológicas do corpo geradas pelo frio, pois o mesmo pode potencializar os exercícios e aumentar os seus efeitos. Com o clima mais frio, o corpo irá queimar mais calorias para manter-se aquecido, aumentando seu próprio calor.

Os benefícios proporcionados pelo exercício são os mesmos das épocas mais quentes do ano: melhora a disposição, maior captação de oxigênio pelas células, redução ou manutenção do peso, auxílio no tratamento da hipertensão, aumento da resistência muscular.

A atividade física é essencial para o indivíduo ter uma vida longa e saudável e pode também diminuir o desconforto causado pelo frio.

No nosso dia a dia precisamos de condicionamento físico para realização das nossas tarefas diárias. Uma simples caminhada, varrer a casa, subir escadas. A diferença entre uma pessoa que se movimenta e outra que nunca fez exercício físico é notória. Dentre os principais benefícios destacamos:

- Diminuição da gordura corporal;
- Aumento da massa muscular;
- Incremento da densidade óssea;
- Mais flexibilidade;
- Melhora da auto estima;
- Aumento da capacidade cardiorrespiratória;
- Diminuição do estresse e da ansiedade;
- Diminuição no consumo de medicamentos;
- Melhora na pressão arterial;
- Melhora da insônia.

Cuide-se!!! Lembre-se que a atividade física faz bem e também ajuda a aquecer o corpo neste inverno.

Coordenação Técnica: Simone Mattos e Lisiane Porto

**Corpo e Mente**  
Centro Físico Personalizado  
Rua Quintino Bocaiúva, 292 - Fone: 3312.8181  
www.corpoementepersonal.com.br



**Consertos e Reformas em  
Roupas Femininas e Masculinas**

Couro, Pele, Festas e Ternos.  
Confecções Femininas sob-medida

**Rua São Carlos, 639  
Floresta - Fone 3211-0402**



## Envelhecer com qualidade de vida

por Rita Longarai

A questão do idoso merece cada vez mais o interesse tanto dos órgãos públicos como privados e da sociedade em geral, dado o volume crescente desse segmento populacional.

A população está envelhecendo. Dados epidemiológicos indicam que em 2025 cerca de 14% da população do Brasil estará com mais de 60 anos, o país estará em sexto lugar na posição mundial em relação ao número de idosos.

Diante desta realidade, são necessários mecanismos que possam sustentar uma melhor qualidade de vida, adequando e prolongando satisfatoriamente essa situação de "envelhecimento", gerando entendimento e aceitação deste processo.

Este Projeto valoriza a melhora funcional dos seus participante, priorizando a manutenção da autonomia, a capacidade funcional máxima do indivíduo que envelhece, pelo maior tempo possível, preservando sua independência física e mental

### O QUE É O PROJETO?

É uma caminhada orientada em prol do envelhecimento bem sucedido e da qualidade de vida. Atividade gratuita, realizada no interior do Shopping Total, ambiente climatizado e com toda a segurança, na qual os participantes são adultos maduros e idosos.

Nesta caminhada valoriza-se a saúde, entendida como uma situação de bem estar físico, mental e social.

O projeto teve início em maio de 2004, acontece 3x por semana, as segundas, quarta e sextas, das 10hs às 11hs e é orientada por educadores físicos da Equipe Corpo Movimento.

Em decorrência dos resultados positivos obtidos desse trabalho, muitos idosos criaram o hábito de praticar exercícios, mudando assim, seu estilo de vida.

### COORDENAÇÃO

Rita Longarai: Educadora Física  
Especialista em Gerontologia Social e Marketing Esportivo;  
Mestre em Gerontologia Biomédica;  
Responsável pela administração, planejamento e execução da Caminhada.



Shopping Total fica na avenida Cristóvão Colombo 545

## Psicologia

### A relação do Arquétipo de Jonas com os medos do ser humano

Jonas é o despertar da alma. Assim a psicóloga e terapeuta Erica Brandt revela o desfecho da mitologia do Arquétipo de Jonas, que em uma analogia à vida real descreve todo o ser humano que na sua jornada de vida teme inconscientemente as suas realizações pessoais. Comumente, o Arquétipo - ou Complexo de Jonas - simboliza o cidadão que trabalha restringindo as suas conquistas aos bens materiais e às soluções práticas que renegam a dimensão espiritual. "Se revela através dos medos de ser ele mesmo", observa a psicóloga.

De maneira prática, Erica explica: "estamos vivenciando o Arquétipo de Jonas quando sentimos medo de nosso sucesso, quando agimos conforme o que acreditamos ser esperado de nós em vez de agir conforme o nosso próprio desejo de realização, quando não refletimos o porque da nossa insatisfação até que o caos se apresente em nossa vida".

No âmbito do trabalho, por exemplo, Jonas se manifesta quando a pessoa vai contra os seus ideais. Na alimentação, quando ela



sacia a fome influenciada pelas propagandas em vez da consciência sobre o que é mais saudável. Na amizade, quando ela é forçada a participar de uma atividade da qual não tem interesse, mas segue no grupo para não desagradar e, surge, a dor de cabeça. Nas férias, quando o roteiro é eleito por outras pessoas e não deslumbra. Já na família, Jonas frequentemente se manifesta na dependência do companheiro. "Negamos a nossa vontade por medo de fracassar, de ser rejeitado e não ser reconhecido", ilustra Erica

Brandt entre tantas situações possíveis.

Em geral, no complexo de Jonas a pessoa não escuta o seu próprio desejo, não houve a sua intuição. Faz da sua vida o que acredita ser mais simples, quer seja acomodando-se a uma situação, quer seja realizando o desejo dos outros ou o desejo que a sociedade determina. "Ela não reflete sobre si, sobre o que ela realmente quer acerca dos seus objetivos e valores. Se subordina às situações por não ter uma meta", enfatiza a psicoterapeuta.

## Planos de Saúde

### “Mas o carne chega sempre em dia”

por Dr. Peri Ferraz de Mello

Quem de nós não conhece alguém que, após pagar mensalmente durante anos, teve seu direito negligenciado exatamente quando mais precisou? - Esse descaso e desrespeito ocorrem em todos os serviços prestados sejam exames, cirurgias ou consultas.

Constantemente recebemos clientes no escritório que buscam a proteção de seus direitos justamente quando estão em situação de fra-

gilidade e, além da angústia da doença, precisam buscar a tutela dos seus direitos. Essas pessoas buscam a prestação jurisdicional pelos mais variados motivos. Recebemos uma cliente que precisou da contraprestação em razão de um câncer de mama, o plano de saúde pagou a cirurgia, porém negou-se a pagar o implante de silicone, necessário já que a conveniada precisou retirar todo o seio em razão da enfermidade, muito embora fosse apenas uma prótese, o plano negou o pagamen-

to com base na justificativa de que a prótese seria para fins estéticos. O plano de saúde deve responsabilizar-se pela recuperação completa do seu conveniado e deverá, sim, pagar a prótese devida. Neste caso nossa cliente foi ressarcida do valor pago.

Outro abuso freqüente ocorre nos reajustes dos planos. Quando contratamos os serviços de saúde a nossa maior preocupação é poder envelhecer com a tranquilidade de que estamos amparados pelo plano, afinal, é na 3ª idade que surgem os problemas mais sérios. No entanto, é justamente nesse período da vida que os planos sofrem os mais violentos reajustes.

O STJ, em decisão sobre esse caso, posicionou-se no sentido de vedar o reajuste na forma como vinha sendo realizado, mesmo que o conveniado tivesse completado sessenta anos antes da vigência do Estatuto do Idoso. Isso por que o Parágrafo Único do art. 15, da Lei n. 9.656/98 veda o reajuste do plano de saúde para aqueles conveniados que possuem contrato há mais de dez anos, o que é o caso de inúmeros idosos.

Portanto, se seu plano de saúde sofreu reajuste muito alto, é possível que tal variação tenha sido abusiva e contrária a legislação aplicável aos planos de saúde.

(\*) FERRAZ E MELLO - Assessoria Jurídica - OAB-RS 4.305

**PILATES**  
*Tanise*




**Agora em novo endereço:  
Rua Mariland, 720 Sala 404  
(ao lado da Tok Stok).  
Instalações modernas  
e ampliadas.  
Estacionamento facilitado.**

Atendimento de Pilates Clínico e  
Pilates Condicionamento Físico.

8  
anos  
de experiência

**Horário das 7h às 20h  
Fones: 3264-8508 | 9968-5869**

Pesquisa

## Praticar yoga diminui sintomas físicos e psicológicos da dor



Pesquisadores canadenses descobriram que a prática de yoga diminui os sintomas físicos e psicológicos das dores crônicas que afetam mulheres com fibromialgia. A doença afeta principalmente mulheres e causa dores crônicas, fadiga, rigidez dos músculos, distúrbios do sono, desconforto gastrointestinal, ansiedade e depressão.

Os cientistas, da Universidade de York, avaliaram os efeitos do ioga sobre os níveis de cortisol, já que estudos anteriores demonstraram que mulheres com fibromialgia têm pouca quantidade desse hormônio, o que contribui para a fadiga e sen-

sação de estresse. Os resultados mostraram que os níveis de cortisol das participantes "aumentaram consideravelmente" após uma sessão de 75 minutos de ioga, repetida duas vezes na semana durante dois meses.

Kathryn Curtis, do Departamento de Psicologia da Universidade e autora do estudo, explica que os níveis de cortisol atingem o nível máximo cerca de 30 minutos após a pessoa despertar, e vai declinando ao longo do dia, até a hora de dormir. Nas mulheres com fibromialgia, no entanto, a liberação do hormônio é desregulada.

Curtis explica que a hatha yoga,

técnica utilizada no estudo, promove relaxamento físico ao diminuir a atividade do sistema nervoso, o que reduz a frequência cardíaca e aumenta o volume de respiração. Após as sessões de ioga, as voluntárias apontaram, além da redução de dor, alguns benefícios psicológicos. Elas se sentiram menos desamparadas, aceitavam melhor a condição de saúde e tinham melhores expectativas com relação a futuros sintomas. "A yoga promove esse conceito, de que nós não somos nossos corpos, nossas experiências nem nossas dores. Isso é muito útil para lidarmos com a dor", finaliza.

## A dieta pode influenciar nas crises de artrite?

A chave da alimentação dos pacientes com artrite reumatóide é seguir uma dieta anti-inflamatória. Quando o paciente é diagnosticado com artrite reumatóide, além de medicamentos adequados, exercícios físicos obrigatórios e acompanhamento médico apropriado, ele precisa se

preocupar também com sua dieta. "É possível diminuir o número de crises e o retorno da atividade da doença e seus sintomas, o que chamamos de 'flares', seguindo uma dieta apropriada", diz o reumatologista Sergio B. Lanzotti, diretor do Instituto de Reumatologia e Doenças Osteo-

articulares (Iredo). A chave da alimentação dos pacientes com artrite reumatóide é seguir uma dieta anti-inflamatória. Para isto, é preciso fazer uma escolha inteligente de alimentos ricos em antioxidantes, em fibras e em gorduras saudáveis, visando ajudar na redução das dores.

## Saúde & Bem Estar



Atividade Física

### Exercícios físicos leves ou intensos?

Por David Sinhoreli

Um sujeito entra hoje na academia, em uma aula de algum tipo de ginástica coletiva, recebe sua primeira sessão de exercícios físicos em grupo. Num primeiro momento lhe parece que estes exercícios são exaustivos e após as primeiras sessões surgem dores fortes em seus grupos musculares trabalhados. Falta de força ou fragilidade muscular?

NÃO, exercícios inadequados, exagerados para sua atual condição física. Para alguns outros colegas presentes naquela aula, tudo certo, sem queixas de dores agudas, apenas desconforto muscular leve, tudo bem. Porém um terceiro grupo reclama de sentir que a aula foi muito leve, não deu sequer para suar.

O que acontece aqui é que cada pessoa tem o seu limite e condição física, forças diferentes, resistência muscular maior ou menor. Entenda aqui que um mesmo exercício, com intensidade e volume semelhante, não pode ser igualmente aplicado a um grupo heterogêneo. O exercício deve ser prescrito individualmente, levando em consideração a sua capacidade física atual e não a que você um dia possuiu ou que pensa que tem.

O exercício deve ser intenso sim, porém intenso de acordo com o que cada pessoa pode realizar, sem exageros, porém também sem moleza. Você deve cansar sim, a cada sessão de exercícios realizada, quebrando a Homeostase (equilíbrio), fazendo com que seu corpo reaja ao estresse muscular causado pela sessão de exercícios, tornando-se cada vez mais forte para continuar progredindo com cargas cada vez mais intensas de esforço físico.

Desta maneira sua performance avança, sua musculatura se fortalece e você caminha para frente na estada da saudável e ativa longevidade.

Esta é uma regra geral, o exercício deve ser intenso, em todas as sessões, para absolutamente todas as idades a partir da adolescência e até os últimos anos de vida. Respeitando a condição física de cada indivíduo, mas sem afrouxar, doses certas de exercício intenso, para cada idade, para cada sessão e para cada um, é assim que deve ser.

Desafie-se, ponha-se a prova, garanto que desconhece suas próprias capacidades. Oriente-se com um personal trainer, este saberá controlar seus limites nos exercícios e o ajudará a obter avanços físicos e de saúde talvez inimagináveis até então em sua vida!

Boa semana, bons exercícios a todos!

Educador físico e proprietário da DS Fitness -  
davidsinhoreli@yahoo.com.br

Informações pelos telefones: 3337-7545 / 8422-6031

**Anuncie sua  
empresa,  
produtos ou  
serviços.**

JORNAL FLORESTA  
O melhor jornal das Jornais  
3085-5504 **ano 7**  
Acesse o jornal on line:  
www.jornalfloresta.com.br



Trabalhamos com toda linha de produtos  
de Higiene e Limpeza para todos os segmentos.  
● Condomínios ● Empresas ● Varejo

Rua Buarque de Macedo, 442 - Bairro São Geraldo - Porto Alegre  
Fone: (51) 3085-8442 - E-mail: higiton@higiton.com.br Site: www.higiton.com.br

**8 motivos  
para você sorrir!**

- Implantodontia
- Ortodontia e Ortopedia dos Maxilares
- Cirurgia Bucomaxilofacial
- Endodontia
- Dentística
- Periodontia
- Próteses
- Odontopediatria



Todas as especialidades  
em um único lugar.

Rua Almirante Barroso, 716 - Floresta  
Fone 3273-0003 - www.unikodonto.com.br

# Combate à pólio tem segunda dose em 13 de agosto

Dia 13 de agosto, deverá ser aplicada a segunda dose da vacina contra a poliomielite em crianças de até 4 anos que receberam a primeira dose entre 18 e 24 de junho. Na primeira etapa, foram imunizadas, no Rio Grande do Sul, 785.831 crianças, das quais 156.351 eram menores de um ano. O número representa 92,52% da meta. Em Porto Alegre, foram vacinadas 74.993 crianças, o equivalente a 89,38% da projeção estipulada pela Secretaria Municipal de Saúde (SMS).

Para proteger o país do risco da doença, o ideal é que a cobertura alcance pelo menos 95% das crianças na faixa etária recomendada, em 80% dos municípios. Por isso, mesmo as crianças que estejam com a vacinação em dia ou que não tenham recebido a primeira dose devem se vacinar. "A única forma eficiente de controlar a poliomielite é manter a maior taxa possível de imunização", ressalta o secretário municipal de Saúde, Carlos Henrique Casartelli. Além dos postos de saúde, também estarão à disposição, no próximo dia 13, postos volantes de vacinação, instalados em locais de grande movimento, como su-



permercados e parques.

## Prevenção necessária

Até a vacina ser desenvolvida, na década de 1950, a poliomielite - conhecida como paralisia infantil - atingia milhares de crian-

ças todos os anos. Desde 1989, não há registro de casos no Brasil, mas ainda há países onde a doença se manifesta. Daí a necessidade de as campanhas anuais de vacinação serem mantidas.

Como o Brasil é hoje uma rota de grandes espetáculos e de even-

tos esportivos internacionais, e como o aumento do poder aquisitivo da população amplia o fluxo de viagens ao exterior, é preciso estar atento à prevenção contra a circulação de vírus no país.



## Depressão em bipolares

O Serviço de Psiquiatria do Hospital de Clínicas de Porto Alegre está selecionando pacientes para estudo com uma medicação destinada ao tratamento da depressão em pessoas bipolares. Pessoas com idade entre 18 e 60 anos, diagnóstico de transtorno bipolar e que venham apresentando nas duas últimas semanas sintomas como tristeza, alteração do apetite, perda de interesse e de energia podem entrar em contato com Renan Burque pelo número 9972-6283, deixando mensagem com seu nome, melhor horário e número para contato.



**UM BELO SORRISO TRANSFORMA SEU MUNDO.**



**MOINHOS DE VENTO**  
CLÍNICA ODONTOLÓGICA  
EPAO 2225 RS

**Dr. Marcelo Seelig Javorsky**  
Especialista em ortodontia  
CRO: 12.847

Aparelhos Estéticos,  
Técnica do Arco Segmentado (Burstone),  
Tratamento de casos Orto-cirúrgicos

Rua Marques do Pombal, 701 - CEP 90540-001 - Porto Alegre/RS  
Fone 3342-3232 - www.clinicamoinhosdevento.com.br - odontomoinhosdevento@gmail.com

## Hepatite C

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou o registro de um novo medicamento mais eficaz contra a hepatite C. O remédio, chamado Boceprevir, aumenta de 40% para 60% a chance de cura da hepatite C tipo 1.

É indicado para quem tem o tipo 1 e nunca foi tratado ou não respondeu bem à terapia convencional. De acordo com a Anvisa, o novo medicamento deve ser administrado com o Interferon e a Ribavirina, remédios usados atualmente no tratamento da doença.

O novo antiviral age para impedir a multiplicação do vírus. A hepatite C pode ser causada também pelos genótipos 2 e 3 do vírus. O novo remédio é produzido pela empresa farmacêutica internacional MSD.

**Ajustamos seu sorriso com técnica e conforto**

**Dr. Carlos Rodrigues Jr.**  
Especialista em Ortodontia  
CRO - 6629



**Aparelhos ortodônticos**  
Técnica normal e pelo Sistema Damon

Rua Dr. Vale, 60 Conj. 301 | Floresta  
Fone 3226-4869 | E-mail: crjbm@terra.com.br



**KLARE**  
RADIOLOGIA ODONTOLÓGICA DIGITAL

Conhecimento e tecnologia em radiologia digital oferecendo ao dentista uma imagem de alta qualidade e ao paciente um ótimo atendimento.

Radiologista responsável: Dra. Naiara Leites Larentis

Rua Félix da Cunha, 543 (estacionamento gratuito)  
Tels: 3519-0975/ 3519-0973 AGENDE PARA FAZERMOS UMA VISITA!

**Anuncie sua empresa, produtos ou serviços.**

**JORNAL FLORESTA**  
O novo jornal da Floresta  
**3085-5504** **7** ano  
Acesse o jornal on line:  
www.jornalfloresta.com.br