

ABRAHIM

# Falando Sério

PRIMAVERA DE 2018

AGRADECIMENTOS

*Guilherme Cavalcanti*

*Lício Cavalcanti*

*Márcia Cruz*

*Walmyr Peixoto*

Aos puros,  
loucos, amantes e amados.  
E aos que pensam,  
mudam e fazem mudar.

## PREFÁCIO

Prefaciador um livro de crônicas escrito pelo pediatra e presidente do Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região, Dr. Clóvis Abraham Cavalcanti, é ao mesmo tempo uma honra e uma tarefa que causa orgulho, não só pelo conteúdo valioso da obra, mas também por eu ser testemunha dos episódios citados, já que sou assessor de comunicação social do SINMED há 25 anos.

São narrativas ora factuais, ora comentadas, mas sempre fiéis ao momento em que elas acontecem. E por tratarem de problemas recorrentes ou sem nenhum reparo das administrações de Saúde, tornam-se atemporais.

Neste livro, o Dr. Clóvis Abraham Cavalcanti discorre sobre a medicina nos seus variados aspectos, tanto pela péssima qualidade do atendimento à população, fruto da incompetência dos gestores, quanto pelas precárias condições de trabalho dos médicos.

O livro é feito de registros e alertas publicados em jornais, sempre no intuito de chamar a atenção das autoridades, reivindicando condições razoáveis de atendimento, com as unidades equipadas para exames, e médicos trabalhando com tranquilidade, seguros e com vínculo empregatício, sem o fantasma da insegurança jurídica/trabalhista.

O Dr. Clóvis Cavalcanti tem quase 50 anos de dedicação à medicina e ao movimento sindical a favor dos médicos. Então fica a dica para quem quer conhecer esse pedaço precioso da História, relatado por quem a vive intensamente. Cada página é cunhada com o testemunho da verdade, de que a boa luta por uma causa vale a pena e salva vidas!

*Walmyr Peixoto*

Jornalista

Niterói – Novembro de 2018

## INTRODUÇÃO

Na relação médico/paciente são inúmeras as perguntas e respostas em nível bem popular e de fácil entendimento ao leigo. Na publicação deste livro, o conteúdo aqui veiculado é fruto de uma visão pessoal, fundamentado em quase 50 anos de trabalho médico, em emergências e consultório.

*O Autor*

ORIENTAR PARA EVITAR GRAVIDEZ  
DA ADOLESCENTE



**A**dolescente é a pessoa com a idade entre 12 e 18 anos. É uma fase crítica, em que não se é mais criança, mas não se chegou a fase adulta. Nela o adolescente tem seu maior referencial na figura dos pais. Nesta fase há uma quebra do mundo infantil para encontrar seu próprio mundo. Há no corpo do jovem uma transformação radical, em todos os sentidos: muda a voz, aparecem espinhas, surgem os seios e há mudanças em todo o corpo das meninas, pelos nas axilas e barba no rapaz, enfim uma explosão maravilhosa de metamorfoses e com elas o surgimento da sexualidade. Moças e rapazes passam a se ver com outros olhos, grupos se identificam, pois no inconsciente todos apresentam os mesmos problemas: transformação.

Mas como segurar tanta sexualidade? São moças e rapazes atraentes, que começam a se enamorar, a se entregar um ao outro, sem barreiras e, por muitas vezes, sem qualquer vontade, vem uma indesejada gravidez.

Mas com todo o apelo das novelas entrando nos lares em que todos amam a todos, mas que raramente alguém fica grávida, como resistir?

Numa estatística feita por seis meses, numa maternidade em São Gonçalo, verificamos que uma média de 30% das parturientes eram menores de 19 anos. Todas desconheciam métodos anticoncepcionais, nenhuma delas tinha completado o 1º grau, em sua grande maioria não fizeram exames pré-natal ou desconheciam totalmente este tipo de acompanhamento médico durante a gravidez. Muitas com apenas 18 anos já estavam na quarta gravidez e, em virtude da vida sexual que levavam, cada filho tinha um pai diferente e todos também adolescentes. E são jovens mães, que ainda estavam brincando com bonecas e tanto o corpo como o seu psiquê não estavam e não estão preparados para a maternidade. Teremos mais uma mãe desajustada e mais um filho jogado no mundo.

Notamos tudo isto numa população de baixa renda, pouca cultura e com poucas perspectivas de vida, mas estatisticamente a gravidez não muda em relação aos adolescentes, de classes mais privilegiadas.

Nas classes de baixa renda e de pouca cultura, há uma liberdade mais precoce dos adolescentes, e como o meio ajuda, as meninas sem qualquer preparo físico ou mental vão praticando sexo sem prevenções e desconhecendo os seus riscos. Para diminuir esses problemas, deveriam existir campanhas de esclarecimentos aos adolescentes sobre sexualidade, os riscos de doenças sexualmente transmissíveis e de gravidez indesejada. Essas campanhas seriam no próprio ambiente em que eles vivem: escolas, clubes, associação de moradores, e falando uma linguagem conhecida por eles, o dialeto dos jovens, com liberdade, mas sem liberalidade. Orientações sobre o que é e como evitar uma gravidez, sem com isso reprimir a sexualidade, assim como sobre a importância do tratamento pré-natal. Evitaremos, assim, a multiplicação de doenças sexualmente transmissíveis, silenciosas, que

muitas vezes, quando descobertas, deixam sequelas ou levam a morte com sofrimento do doente e de seus familiares.

Enfim, campanhas sem hipocrisias, verdadeiras e sem a interferência dos setores conservadores da sociedade que nada fazem e em nada colaboram para diminuir a situação atual. Campanhas médico-sociais para esclarecer sobre os perigos da promiscuidade sexual, deixando de colocar crianças com crianças nos braços. No país faltam políticas de planejamento familiar, de assistência médica, de assistência educacional e tantas outras que estamos, na realidade, sem planejamentos, apenas encontramos políticas oportunistas.

Publicado em 19/20.11.2000



Com o esquecimento da Saúde como um todo pelas autoridades, e em especial o Hospital Universitário Antônio Pedro, o HUAP não consegue recobrar a sua principal característica, que era de ser a grande referência em atendimentos no Interior do Estado do Rio, e uma excelência em hospital-escola. Através dos tempos, por culpa do sucateamento naquela unidade, o Antônio Pedro foi se transformando e se deteriorando, sem receber recursos tanto em mão de obra especializada, como material que o fizesse funcionar.

Apesar de seus diretores lutarem pela salvação do HUAP, não conseguiram com que o hospital voltasse a seu apogeu, que o colocou como um dos mais renomados em todo o País, principalmente porque dali saíram grandes médicos em várias especialidades e a população tinha atendimento à altura e digno.

Com isso, o Hospital Estadual Azevedo Lima, que deveria ser uma unidade de apoio, com a lacuna deixada pelo HUAP, passou a ser o hospital de referência para Niterói, São Gonçalo e demais cidades periféricas, mesmo não estando completamente equipado e com suas obras incompletas, além de um quadro funcional aquém das necessidades dos pacientes que para ali migraram.

Faltam salários dignos e sobram responsabilidades, deveres e pacientes. Quanto as necessidades dos médicos, como o Plano de Cargos e Carreiras e Salários, sempre prometido, não sai da gaveta, faltando vontade política para resolução dos problemas. Este quadro transforma médicos cansados e desgastados em vilões diante do povo sofrido e esquecido, que peregrina, de hospital em hospital, buscando a solução para seus problemas de saúde.

No lugar das críticas aos serviços e aos médicos, todos deveriam cobrar das autoridades competentes uma ajuda definitiva para a Saúde. O momento é este, pois é em épocas de eleições que as promessas se repetem, mas as ações são sempre relevadas. Só assim, com uma atitude coerente entre mídia, profissionais de Saúde e pacientes reivindicando a quem de direito, teriam fim lágrimas e sofrimentos desnecessários.





**É** com grande entusiasmo que verificamos na mídia as promessas das autoridades para iniciarem, preventivamente, uma campanha para que em 2003 não tenhamos uma epidemia devastadora de dengue como ocorreu neste ano. Lamentamos que as autoridades competentes, mais uma vez ignorando as entidades médicas, em especial o Sindicato dos Médicos de Niterói e São Gonçalo, não tomaram, como deviam, as atitudes para que a dengue não causasse tantas mortes e não se transformasse numa epidemia que assolou nossa região.

Mas parece que as providências, desta vez, serão efetivadas neste ano, pelo menos é o que todos estamos lendo e vendo em pronunciamentos oficiais. Apenas esperamos que não sejam informações proferidas no clima do calor eleitoral, pois sendo assim, todos sairíamos perdendo e com mais justificativas para responsabilizar os governantes.

Com o empobrecimento e a fome, voltaram a aparecer doenças já controladas, como tuberculose, hanseníase, cólera, dengue e outras. E se não acontecer mudanças na política de Saúde, é provável que ainda teremos diferentes epidemias no Brasil. Outro grande problema que aflige a todas as entidades médicas é a falta de concursos públicos para profissionais de Saúde e a escassa dotação orçamentária destinada à área. Não existe pessoal capacitado para desenvolver combate às doenças e nada adiantam os famigerados contratos provisórios, pois ao seu término o caos volta a reinar no serviço público de Saúde.

Se já não bastassem os péssimos salários congelados há anos, a carência de pessoal também é uma agravante devido às demissões, as aposentadorias e os falecimentos dos profissionais de Saúde, sem a renovação dos quadros. É esperado que, todos juntos, autoridades, entidades médicas e população, possam, com a lamentável experiência de 2002, voltar à normalidade do nosso cotidiano, sem epidemias em 2003, dando tempo e espaço para o procedimento médico normal nas unidades de Saúde.

## COMBATE À DENGUE



O Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região mais uma vez chama a atenção da população e das autoridades de Saúde para a questão da dengue. Já estamos no meio do mês de outubro e não existe nenhum sinal concreto das autoridades sanitárias no sentido de impedir epidemias como as que ocorreram em 2001 e 2002.

As campanhas de alerta ao povo já deviam ter começado há tempos, assim como o efetivo combate às larvas dos mosquitos transmissores da doença. No Estado do Rio de Janeiro as eleições terminaram e não há motivos para que governantes federais, estaduais e municipais não priorizem um trabalho conciso e eficiente contra a doença. É imperioso que se faça, já, o combate ao mosquito *Aedes aegypti* e às suas larvas.

Não se pode ignorar ou deixar cair no esquecimento o número de doentes e de mortes e demais transtornos que a dengue causou à população. Porém, as campanhas esclarecedoras e de combate efetivo à doença ainda estão engavetadas, apesar das promessas feitas no calor do surto do final do ano passado e início deste.

Se faz necessário que os senhores dos poderes públicos convoquem as entidades médicas e associações para o início imediato de uma campanha contra a dengue, para que mortes sejam evitadas. Enquanto isso não acontece, fica um conselho à população: cuidado com seus vasinhos de planta, pratinhos, latas e pneus. A maioria dos focos da dengue é encontrada em depósitos com água parada e limpa. E com o calor e as chuvas as condições são ideais para a proliferação do *Aedes aegypti*.

Publicado em 22.10.2002



Não é só com a dengue que deveríamos nos preocupar no verão. Até porque as autoridades, com interferências de entidades médicas como o Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região, passaram ao combate ao foco da doença, com excelente participação da sociedade.

Na estação do corpo dourado também devemos tomar vários outros cuidados. O câncer de pele, de grande incidência em nosso país, é provocado pelos raios solares. Quando se fica exposto ao sol, sem o protetor de pele adequado, entre 10 e 16 horas, o risco é grande.

O elenco de problemas causados pelo verão não para aí. Outra doença, muito comum nesta época, porém quase pouco lembrada, é a formação de cálculos nas vias urinárias, popularmente chamados de “pedra nos rins”. Bebe-se pouco líquido, há muita transpiração e a urina fica “concentrada”, provocando a formação de cálculos (pedras) que causam fortes dores, que vão dos rins, atravessando a barriga para dentro e para baixo até a bexiga. Outros sintomas são: náuseas, vômitos, vontade de urinar, de evacuar, entre outros. Deve-se procurar imediatamente atendimento médico. Por isso é recomendável a ingestão de líquidos nos meses quentes.

Outro problema do verão é a insolação por exposição demasiada ao sol e a internação por ficar em local abafado e quente. Estes dois graves problemas podem levar à morte.

Também deve-se proceder uma alimentação leve, sem gordura e de fácil digestão, a fim de que sejam evitados vômitos e diarreias, que levam à desidratação causando até óbito. Neste caso, é preciso que se procure uma entidade médica com urgência para o devido tratamento. É bom evitar os tradicionais conselhos de vizinhos pois, por maior que seja a boa vontade, eles não estão capacitados para nenhum tipo de tratamento.

Procedendo assim, sem agredir o corpo ou o organismo, as férias de verão são gratificantes e deixam o indivíduo com energia renovada na volta ao trabalho ou às aulas.



Com grande satisfação recebemos o anúncio do ministro da Saúde, Humberto Costa, sobre a criação de um conjunto de normas para definir os direitos dos pacientes usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), assim como as penalidades para hospitais, médicos e demais servidores da área.

Muito interessante a intenção do ministro, pois há muito tempo a rede pública está sendo sucateada. Falta tudo, mas sobram doentes e doenças. Os hospitais estão desaparelhados, sem medicamentos, os salários dos servidores estão atrasados e congelados, falta concurso público para preenchimento de vagas deixadas por profissionais aposentados, demitidos ou falecidos há mais de 10 anos. São muitas carências, mas com sobra de pacientes no chão dos corredores, em macas, em cima de pias e até mesmo nos leitos.

Diz a Constituição, no seu artigo 196: “A saúde é direito de todos e dever do Estado (...)”. Ora, se é dever do Estado, necessariamente este deveria estruturar toda a rede pública de Saúde e mantê-la funcionando em sua plenitude. Para isso, não basta convocar apenas o Congresso para as discussões do projeto. Instituições como o Conselho Federal de Medicina, Associação Médica Brasileira e Federação Nacional dos Médicos devem ser ouvidas para juntos, participarem da elaboração dos “Direitos e deveres dos usuários do SUS”. Até porque os gestores da Saúde também têm seus deveres, não só aplicando a punição, como sugere o ministro, para quem já trabalha sem o mínimo e dando o máximo.

O Código de Ética Médica, no seu artigo III afirma: “A fim de exercer a medicina com honra e dignidade, o médico deve ter boas condições de trabalho e ser remunerado de forma justa (...)” Não se pode falar em qualidade de atendimento sem oferecer condições para tanto; não se pode falar em deveres sem dar os direitos.

Esperamos, sinceramente, que mais este código possa ser elaborado e colocado em prática. Ou continuaremos a morrer por falta de condições técnicas e não por falta de atenção médica.

## ATO MÉDICO



Foi aprovado na Comissão de Constituição e Justiça do Senado o projeto de Lei nº 25/2002 que define o Ato Médico, de autoria do senador Geraldo Althoff. O projeto é para garantir que diagnóstico e tratamento só possam ser executados por médicos, não permitindo que outros profissionais de Saúde, qualificados em suas especialidades, exerçam tais procedimentos com risco para a população.

Todas as profissões voltadas à Saúde interligam-se para beneficiar os pacientes, existindo as equipes multidisciplinares, mas todos em sua qualificação. Porém, só os médicos estudam para diagnosticar e tratar e só eles devem orientar quais profissionais devem participar de um atendimento, cada qual em sua área, para o benefício do paciente.

Com o estado de abandono da Saúde, o poder público, sem discutir os problemas, publicou várias portarias, sem qualquer efeito de lei, delegando erroneamente a outros profissionais prerrogativas para tratar o paciente, sem que eles tenham estudado ou se especializado para tal.

É um direito de todos a melhor qualidade no atendimento à sua saúde. Não há do que se falar em duas medicinas, uma dos pobres e outra dos ricos, com a única finalidade de baixar custos, mas com altos riscos para todos. Nas casas de parto, por exemplo, não existem médicos, apenas enfermeiras. Mas em caso de complicações, a paciente deverá ser removida com urgência para o hospital mais próximo, onde exista médico, correndo às vezes risco de vida. O mesmo ocorre com o recém-nascido, que pode apresentar complicações que só um pediatra é capaz de resolver.

Profissionais não médicos “consultam”, “solicitam exames” e até “receitam” sem o profundo conhecimento das doenças e medicamentos. Mas quando surgem complicações, encaminham rapidamente para que o médico tente resolver os problemas surgidos. Quem é que não sabe mandar seu vizinho tomar um remédio? Mas o leigo conhece os efeitos maléficos e as contraindicações dos medicamentos? E em caso de morte, quando não houver tempo para um socorro por médico, quem será o responsável?

Todos são importantes no benefício e cura. Todos têm deveres e responsabilidades, mas cada um em sua formação. Não existe na História do Brasil um ministro ou secretário de Justiça que não seja advogado. Mas o governo não faz o mesmo com a Saúde. Queremos e devemos trabalhar juntos e respeitamos todas as profissões, voltadas ou não, para área de Saúde. Mas pelas complexidades, os diagnósticos e tratamentos devem ser, simplesmente, um Ato Médico.



**S**em saúde não se vai à escola, e sem educação não se tem saúde. Ambas são obrigação do Estado e direito do cidadão.

Está comprovado que muitas crianças que não conseguem evoluir na escola, não aprendem e repetem várias vezes o mesmo ano escolar. Geralmente isso se dá pela falta de alimentação adequada ainda quando bebê.

A desnutrição, a falta de alimentos básicos como proteínas e vitaminas, dentre outros acarretam uma deficiência no cérebro dos bebês, provocando lesões irreversíveis em sua capacidade de aprendizado. E como consequência, de evoluir nos estudos e na sociedade, sem conseguir uma melhoria na qualidade de vida.

Na escola aprende-se de tudo. E nela as crianças deixam o trabalho precoce, reduzem a pobreza e as doenças, a marginalidade, a delinquência e a violência urbana. O Estado obtém maior crescimento econômico, com melhores recursos humanos, mais saúde e educação e maior desenvolvimento socioeconômico.

A campanha Fome Zero não pode ser apenas mais uma ilusão. Atrás da fome vem a ignorância, a manipulação, a miséria, as doenças e a falta de cidadania.

Não há democracia sem alimentação, educação e saúde, graves problemas que devem ser enfrentados por toda a sociedade. A luta deve ser de todos por todos, pois quando se luta juntos e pelo mesmo ideal, a batalha é mais produtiva e menos árdua, sendo mais rápidas e maiores as vitórias.

Mas não se acaba com a fome dando um prato de comida. Ela só vai terminar quando todos tiverem emprego, cultura, desenvolvimento e saúde.

Infelizmente a educação, assim como a saúde, estão abandonados, com colégios e hospitais sucateados, as verbas diminuídas, os salários abusivos, fatores tão importantes para o desenvolvimento do povo e da nação.

Estamos no terceiro milênio e esperamos modificações para todos em nosso país. No entanto, o mundo gasta suas reservas econômicas custeando a guerra. A fome, a miséria, a ignorância e as doenças parecem não sensibilizar as potências mundiais.

Todos vivemos a angústia e a incerteza de uma possível guerra, não só no Oriente, mas as espalhadas nos continentes. Além de todos os malefícios para a humanidade com um possível aumento no preço do petróleo, as economias dos países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, sofrerão fortes e perversas consequências para todos nós.

Necessitamos de paz, para o mundo, para a saúde, para a educação, para a fome, para a ignorância, para o desemprego, para a exploração do homem pelo homem. Enfim, para tudo que, deteriorando o ser humano, o arrasta cada vez mais para o infinito da incerteza.



*“Eu sonhei que tu estavas tão linda”.*

Certa manhã deparei-me andando pelos hospitais do Sistema Único de Saúde (SUS), e qual não foi minha surpresa ao ver todos, sem exceção, pacientes e profissionais da Saúde, desde o mais simples ao mais graduado, sorrindo e contente.

Na recepção, sem filas, todos aguardavam, pacientemente sentados, seus atendimentos, em ambiente refrigerado, limpo, calmo e com linda música ambiente, apesar do calor que fazia naquele dia.

As pessoas que ali estavam não se encontravam doentes, apenas esperavam para fazer seus exames preventivos periódicos, a medicina mais barata e correta, pois com ela consegue-se detectar as doenças ainda no seu início e o tratamento e cura são mais rápidos, menos onerosos, sem transtornos para o paciente.

Da portaria aos consultórios todos vestiam roupas tão brancas, transmitindo a beleza e pureza dos que ali trabalhavam, aumentando ainda mais a tranquilidade no local. Todos com emprego único e com seus salários dignos condizentes com sua importância e responsabilidade, que eram recebidos sem atraso e os seus sorrisos demonstravam a grande satisfação pelo seu trabalho, dando a tão esquecida relação médico-paciente.

Os consultórios eram limpos, arejados, com excelente iluminação e completamente equipados, proporcionando ao médico e paciente segurança e a certeza de resoluções.

Os exames, dos mais rotineiros aos de ponta, eram marcados e feitos no mesmo dia, assim como os resultados, dando imediatamente início aos tratamentos, quando necessários, aumentando a certeza da cura e do pronto restabelecimento do paciente.

Quando, por acaso, alguém apresentava qualquer problema em sua saúde, o que era muito raro, pois todos faziam seus exames periódicos preventivos, era levado imediatamente para uma ala especial, e de lá saía com seus diagnósticos concluídos. Também levava todos os medicamentos para seu total e completo restabelecimento, além de nova consulta com dia e hora, já previamente agendada, para a reavaliação do seu quadro clínico pelo seu médico.

Quando necessário, eram formadas juntas médicas para que os diagnósticos e tratamentos não fossem protelados. Enfim, de lá ninguém saía sem a conclusão de sua enfermidade e com os medicamentos para seu completo restabelecimento.

Todos os que ali trabalhavam, indiscriminadamente, faziam cursos de reciclagem e atualização, aumentando seus conhecimentos em benefício da população.

Fiquei perplexo, mas muito contente com o que via, pois num país pobre, sem uma verdadeira política para a Educação e a Saúde, onde somos sobrecarregados de impostos, finalmente alguém fez algo para a melhoria na qualidade de vida do povo. As lutas e reivindicações das entidades médicas tinham sido finalmente ouvidas e atendidas e que os governantes não mais brincavam com a saúde da população.

Vitória! Proclamei. Mas o despertador do relógio disparou, acordando-me. Infelizmente, voltei à realidade.

*“Mas foi tudo um sonho, acordei”.*

Publicado em 24.03.2003





No Brasil, a sexta causa em internações com grandes gastos em tratamento das vítimas, e com ocupações de mais de 50% dos leitos dos hospitais, e a segunda em mortes externas, são os acidentes de trânsito. As estatísticas demonstram tristes números de óbitos em 2001: mais de 1 milhão de pessoas no mundo. Em cada morte, mais de 30 feridos e, destes, mais de 10% ficam com sequelas irreversíveis. Sem a esperança de cura, são altamente dispendiosas e psicologicamente desgastantes para seus familiares.

O trânsito mata mais os jovens, pela sua inexperiência de dirigir, pela sua ansiedade de correr ao volante e pelo aumento do consumo de drogas, principalmente, o álcool. Isso, quando somado à fadiga, aumenta o risco de acidentes, com vítimas diretas dentro do carro ou carros, no caso de colisão. Há, também, os atropelamentos, que quando não matam as vítimas, fazem com que estas apresentem problemas de difícil tratamento e cura, ou ficam incapacitadas para uma vida saudável e normal, com suas lesões incuráveis.

O cinto de segurança é, sem dúvida, o equipamento que mais salva os ocupantes dos veículos em caso de acidentes. Outro fato de grande importância para a prevenção dos acidentes é a observação e obediência das Leis de Trânsito. A maioria dos acidentes (90%) é causada por falha do motorista (falta de manutenção do carro, pneus velhos, freios defeituosos, etc...) ou por imprudência do condutor do veículo, (alta velocidade, cansaço, álcool, dentre outros) os 10% restantes, são por problemas das estradas e pela falta efetiva de fiscalização das autoridades.

Numa colisão acontecem três fatores importantes que levam às lesões: o dos órgãos contra o próprio carro, dos passageiros contra o veículo e outros ocupantes e do próprio carro com o outro. Com o uso do cinto de segurança as consequências são reduzidas. Com cinto, previne-se também a cegueira, pois ele não permite o choque da face contra o para-brisa. As crianças e os ocupantes do banco de trás devem também usá-los para sua maior proteção. Portanto, as campanhas para as prevenções dos acidentes de trânsito são importantes e devem continuar, para que cada vez mais diminuam as mortes e sequelas. Esta é mais uma guerra humana que deve ser enfrentada também como problema de saúde pública.



**E**nquanto morremos de fome, de sede, de doenças, de poluição, de violência e por falta de cultura, países que se dizem democráticos e defensores da liberdade, desafiam o mundo, fazem a sua guerra, gastam dinheiro que poderia salvar o planeta.

O homem se mata por nada, jogando a vida na vala. A prepotência e a arrogância vencem a razão e, passando por cima de tudo e de todos, levam mais desgraças ao nosso mundo já tão doente em todos os sentidos.

Se tantos dólares fossem gastos para a felicidade da humanidade, seríamos mais harmoniosos, viveríamos mais, teríamos menos desgraças e um mundo muito melhor para todos.

Com fome, miséria e ignorância aumentam a violência e o medo. A insegurança e a incerteza que todos passamos é o reflexo do que vivemos. O espelho quando plano reflete nossa imagem real, mas quando modificado, há deformidades das mais variadas daquilo que realmente somos. E é isso o que está acontecendo no século XXI, Terceiro Milênio, onde poderíamos estar vivendo para um futuro melhor e não só com a preocupação do presente belicoso e cheio de incertezas.

Doenças milenares e outras já esquecidas estão voltando e ceifando preciosas vidas desnecessariamente. Com o gasto na guerra estúpida – aliás toda guerra é estúpida –, com o luto que ela produz, com seus sofrimentos causados e com a reconstrução daquilo que ela destrói inutilmente, poderia esse dinheiro perdido favorecer o mundo. Os bilhões de dólares arremessados nos campos de batalha poderiam ser usados nas pesquisas de novos remédios e na produção em massa dos já existentes para baratear seus custos.

E assim, sem balas perdidas ou mísseis matematicamente direcionados, os habitantes do planeta Terra viveriam realmente como verdadeiros irmãos, num conagraçamento em torno do bem comum. E aí alcançaríamos a tão esperada e desejada paz.



**N**ão podemos permitir que a quantidade prejudique a qualidade. Há muito tempo as entidades representativas dos médicos lutam pela não abertura de novas escolas de medicina, sem a melhoria das já existentes. O país possui mais de 120 escolas médicas, entre faculdades e universidades, muitas delas necessitando urgente de uma reformulação para melhorar a qualidade do seu ensino.

Para abrir um novo curso de medicina é necessário que se tenha corpo docente capacitado, com emprego único e salário condizente com sua função, não só de ensinar, mas de transmitir aos seus alunos a sua experiência médica. Como complemento, a faculdade deve ter equipamentos dos mais simples aos de ponta, hospitais-escola completamente equipados e muito mais.

Salvar vidas, curar doenças, cuidar de doentes, acabar com sofrimentos enfim, ser médico é muito mais complexo do que se possa imaginar. E não se aprende tudo isso sem uma ótima qualidade de ensino.

As reivindicações por melhores condições de ensino foram entregues pela Associação Médica Brasileira, Conselho Federal de Medicina e Federação Nacional dos Médicos ao ministro de Educação, Cristovam Buarque, que prometeu estudá-las, agendando uma nova reunião com a presença do secretário nacional de Ensino Superior.

Verifica-se uma grande campanha contra os médicos, como se eles fossem os culpados da atual situação dramática por que passa o atendimento para a população, sem que se estude as verdadeiras causas que levaram aos acontecimentos.

Em nada adianta a presença dos médicos em um ambulatório ou na emergência, sem que ele tenha todos os meios adequados de atendimento. Devemos terminar com a hipocrisia. Vidas não são salvas só com desejo e boa vontade. Planejamentos devem sair do papel e ir, devido à gravidade da situação, direto para a prática. São necessários hospitais completamente equipados, medicamentos para todo o tipo de doença, além de profissionais com profundo e atualizado conhecimento da medicina, que evolui a cada minuto.

Não há processos contra o Estado pela sua omissão e negligência, pelo abandono dos seus hospitais-escola, pela autorização de novas universidades e faculdades, pelo corte de verbas para a Saúde. Enfim, cabe ao Estado, como grande gestor da Saúde, com vontade política e ouvindo as entidades médicas, resolver, se assim desejar, os problemas da medicina em nosso país.

Nossos médicos são capazes, altamente qualificados, respeitados e reconhecidos em diversos países, sendo referência, inclusive, na área de emergência (atendimento a feridos nas “guerras urbanas” que se instalaram nas grandes metrópoles), e oncológica (Instituto Nacional do Câncer), dentre outras. O que realmente falta são condições plenas para exercerem com dignidade a medicina.



Vivemos num país tropical e abençoado por Deus, como diz a canção. E, para manter a saúde, devemos nos exercitar, mas nunca sem orientação médica. Fazer musculação, exercícios ergométricos, natação ou mesmo caminhar têm seus riscos, se não estivermos com a saúde perfeita. Todos, dos mais jovens aos mais experientes, deveriam fazer uma consulta médica. Um exame clínico e laboratorial orienta qual tipo de esforço físico pode ser feito e como iniciar os exercícios. A orientação do fisioterapeuta completaria a capacitação do fisiculturista.

Problemas como pressão alta, doenças do coração, dos ossos, das veias, das artérias e diabetes, dentre outras, necessitam de cuidados específicos, pois podem, com os exercícios, sem a devida orientação, comprometer a saúde, principalmente quando ainda desconhecidas. Daí a necessidade da avaliação pelo médico.

Destaco uma doença muito comum, mas pouco observada: a obstrução arterial, ou seja, o acúmulo de gordura nas artérias, dificultando a passagem do sangue para o organismo. Essa doença pode ser: hereditária, por obesidade, por pressão alta, no sedentarismo, no diabético e nos fumantes, dentre outras causas.

Se você gosta de andar, mas costuma ter dores na “batata da perna” (Panturrilha), nos dedos dos pés (Pododáctilos) ou câimbras (Parestesias) e tem que parar para melhorar, e elas passam após algum tempo, cuidado. Consulte um médico, pois esse incômodo pode ser obstrução arterial que, sem um diagnóstico rápido e correto, poderá trazer sérias e graves complicações. Muitos acham que essa dor é devido à idade e à falta de exercícios, mas só o médico poderá tirar as dúvidas. Muitas vezes a confirmação ou não da doença é feita no próprio exame clínico, como verificação da pressão arterial, a palpação dos pulsos periféricos, que é a verificação dos batimentos das artérias no corpo, assim como a ausculta delas, que é “escutar” seus batimentos e com exames de sangue, RX, ultrassonografia etc.

Sem o rápido diagnóstico e tratamento adequado, sérias consequências podem surgir como: infarto do miocárdio, derrame cerebral, gangrena, além de outros problemas de saúde.

Portanto, o médico deve ser visitado por todos, pelo menos uma vez por ano, quando não são apresentados problemas de saúde, ou periodicamente quando recomendado pelo especialista e sempre que se deseja praticar qualquer tipo de atividade física.

A prevenção ainda é o melhor e o mais barato dos tratamentos.

## ATENÇÃO: É GRIPE!



A gripe é uma enfermidade que afeta o planeta e seus habitantes, com perigo para todos, sendo relatada por Hipócrates em 412 a.C.. A primeira grande epidemia no mundo aconteceu em 1580. A gripe é considerada por muitos apenas como uma virose respiratória sem grandes complicações. No entanto, ela é uma preocupação permanente para todos os que trabalham em Vigilância Sanitária, mantendo a Organização Mundial de Saúde (OMS) uma rede internacional para rastrear a doença na tentativa de evitar óbitos, epidemias e pandemias.

As pessoas mais vulneráveis são as crianças, os idosos, os imunodeprimidos e os doentes crônicos, daí a importância da vacina para proteção do organismo contra essa perigosa doença. As complicações muito comuns nas viroses das vias respiratórias são geralmente as infecções bacterianas secundárias e oportunistas, por queda nas defesas do organismo, advindo bronquites, pneumonias, dentre outras com graves complicações, podendo, muitas vezes, ocasionar a morte, principalmente no outono/inverno.

A gripe é causada pelo vírus Influenza e é transmitida pela fala, tosse, espirros e os ambientes fechados, que favorecem a disseminação da doença. Daí a grande importância de mantermos ambientes limpos e arejados, principalmente no inverno, pois a renovação do ar e a entrada dos raios do sol, mesmo em pouca quantidade, dificultam a proliferação não só da gripe, mas de inúmeras enfermidades.

O vírus Influenza é rapidamente transmitido e apresenta uma grande capacidade de se modificar, dando origem a novas cepas. Existem dois tipos do vírus, o “A” que além de ser humano pode infectar animais, e o “B”, mais específico em contaminar o homem. Com as pesquisas médicas foi desenvolvida uma vacina que deve ser aplicada de abril até maio, anualmente, para a proteção de todos, principalmente daqueles com maior risco de complicações da enfermidade.

Os empresários, devido às faltas ao serviço pela gripe, por serem os ambientes de trabalho fechados e com ar-condicionado, seguindo normas da Medicina do Trabalho, já verificam a importância de vacinar seus funcionários, sendo o custo-benefício muito positivo, além de fazerem campanhas preventivas para os empregados e familiares colaborando, também, em muito, com a melhoria da Saúde Pública. Portanto, continuar sendo a medicina preventiva, vacinas, consultas periódicas ao médico, vigilância sanitária, enfim toda e qualquer prevenção que favoreça a saúde do ser humano, a mais eficaz e barata para todos: governo e população.



**É** recomendado pela Organização Mundial de Saúde que o aleitamento materno deve ser a única fonte de nutrição do lactante até os seis meses de vida, devendo já no pré-natal as gestantes receberem as informações da importância e os benefícios da amamentação.

É fundamental que as mães adquiram noções sobre a lactação e estímulos para a produção do leite materno, assim como os problemas, as dificuldades e as soluções para uma perfeita amamentação, poderão ser resolvidos pelo pediatra, nas consultas de puericultura, que também orientam sobre as vacinas e suas importâncias para uma vida saudável, além de outros cuidados para mãe e filho.

Para o sucesso do aleitamento materno devem ser evitadas, na medida do possível, as causas que reduzem a amamentação.

O uso de fórmulas lácteas em substituição ao leite materno, deve ser evitado e combatido, salvo quando terminados todos os recursos para a manutenção do seio. A limitação de tempo da mamada, posição incorreta do neném, horários prefixados, ambiente barulhento, falta de conforto e insegurança da mãe são causas de dificuldade da amamentação. O aleitamento ao seio deve ser orientado no atendimento logo na primeira consulta pós-parto, ainda no hospital, tanto pelos obstetras como pelos pediatras.

O uso de colheres e de pequenos copos plásticos e descartáveis é de grande utilidade quando devemos dar qualquer medicação ou leite artificial nas emergências aos lactentes, pois eles não estimulam a redução da amamentação.

Existem doenças como Aids, cardiopatias, hepáticas graves, psicoses, depressão pós-parto, doença de Chagas, citomegalovírus, viroses HTLV 1 e 2, dentre outras, assim como o uso de certos medicamentos, como Amiodarona, Imunossuppressores, Antineoplásicos, Fenindiona, sais de ouro, substâncias radioativas etc., que contraindicam a amamentação, devendo as dúvidas serem tiradas com os médicos.

As drogas como heroína, cocaína, maconha, crack, LSD, anfetaminas e outras, causam dependência não só na mãe, mas também na criança, e são causas de contraindicações na amamentação, pois dão ao neném sonolência, irritabilidade, tremores e alucinações, levando muitas vezes à morte.

As mães que foram submetidas à cirurgia plástica para redução dos seios, poderão ter menos volume de leite. Neste caso, também deve-se procurar orientação do pediatra. Além do melhor aproveitamento pelo recém-nato ao leite materno, a amamentação previne o câncer das mamas e imuniza a criança contra inúmeras doenças. Pelas suas propriedades anti-infecciosas e imunológicas, não deverão, em hipótese alguma, ser abandonada e sim altamente estimulada.

Para uma boa amamentação as mães devem observar: seu conforto, local calmo, bebê próximo e de frente para o seio, cabeça e corpo retos, nádegas apoiadas, braço inferior do bebê na cintura e a barriga do bebê encostada na barriga da mãe. Com isso teremos deglutição fácil, visível e audível, com movimentos de sucção lentos, profundos com pequenas causas e sem dor ao amamentar.

Portanto, o aleitamento materno além de aproximar mãe e filho e prevenir de doenças, é um ato de amor.

Mas aquelas que por qualquer motivo não puderem fazê-lo, continuam sendo mães, repletas de carinho e amor e saberão, com a ajuda pediátrica e com seu incomensurável instinto maternal, proteger e amar seus queridos filhos.

Publicado em 15.05.2003

## ADOÇÃO



A adoção vai muito além de complementar a família de um casal que não pode ter filhos, é um grande ato de amor. Observamos essa grandiosidade nos casais que, mesmo com seus filhos naturais, adotam legalmente uma criança, que além de receber o carinho de seus novos pais, se beneficia do nome e de todos os direitos legais dos filhos biológicos.

Chamamos a atenção para a chamada “adoção à brasileira” que é crime. É quando uma criança é registrada, sem ser filho biológico do casal, e sem ter passado pelos processos legais. Apesar de muitas vezes serem feitas por forte desejo de ajudar uma criança, e com a intenção de só favorecer, este tipo de adoção pode causar muito sofrimento em todos os envolvidos. Muitas vezes os pais naturais resolvem reclamar a posse do filho, que já está totalmente integrado na nova família, que também vive integralmente no aspecto físico e psíquico para aquela criança. Mesmo tal fato não ocorrendo, essa família repleta de carinho e amor dispõe-se a viver tal situação geralmente desastrosa para todos.

Sabe-se que a adoção é muito antiga e que sua regulamentação vem sendo aperfeiçoada ao longo do tempo, culminando no Estatuto da Criança e do Adolescente, uma grande conquista de nossa sociedade.

Na adoção deve-se amar, cuidar, orientar, avaliar, educar, enfim dar ao adotado todos os cuidados necessários que necessita o ser humano para um completo desenvolvimento físico, psíquico, moral e cultural, para sua total integração na sociedade que vê nela uma virtude dos que adotam. Esta é, felizmente, mais uma qualidade positiva do ser humano.

Devemos ter muito cuidado também com o lado psicológico do adotado, sendo muitas vezes necessária a participação do pediatra e do psicólogo a fim de evitar futuros problemas de ordem emocional para a criança e seus pais.

O pediatra é quem mais participa com os novos pais e seu novo filho. É nele depositado confiança para a avaliação das condições de saúde física e mental da criança e, portanto, nada pode ser escondido para uma melhor conduta.

É sempre bom fazer exames, não só clínico, mas laboratoriais no adotado, principalmente quando não se tem uma história familiar dos pais biológicos: como foi o pré-natal e as doenças daquela família, a fim de prevenir futuras doenças tratáveis, quando descobertas precocemente.

Portanto, as Varas da Infância e Juventude devem ser procuradas sempre que se desejar fazer uma adoção.

Mesmo com os critérios rígidos da lei para esta finalidade, o que provavelmente dificulta os casais que desejam adotar filhos, ela não deve ser esquecida, evitando-se futuros e desagradáveis problemas.





Há muito tempo o Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região vem denunciando, não só através de sua revista bimestral, que é seu órgão informativo oficial, mas principalmente na mídia, a falta de reajuste nos honorários médicos, que já sofrem uma defasagem de praticamente 90% (noventa por cento).

O último aumento no valor das consultas foi em 1997, sendo que a tabela usada para o pagamento dos médicos ainda é de 1990, completamente desatualizada.

Os planos de saúde anualmente aumentam as mensalidades de seus usuários como aconteceu em maio, com autorização da ANS (Agência Nacional de Saúde). A ANS sempre proibia que as entidades médicas, acusadas de fazerem cartel, se manifestassem publicamente contra o aumento dos pagamentos dos planos de saúde sem o devido reajustamento nas consultas, assim como uma atualização na tabela da AMB (Associação Médica Brasileira). Agora que nosso presidente é um ex-sindicalista, a ANS poderia aproveitar os novos ventos que sopram em Brasília e ser mais imparcial. Mas, ao contrário, ela se posiciona mais uma vez contra os médicos, alegando que não irá participar dos diálogos entre as entidades médicas e os planos.

A diretoria do Sinmed de Niterói, São Gonçalo e Região sentiu-se gratificada, quando o presidente Lula falou da importância dos sindicatos não só nas lutas por aumento salarial, como na defesa das causas sociais. O Sinmed lutou e luta sempre por uma medicina digna para todos, nos serviços públicos e privados. Sempre denunciou o abandono das autoridades com o SUS (Sistema Único de Saúde), reivindica, numa luta hercúlea, a construção de novos postos de saúde, da descentralização laboratorial, de novos hospitais para atendimento de emergências, assim como o reaparelhamento dos já existentes, a fim de um melhor atendimento médico para a população tão carente desses serviços.

Enfim, antes das reivindicações salariais, que é comum a todos os sindicatos, o Sinmed pleiteia diuturnamente melhores condições de trabalho para os médicos que, como consequência, terão maiores condições de prestar um atendimento de alta qualidade aos que deles necessitarem.

Mas como sobem os preços dos impostos, da alimentação, dos colégios e tudo o mais, torna-se também imperioso o dever do Sinmed em discutir a causa salarial.

Não é justo que, após oito anos de congelamento nos salários, o governo acene com 1% (um por cento) de aumento para servidores; não é justo que haja reajuste há seis anos para os usuários dos planos de saúde sem que aumente o valor dos procedimentos e das consultas médicas, assim como não é justo o PCCS (Plano de Cargos, Carreiras e Salários) não sair das promessas.

O Sinmed, mais uma vez, denuncia a clara evidência de “dois pesos e duas medidas”, como já o fez em outra oportunidade neste espaço, e conclama a classe médica, trabalhadora, com vínculo empregatício ou que atenda através de convênios, para participar de mais essa justa causa.



Quantas vezes ouvimos de pessoas leigas orientação para tomarmos esse ou aquele remédio. Até em farmácias chegamos ao cúmulo do absurdo de o balconista querer trocar medicamentos passados em receita por médico, por um outro qualquer e também dar palpites para a compra de remédios.

Toda e qualquer droga por mais segura que seja pode ocasionar graves efeitos colaterais como: alergias com placas vermelhas e coceiras no corpo, alterar o funcionamento do organismo, causando graves intoxicações, que podem levar à morte, além de complicações no estômago como úlcera e gastrite e no sangue, dentre outros.

Inúmeras pessoas são internadas por problemas graves na automedicação ou por tomarem remédios aconselhados por pessoas não capacitadas.

Infelizmente essa é uma prática muito comum em nosso país, não só pela dificuldade de acesso aos serviços médicos, como também por palpites às vezes inocentes, mas muito perigosos.

Na mídia, a propaganda para a venda dos remédios é tão descabida, que no final é orientado ao povo que “se não passarem os sintomas o médico deve ser procurado”.

Deveria existir mais fiscalização das autoridades, pois está acontecendo uma vergonhosa inversão de valores. Como orientar para tomar um medicamento e procurar o médico depois? E se a pessoa na intenção de se automedicar, piorar sua doença, complicar e morrer? E se o que ela está achando que sente, não for o que o remédio irá resolver? Tomou uma droga desnecessária, piorou o seu quadro clínico, intoxicou-se desnecessariamente, gastou dinheiro e correu risco de vida. Muito antes de usar qualquer remédio, deve-se consultar um médico.

Muitas vezes o que sentimos pode ser por causa de várias doenças e só mesmo o especialista será capaz de diagnosticar e receitar com a dosagem certa para cada tipo de paciente. Outro fato grave é tomar vários remédios quando não se melhora, desconhecendo suas complicações e seus efeitos colaterais, pois muitos deles são contraindicados um com o outro. Às vezes, neutralizando seus efeitos, e outros, aumentando sua potência, com grande risco para o corpo já debilitado.

As pessoas respondem de formas diferentes ao mesmo remédio, por isso, a necessidade da consulta médica e, se possível, sempre com o mesmo especialista, pois só ele sabe como responde seu corpo aos vários tipos de substâncias medicamentosas.

Portanto, a automedicação é errada e perigosa, e pode causar sérios riscos para todos, não existindo remédios inofensivos.

Procure sempre um médico para qualquer problema na saúde, para sua segurança e pronto restabelecimento, e periodicamente, mesmo sem nada sentir, para uma vida longa e saudável. Medicina preventiva é primordial para a saúde!

## TRISTE ESQUECIMENTO



**H**á alguns anos, o Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região solicitou ao ex-prefeito e ao ex-secretário municipal de Saúde de Niterói, que homenageassem nos módulos do Programa de Saúde da Família (PSF) os nossos ilustres médicos, até então preteridos por nomes de cubanos, totalmente desconhecidos de nossa terra, e que por aqui nada fizeram pela medicina, pelos profissionais de Saúde ou pelo povo. No entanto, os inúmeros pedidos nunca foram atendidos pelas autoridades municipais da época, apesar das várias promessas de renomear os postos de saúde.

Com a mudança do quadro político na cidade, e com a presença de ex-sindicalistas no governo, pensávamos que a situação se reverteria, e que nossos médicos, aqueles conhecidos de toda população, que deixaram um legado de benfeitorias médicas, sociais e materiais para Niterói, e que aqui trabalharam longos anos, dedicando sua vida à população e ao município, fossem finalmente lembrados e justamente homenageados pelos que sempre participaram da luta pela saúde. Nova sugestão foi feita pelo Legislativo, desta vez pelo vereador ZAF, em 2002, que, inclusive, citou mais de 50 médicos falecidos e com relevantes serviços prestados à cidade que poderiam substituir, nas fachadas dos módulos, os “ilustres desconhecidos cubanos”. No entanto, mudou a vida ou mudaram eles, pois continuamos na mesma. Neste mês, novo módulo do Programa Médico de Família foi inaugurado, em Matapaca, homenageando Carlos Abelardo Ramirez Marques, médico cubano, com a presença do embaixador do país de Fidel Castro. E os nossos benfeitores foram novamente ignorados. Nada temos contra qualquer personalidade, muito menos cubana, país com a medicina em alto nível de desenvolvimento. Mas achamos que os nossos médicos não poderiam deixar de ser lembrados e justamente perpetuados não só na Saúde, mas em tudo que for possível a homenagem.

Se os políticos não se lembrarem dos nomes de tantos médicos que aqui deixaram seu legado, recomendo a leitura do livro “Figuras e Fatos da Medicina em Niterói”, do historiador Emmanuel de Macedo Soares, que tão bem pesquisou, não só os que aqui nasceram, mas os que se radicaram e deram sua vida pela causa médica em nosso estado e principalmente em Niterói.



Com o início das mudanças bruscas da temperatura surgem, principalmente nos idosos e nas crianças, as doenças respiratórias, que se não corretamente tratadas, podem levar a sérias consequências, inclusive com a morte do paciente. Por esta razão, não se deve comprar remédios com a orientação de vizinhos e muito menos dos balconistas das farmácias e, sim, procurar sempre orientação médica. As doenças mais comuns nessa época são resfriado, amigdalite, otite, sinusite, adenoidite, pneumonia e bronquite, dentre outras. É necessário lembrar que nas crianças os cuidados com as vacinações e o aleitamento materno são importantes e decisivos para a diminuição de inúmeras doenças, contribuindo para uma vida saudável.

Outro fator importante nessa época do ano é manter a casa ventilada, evitando-se assim a proliferação de fungos e bactérias que fazem surgir infecções respiratórias. Quando um adulto doente espirra, libera milhões de gotículas de secreção que contaminarão o ambiente, e se esse estiver aberto e arejado, a possibilidade de as pessoas presentes contrair doenças é bem menor. Devemos sempre proteger a boca e o nariz ao espirrar e tossir, pra diminuir a proliferação de vírus e bactérias.

Não se deve esquecer, também, da boa alimentação e da ingestão de líquidos a fim de manter o organismo em boas condições de defesa contra as infecções. Outros fatores importantes que favorecem o aparecimento de doenças respiratórias e que devem ser evitados é o uso de utensílios peludos que possam reter fungos, bactérias e ácaros.

Chamamos a atenção para outro problema grave que é o dos fumantes. Eles não só estão se prejudicando com as substâncias cancerígenas do tabaco, como transformam aqueles ao seu lado, ou no seu ambiente esfumaçado, em fumantes passivos, prejudicando a saúde e acarretando complicações em todos ao seu redor, principalmente quando no local estiver alguém já doente. A prática correta, e sob supervisão, de exercícios é também muito importante para uma vida saudável.

Portanto, o aleitamento materno, cumprir corretamente o calendário de vacinas, manter o ambiente limpo e arejado, ter boa alimentação, praticar exercícios e evitar o uso de roupas felpudas, são atitudes importantes para uma boa saúde. E sempre que surgir qualquer anormalidade, procurar imediatamente o serviço médico, o único lugar capacitado para o diagnóstico, orientação e tratamento, quando necessário.



**H**á mais de 10 anos o Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região, junto com outras entidades representativas dos profissionais de Saúde, vem participando das negociações para a implantação PCCS (Plano de Cargos, Carreiras e Salários) nos municípios de sua base.

Após inúmeros anteprojetos criados em abril passado, em Niterói, os representantes da Saúde receberam diretamente do Prefeito da cidade a promessa que ganhariam finalmente, para a inclusão de emendas, o PCCS antes do envio à Câmara Municipal para aprovação, assumindo o compromisso de colocá-lo nos contracheques em outubro próximo.

O Sinmed, cumprindo a sua obrigação, após Assembleia Geral e ouvindo sugestões dos presentes, fez inúmeras modificações, assim como acrescentou diversas cláusulas ao documento, aguardando com as outras entidades o cumprimento da promessa do Executivo niteroiense.

Assim trabalha o Sinmed, entidade que representa mais de seis mil médicos da sua base territorial: Niterói, São Gonçalo, Maricá, Itaboraí, Tanguá, Rio Bonito, Silva Jardim, Magé e Guapimirim. Classe que apesar de suas condições de trabalho esquece sua força e seu poder, não passando para os pacientes a sua atual situação: salários congelados há oito anos e vários empregos sem qualquer garantia. Ficar doente, acidentarse ou envelhecer, para o médico, está fora de cogitação, pois é imediatamente descartado, só tendo valor enquanto produz, ou em ano de eleições.

A diretoria do Sinmed, além de lutar por salários, condições de trabalho, e por uma medicina digna para todos, silenciosamente vêm participando nos Conselhos Municipais de Saúde. Trocou os Dissídios Coletivos de Trabalho, que se arrastavam por longos anos nos tribunais, por Convenção Coletiva de Trabalho, com ganhos concretos e mais rápidos para a classe. Mantém diálogo com as autoridades, sempre procurando a melhoria dos serviços médicos. Possui assento com voz e voto em Brasília, com seu representante na Fenam (Federação Nacional dos Médicos) entidade que luta em nível nacional pela medicina, pelos médicos e pela população.

Enfim, são inúmeras as frentes de reivindicações, com grandes vitórias que não são devidamente divulgadas, mas que a classe presencia nos locais de trabalho. No momento, uma de suas inúmeras lutas é pelo aumento da Tabela da AMB (Associação Médica Brasileira), com a melhoria das consultas e procedimentos dos Planos de Saúde, que há oito anos aumentam as mensalidades de seus usuários sem qualquer reajuste para os médicos. Sobem as taxas de luz, telefone, condomínio, o salário de secretárias etc., ou seja, aumentam as despesas e a receita está cada vez menor.

Podemos observar o fechamento de inúmeros consultórios e de várias clínicas, pois, não conseguindo saldar seus débitos, os médicos que sempre honraram seus compromissos, têm como única saída encerrar suas atividades.

Estamos hoje descrevendo esses fatos, para conclamar a população, Associação de Moradores e a própria classe, para que, de modo transparente e democrático, participem e apoiem todas as entidades dos profissionais de Saúde em suas justas lutas reivindicatórias, cobrando dos eleitos suas promessas de

campanha. Quando todos lutam juntos e pelo mesmo ideal, luta-se menos e são maiores e mais rápidas as vitórias.

Na democracia a união, a voz e o voto, são as grandes armas do cidadão.

Publicado em 01.08.2003

## ADOLESCÊNCIA



A adolescência é uma modificação da criança, que buscando uma identidade diferente e própria, apresenta uma transformação biológica, psicológica e social em seu comportamento. Nela há uma rápida perda dos privilégios infantis e, como consequência, um ganho de direitos e responsabilidades, à medida que aumenta a sua idade. Quando esses ganhos são bem trabalhados e incorporados pelo adolescente, com a ajuda de sua família, que é seu referencial para o seu desenvolvimento, teremos um jovem saudável e seus problemas, próprios da idade, serão ultrapassados sem complicações.

Devemos ter cuidado nesta fase de transição, sem imposição, mas com diálogo na escolha de suas companhias, que devem ser observadas à distância, para que se possa orientar como amigo e não como tutor, aconselhando no afastamento daqueles que não contribuirão para que sua autoafirmação, nessa fase, passe para os excessos, com risco da perda de sua saúde, de sua liberdade e, às vezes, da própria vida, repleta de buscas.

Outro problema que deve ser orientado pelos pais é a iniciação sexual precoce, esquecida pela família, escola e serviços de saúde. A explicação dos limites, seus perigos e todos os problemas, como doenças sexualmente transmissíveis, e principalmente de gravidez indesejada, aborto com risco de vida devem ser abordados claramente e objetivamente, e são essenciais nesta fase de busca de conhecimento do corpo.

Em pleno século 21 a sexualidade, principalmente dos jovens, ainda é ignorada e negligenciada. Mas como resistir com tantos apelos eróticos nos meios de comunicação, revistas etc., e com todos os hormônios aflorando? A educação sexual deve ser feita de forma franca e amigável. Ela deve iniciar na escola, com a complementação dos pais, e não nas rodas de bate-papo entre os colegas, que também desconhecem os perigos do assunto. Esses e outros problemas deveriam ser encarados sem falso puritanismo e sem hipocrisias. É necessário que a sociedade em alerta contribua para que o adolescente cresça vencendo barreiras, sem medo e sem problemas na sua transformação de jovem para adulto.



A dengue é uma virose transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*, seu principal vetor. É uma doença aguda, com quadro de febre, dores no corpo, atrás dos olhos, nas articulações e na cabeça. Ela causa falta de apetite, cansaço, náuseas, vômitos e pequenos pontos vermelhos pelo corpo. A doença dura em média sete dias e quando acaba a febre, passam os sintomas.

A dengue pode passar despercebida pelo paciente como uma virose comum, mas pode levar a hemorragias pela queda das plaquetas, que é a parte do sangue responsável pela coagulação, até ao quadro de choque, que pode complicar com a morte do paciente.

A transmissão é feita diretamente, quando o mosquito *Aedes aegypti*, após sugar o sangue de um indivíduo doente, vai para outra pessoa se alimentar, transmitindo para a última o vírus da doença. Não há transmissão direta de pessoa para pessoa, nem de água ou de alimentos. Ela pode se manifestar de 3 até 15 dias após a picada do mosquito, dando cada tipo uma imunidade ao paciente.

A comprovação da doença é feita pelo isolamento do vírus ou por exames sorológicos no sangue, que deverão ser feitos após o sexto dia do início da enfermidade. Os exames como hemograma completo, onde normalmente encontramos queda dos leucócitos (glóbulos brancos) e trombocitopenia que é a diminuição do número de plaquetas, também são feitos, além de outros para o auxílio do diagnóstico e do tratamento.

Não se deve usar aspirinas e anti-inflamatórios, pois esses ajudam no aparecimento de hemorragias. Como analgésico e antitérmico devem ser utilizados: o paracetamol ou a dipirona. Na suspeita da dengue deverá o doente procurar imediatamente orientação médica, evitando os famosos, mas não corretos conselhos de leigos.

Medidas que todos devem continuar a tomar para que no próximo ano, a exemplo deste, não tenhamos epidemia de dengue: evitar coisas que acumulem água a todo custo como garrafas, latas, pneus, vasos e pratos de plantas, caixas d'água abertas dentre outras. Somente com a continuação da colaboração de todos, evitando os locais com acúmulo de água e a continuação das campanhas esclarecedoras, poderemos terminar com mais essa doença em nosso meio.



## TUBERCULOSE



A tuberculose é uma doença causada pelo *Mycobacterium tuberculosis* acometendo um terço da população mundial, sendo o Brasil o quarto país com maior número absoluto da doença. Sua incidência é de 65 por 100 mil habitantes. Calcula-se em cinco mil mortes por dia em todo o mundo. Portanto ela está muito mais presente do que se pode imaginar e, sendo uma doença com tratamento e cura, deve-se dar a devida atenção para diminuir seu crescimento.

A desnutrição e a miséria são suas grandes aliadas, pois levam a queda das defesas do organismo, favorecendo seu aparecimento. Outros fatores importantes que se devem evitar são a falta de higiene e os ambientes fechados. Sem a renovação do ar, um portador sem tratamento correto, ou assintomático, pode ao tossir ou espirrar contaminar os que estão a sua volta. O uso de utensílios como copos e talheres sem serem bem limpos são também propagadores da doença.

A tuberculose pode ser adquirida em escolas, na própria residência, com vizinhos ou desconhecidos, dentre outros, mas nem sempre se consegue descobrir o doente inicial, o que deve ser sempre pesquisado.

Existem vários tipos de tuberculose sendo a pulmonar a mais encontrada. No entanto, ela pode acometer os ossos, os olhos, os rins, a pele, as articulações, os gânglios e as meninges.

Deve-se ter atenção e procurar sempre o médico quando se apresenta perda de peso, tosse que não melhora, febre prolongada, principalmente no início da noite, falta de apetite, cansaço, fraqueza, diarreias, sudorese e sibilos semelhante a bronquites que não melhoram com o uso de broncodiladores.

Devemos observar também gânglios (ínguas) principalmente na parte inferior do pescoço, feridas na pele que não cicatrizem, problemas nos olhos, dores nos ossos e em uma só articulação com inchaço e dificuldade de andar, que não passam, dificuldades de micção com mudança na cor da urina dentre outros sintomas.

Portanto, deve-se observar a higiene de utensílios, limpeza e renovação do ar de todos os ambientes, evitando-se, assim, a proliferação de fungos, bactérias e ácaros causadores de inúmeras doenças. É recomendável fazer uma boa alimentação, melhorando as defesas orgânicas com a BCG logo aos primeiros dias de vida e seu reforço aos cinco anos. Não se deve esquecer de procurar sempre um serviço de saúde quando perceber qualquer problema diferente no organismo, pois só lá encontrará o devido diagnóstico e tratamento quando necessário.



**T**odo trabalhador legalizado, seja com sua Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS) assinada, ou como profissional autônomo, contribui para o INSS (Instituto Nacional de Seguridade Social) mensalmente, e no caso dos empregados, os empregadores complementam essas parcelas. Existem ainda embutidos, nos preços de tudo que compramos, um imposto para essa finalidade. Parte desse dinheiro seria para a Previdência, ou seja, aposentadoria, benefícios em caso de doenças, dentre outros e parte para a assistência médica, para todos, indistintamente.

A Previdência Social vive em débito, assim como a assistência médica, que continua muito precária, pois são poucos pagando para todos. Os que podem, além de arcar com esses tributos obrigatórios, pagam planos de saúde, para ter atendimento médico digno, em caso de necessidade, pois sabem que no SUS (Sistema Único de Saúde), não serão atendidos como deveriam. São filas intermináveis, exames que demoram a serem marcados e entregues, hospitais conveniados lotados, e nem sempre a consulta é na mesma hora em que a doença ocorre.

Os planos de saúde, por sua vez, sabendo desse problema, além de cobrarem altos preços que aumentam de acordo com a idade, fazem reajustes anualmente nas mensalidades, sem aumentarem o valor da consulta e dos procedimentos para os médicos e hospitais, que já estão há sete anos com o irrisório valor nos seus atendimentos. E o que temos com tudo isso? Contribuintes ou não da Previdência, que deveriam ser bem atendidos, e os médicos completamente insatisfeitos.

Se todos obrigatoriamente são pagantes para uma assistência médica e previdenciária condizente, por qual razão isso não acontece?

Se há arrecadação direta e indireta, porque o SUS não presta atenção médica de total qualidade, salvo exceções, mas que deveria ser regra para todos?

Os que pagam sentem-se lesados, e mesmo os que pagam duas vezes ao SUS e aos planos de saúde, correm risco, pois os próprios hospitais conveniados dos planos estão comprando todo o seu material em altos preços reajustados e recebendo valores de uma tabela defasada de 1990.

Necessário se faz urgente que todos, Governo, ANS (Agência Nacional de Saúde), Entidades Médicas, Planos de Saúde e Sociedade, sem qualquer demagogia ou intolerância, comecem a rever onde estão os erros e, de forma honesta e verdadeira, façam com que a assistência médica realmente seja orgulho para todos os brasileiros.



O mundo ficou perplexo com a perda de mais um brasileiro ilustre, que lutava diplomaticamente pela paz, e que covardemente foi silenciado com a morte, sendo ele o alvo principal do atentado que destruiu a frágil e indefesa localização da sede da ONU no Iraque.

As perdas de vidas que se seguiram após a invasão daquele país, parece não compensar a pseudo vitória anglo-americana e de seus poucos aliados, que contra o mundo, intempestivamente, na procura de armamentos de destruição em massa, até então não encontrados, atacaram o povo iraquiano e sua Terra Natal, espalhando destruição e morte.

Sérgio Vieira de Mello, em uma de suas últimas entrevistas, ainda na África, falou da amplitude do significado dos direitos humanos, que vão muito além da defesa da integralidade física e moral de todos os oprimidos. Ele exaltou a necessidade da revisão no preço dos remédios, principalmente contra Aids, que se liberadas as patentes, já que se trata de uma epidemia mundial, os países pobres como os africanos e os da América do Sul, poderiam controlar essa terrível doença, com baixos custos e dando maior sobrevida e mais dignidade aos seus portadores. E ainda teriam tempo para novas descobertas e menos mortes nesses países, com melhoria nos direitos humanos dos enfermos e seus parentes. Outro problema crucial é o descaso das autoridades com os hospitais públicos, que além de ser uma grande luta das entidades médicas, o é dos Ministérios Públicos nos estados, pois se perdem vidas sem ter pelo menos o mínimo de condições para o trabalho dos profissionais de saúde, na tentativa de reverter à morte, outro grave descumprimento dos direitos humanos.

E o que falar da fome, da miséria, da ignorância pela falta do saber, do trabalho infantil e tantas outras formas diretas e indiretas da não observação dos direitos humanos.

Há ainda os que sabiamente defendem a ecologia, mas esquecem dos que vivem e dormem sob as copas das árvores com frio, fome e sem emprego, esquecidos pelos defensores dos direitos humanos.

Não se pode esquecer dentre tantos casos sociais os que têm suas vidas ceifadas em suas casas, trabalhos e vias públicas, pela violência urbana. Mas as viúvas, os órfãos, os viúvos e todos os que sofrem pela morte brutal de um ente querido, também são esquecidos, pois seus direitos humanos não são lembrados.

Enfim, são tantos os casos do não-cumprimento dos direitos humanos que deixamos para a reflexão de todos a verificação de mais essa agressão ao Homem.



**A** obesidade é o excesso de gordura no corpo em relação à altura. Ela é responsável por uma série de complicações graves para a saúde da criança e do adolescente, se agravando na fase adulta, e como consequência debilitando muito a sua qualidade de vida.

Suas complicações vão desde a emocional, pela discriminação, principalmente pelos colegas na escola, e na dificuldade de fazer exercícios, não podendo acompanhar devidamente seus amigos nos brinquedos e esportes.

Outras doenças que se relacionam com a obesidade e devem ser evitadas são: a cardiovascular, com aumento de pressão arterial e aumento dos batimentos do coração, com sérias e graves consequências para o organismo, assim como o aumento do colesterol no sangue que favorece ao aparecimento de inúmeras complicações.

Outro grave problema é, pelo excesso de peso, o comprometimento das articulações, principalmente nos membros inferiores, como joelho e na articulação do fêmur com a bacia.

Na pele, acontece o aparecimento de assaduras notadamente nas axilas e face interna das coxas, assim como furunculoses e foliculites, que são inflamações na raiz dos pelos.

No aparelho respiratório, devido as alterações na função dos músculos, encontramos infecções frequentes no trato respiratório.

Normalmente o obeso apresenta puberdade precoce com alterações do seu crescimento, dentre outras complicações.

No mundo atual onde a alimentação saudável é deficiente e a criança é alimentada com doces, massas e refrigerantes e passa seu tempo sentada em frente a computadores ou jogos eletrônicos comendo, há grande risco de apresentar obesidade. No entanto, estando em fase de crescimento, o regime nutricional da criança é diferente do adulto, para não prejudicar seu desenvolvimento, sendo a orientação médica e de nutricionista fundamental, a fim de não ocorrerem prejuízos para sua saúde, com uma dieta inadequada.

Outro fator importante são os exercícios que, por si só, não reduzem o peso, se não acompanhados de modificação dos hábitos alimentares.

Portanto, a criança e o adolescente devem ter uma dieta saudável, sem excessos de calorias e praticar esportes para um bom crescimento e desenvolvimento físico e mental, e procurar sempre o auxílio médico em qualquer alteração na sua saúde.



**A** Febre Reumática no Brasil é a principal causa de doenças do coração (cardiopatía) adquirida por pessoas com menos de 20 anos, acarretando um grande número de complicações para uma vida normal e saudável. Essa doença aumenta anualmente em nosso país, principalmente na população mais carente, sendo um grave problema de saúde pública. As más condições de higiene, de alimentação e a falta da devida assistência médica, colaboram para a disseminação da Bactéria (*Streptococcus* B hemolítico do grupo A de Lancerfield), causadora da doença. Ela é discretamente mais comum no sexo feminino, e surge em geral dos 4 aos 15 anos, agredindo articulações, o coração e o sistema nervoso.

O *Streptococcus* pode ser encontrado em infecções da orofaringe (amigdalites e faringites) e na pele (impetigo bolhoso) que são feridas com bolhas contendo secreções amareladas e parecidas com queimaduras de cigarro após a saída da crosta. Estas infecções, assim como outras, não podem deixar de ser devidamente tratadas por médico, evitando-se assim as graves complicações da doença, que podem aparecer até 45 dias após a manifestação. A manifestação mais frequente de febre reumática é a artrite. Ela ataca principalmente os joelhos, tornozelos, punhos e cotovelos, sendo incomum na coluna, bacia, mãos e pés. No entanto, a febre reumática, como dizia o saudoso Professor Cezar Pernetá, “Lambe as articulações e morde o coração”, levando a cardite reumática o comprometimento mais grave dessa enfermidade, sendo ela a causa mais comum de cardiopatía adquirida na infância, com graves consequências ao jovem, comprometendo as válvulas do coração principalmente a mitral, ocorrendo o que se chama de Sopro da Válvula Mitral. Quando há agressão dos músculos do coração, aparece aumento dos batimentos (taquicardia) e com irregularidade deles (arritmias), aumento do coração (cardiomegalia) e insuficiência cardíaca, com dor no peito e falta de ar que já são graves sintomas dessa enfermidade.

Outro problema da febre reumática é a coreia iniciada com modificação emocional, dando irritabilidade, fraqueza nos músculos e movimentos finos e descoordenados involuntários e mais comum nas extremidades, que passam durante o sono. Encontramos, também, os nódulos subcutâneos (caroços) que surgem nos cotovelos, punhos, tornozelos, joelhos e couro cabeludo já na fase mais avançada da doença. Existem outras manifestações no corpo. No entanto, as aqui relatadas são as mais comuns e que devem ser observadas, principalmente quando de infecções na garganta e na pele que devem ser devidamente tratadas, pois quanto mais precoce o tratamento, menores são as complicações.



Como se não bastasse, a Contribuição Provisória de Movimentação Financeira – CPMF que deveria servir para retirar a saúde da Unidade de Tratamento Intensivo – UTI antes de ela ir para o Instituto Médico Legal – IML, vai virar Contribuição Permanente de Movimentação Financeira e não ser a ajuda que o SUS deveria estar recebendo. Assim, fica mais um imposto na tão pesada carga tributária dos brasileiros. Agora a nova moda é retirar do orçamento da Saúde verbas para outras finalidades sem ser a medicina.

Ora, despir um santo quase sem roupas, sem na realidade vestir devidamente o outro é, na verdade, deixar os dois seminus, não resolvendo realmente o grave problema da fome e piorando ainda mais o também crítico estado de Saúde.

O desemprego continua em níveis alarmantes, a inflação é percebida nas compras com o aumento dos preços e trabalho informal passou a ser regra. Muitos, pelas circunstâncias da vida são obrigados a sustentar sua família na informalidade. Mas, outros, pela facilidade da falta de pagamento de impostos, preferem esse tipo de atividade muito lucrativa não contribuindo para o INSS, nem pagam ISS, alvará e demais tributos que sobrecarregam o cidadão do trabalho formal. Além dos graves problemas com o SUS a Educação também esquecida, amarga tristes consequências para todos. Sem saúde não se vai à escola e sem educação não se consegue saúde. Ambas são de vital importância para qualquer civilização, mas os professores e os profissionais da área médica, continuam preteridos pelos governantes, apenas lembrados de quatro em quatro anos nas eleições.

Não se pode terminar com a fome, a pobreza, a ignorância, dar saúde para o povo, melhorar moradia, acabar com a inflação, enquanto o país não parar de mandar suas reservas para pagamento da dívida externa. Esta já foi várias vezes paga, mas, mesmo assim, continua-se a dever cada vez mais. Deveriam nossos governantes, para a salvação de todos, país e povo, parar de pagar durante 12 meses os juros da dívida. Só assim sobrariam reservas monetárias sem necessidade de aumento ou invenção de impostos. E o Brasil voltaria a crescer e seu povo a sorrir, com saúde, bem alimentado, em boa moradia, com muita cultura e salário digno.



**P**revenir é a melhor, mais eficaz e a mais barata medicina. O tratamento de qualquer doença é infinitamente muito mais caro que sua prevenção. Apesar do avanço tecnológico da ciência, a medicina preventiva, apesar de um pouco esquecida, é ainda a grande solução para pobres e ricos.

Vacinar a população, consultar o médico periodicamente, beber água filtrada, lavar as mãos antes das refeições e após usar o banheiro, escovar os dentes ao acordar e antes de dormir, assim como após as refeições, tomar banho diariamente, não andar descalço, manter a casa com janelas abertas para a renovação do ar, evitando-se a proliferação de fungos e bactérias, tomar banho de sol até as 10 horas da manhã, fazer exercícios sob supervisão, tudo isso, dentre outros, é prevenir doenças.

Tratar, além de muito caro, desarticula as funções normais de uma família, pois há transtorno social com as faltas ao trabalho, à escola e nas atividades do cotidiano. É não poder ir à praia, ao futebol, passear, sair à noite, enfim, deixar o lazer por comprometimento na saúde. Mas com a prevenção, essas complicações podem ser evitadas.

Com a aproximação do verão voltaremos a correr o risco do aparecimento da dengue. Isso se a população não iniciar o que deveria ter sido feito durante todo o ano, e não só no verão, que é a prevenção para eliminação das larvas do mosquito transmissor dessa enfermidade, o *Aedes aegypti*, que prolifera em águas limpas acumuladas em qualquer lugar e que, com a chegada das chuvas deve ser preventivamente combatido por todos, indistintamente.

A prevenção de doenças deveria ser feita durante todo o ano para conscientização e participação de todos. Vamos aguardar que os órgãos representativos da sociedade organizada sejam convidados para participarem dessa campanha preventiva, assim como para qualquer ato de melhoria da qualidade de vida do cidadão.

Independentemente de convites, as entidades médicas ou não, já devem chamar a atenção de todos para essa luta preventiva contra a dengue. As medidas são as conhecidas da população, mas nunca é demais lembrar: não deixar água acumulada em nenhum lugar, limpar o quintal, fechar as caixas d'água e cisternas, cobrir pneus, colocar areia no lugar de água nos vasos e pratos de plantas, dentre outras.

Enfim, a palavra de ordem da prevenção contra a dengue é acabar com a água acumulada e com tudo que possa retê-la, pois assim estaremos fazendo medicina preventiva melhor, mais eficaz e mais barata.



A Fundação Municipal de Saúde de Niterói, após longos anos de debates entre os representantes dos profissionais de saúde e os gestores, finalmente publicou o Plano de Cargos, Carreiras e Salários dos servidores que exercem suas atividades no SUS. Não foi o Plano desejado, estando aquém das expectativas de todos. No entanto, ela saiu das negociações, debates e projetos e, existindo, será implantado, cabendo agora aperfeiçoá-lo e melhorá-lo, tarefa não menos árdua. Mas já se pode negociar em cima do concreto e não do inexistente, cabendo aos governantes e vereadores a sensibilidade de adequá-lo o mais rápido possível aos anseios dos profissionais da área médica.

Parabenizamos as autoridades responsáveis pela saúde de Niterói, ex-sindicalistas, que agora, do outro lado da mesa de negociação, estão colocando em prática aquilo por que sempre lutamos juntos. Mas muito ainda há o que fazer, não podendo parar nas promessas. E as entidades representativas que lutam por melhores condições de trabalho e, por conseguinte, uma melhor assistência médica para todos, continuam em suas árduas tarefas reivindicatórias.

Espera-se, agora, que os outros municípios também concretizem e publiquem os seus PCCS. Outro passo importante dado por Niterói foi a criação do CRAST (Centro de Referência em Atenção à Saúde do Trabalhador) com reunião de representantes de todos os Sindicatos de Empregados de Niterói. Também será uma antiga luta sindical para melhoria nas condições de trabalho, o que, porém, depende muito dos empregadores que serão convidados para participarem da concretização efetiva desta importante reivindicação.

Os empresários já estão conscientes de que, quanto melhor as condições de trabalho, seja através de assistência à saúde do trabalhador e de sua família, no fornecimento de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), dentre outros, há maior produção, menos riscos de acidentes na empresa, menos faltas, e, por conseguinte maiores ganhos, melhorando a remuneração de todos. Investir na saúde do trabalhador é diretamente proporcional ao investimento na empresa, com retorno para ambos os lados.

Portanto, os sindicatos aguardam novas reuniões dos empregadores com a Delegacia Regional do Trabalho, o Ministério Público do Trabalho e representantes do poder municipal para que todos juntos, debatam não só as doenças profissionais, mas, principalmente, suas prevenções, melhorando a qualidade de vida do trabalhador.

Agradecemos ao Jornal O Fluminense por permitir, neste espaço, que o Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região possa tornar público suas lutas em favor da população, da medicina e dos profissionais da Saúde, além de esclarecer a todos sobre doenças e suas prevenções.





No momento contemporâneo é cada vez maior o número de adolescentes iniciando precocemente atividades sexuais, sem qualquer proteção, desconhecendo os riscos não só da gravidez indesejada, levando transtornos para todos, como a possibilidade de contaminação por doenças sexualmente transmissíveis.

Daí a grande importância de todos, pais, educadores, sociedade e médicos para o assunto. Tem o adolescente o direito à educação sexual, assim como de receber informações de métodos contraceptivos para sua própria segurança.

No artigo 103 do Código de Ética Médica lê-se: “É vedado ao médico revelar segredo profissional referente a paciente menor de idade, inclusive a seus pais ou responsáveis legais desde que o menor tenha capacidade de avaliar seu problema e de conduzir-se por seus próprios meios para solucioná-lo, salvo quando a não revelação possa acarretar danos ao paciente”.

Isso significa que o adolescente tem o direito, se assim o desejar, de privacidade em sua consulta médica para melhor ser ouvido e ouvir sem mentiras ou hipocrisias. Da mesma forma respeitando sua vontade, ele deverá ser atendido com seu responsável se assim for seu desejo. Portanto, é somente dele o direito de escolha que deve ser respeitada.

A privacidade e a confiança no médico são primordiais para que assuntos como uso de drogas, violência, sexualidade, dentre outros, sejam observados com naturalidade. E as orientações devem ser dadas sem demonstração de querer impor valores morais ou religiosos, mas sim com a única intenção de querer ajudar, orientar e transmitir verdadeiros ensinamentos, que nas reflexões dos jovens são melhores assimilados e entendidos, sendo deles a exclusividade de acatá-los.

Nessa franca conversa entre o mais experiente e o jovem, os assuntos como riscos de contaminação de doenças, os perigos da gravidez e do aborto são amplamente falados, assim como os riscos das drogas são devidamente discutidos e debatidos em conversa amigável, mas bem direcionada. Existem casos como suspeita ou certeza de abuso sexual que o médico é obrigado a notificar ao Conselho Tutelar ou à Vara da Infância e Juventude, mas não sem antes reunir-se com equipe multiprofissional para discutir e avaliar as condutas para o caso e verificar o melhor momento para a notificação.

Portanto, deve o adolescente ter sua privacidade respeitada, sempre que ele assim o desejar e o ato médico não ser um poder excepcional sobre a vida e a saúde do paciente, mas sim de um amigo orientador que em sua função deverá mostrar claramente os benefícios e malefícios para uma saudável existência na tentativa de diminuir riscos e doenças.



**A** pesar de ser o abuso sexual um fato incontestável e que ocorre em qualquer lugar do mundo, atingindo todas as classes sociais e em todos os níveis de desenvolvimento econômico, ainda é tratado isoladamente e não com as verdadeiras e graves consequências que ele acarreta. O ato não só provoca problemas físicos, mas sobretudo complicações de ordem psicológica, que devem ser efetivamente tratadas.

O mais grave é que a agressão sexual na infância é normalmente feita por pessoas próximas, em quem a criança confia e conhece, e que deveriam garantir o seu bem-estar e o seu pleno desenvolvimento. Pela incapacidade de revelar seus problemas, a criança sofre calada durante longos anos, o que agrava ainda mais o seu lado emocional, pois com o medo das consequências e de represálias e sendo o agressor conhecido, ela não revela a sua identidade.

É comprovado por meio de estatísticas, ainda que falhas, que o agressor único é responsável por noventa por cento dos casos, sendo que os outros dez por cento são cometidos por mais de uma pessoa.

Diz o Estatuto da Criança e do Adolescente em seu Art. 13: “Os casos de suspeita ou confirmação de maus-tratos contra crianças ou adolescentes serão obrigatoriamente comunicados ao Conselho Tutelar da respectiva localidade, sem prejuízo de outras providências legais.” Estas poderão ser policiais, jurídicas, médicas e sociais, sempre preservando a criança, a fim de não piorar seu estado emocional já bastante comprometido.

Por ser um fato lamentável e muito constrangedor é desconhecida a incidência real desse crime contra a criança, o que dificulta as condutas preventivas jurídicas e médicas. Além da agressão que sofre a criança, ela ainda corre o risco de adquirir doenças sexualmente transmissíveis e, por seu medo e silêncio, piora ainda mais seu estado psíquico e clínico, com a demora em seu tratamento. Outro grave problema é o risco de uma gravidez indesejada, o que aumenta, em muito, a complexidade do caso.

Portanto, cabe aos profissionais da área de saúde e a toda a sociedade, ao tomar conhecimento dessas agressões contra a criança, proceder todas as medidas legais e protetoras em seu favor. “É dever de todos velar pela dignidade da criança e do adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor”.

## PEDIDOS DE NATAL



Querido Papai Noel, precisamos de uma visão mais global de tudo o que está acontecendo. Urge um maior fortalecimento da classe como um todo, assim como uma maior valorização de nossas entidades que continuam mantendo, a duras penas, acesa a chama da dignidade médica.

Precisamos lutar todos juntos por condições de trabalho, por melhores condições de atendimento médico para a população, fortalecendo o Sistema Único de Saúde. Com isso valorizamos nossa sublime função de curar, salvar, minimizar sofrimentos, devolvendo sorrisos, terminando com a tristeza e com a dor, dando mais dignidade de vida aos que sofrem por falta de acesso aos tratamentos, aos medicamentos e, por conseguinte, à cura.

Precisamos acordar definitivamente para os salários que recebemos, não condizentes com a nossa profissão. Precisamos lutar por total isonomia salarial, por emprego único e com salário digno. Precisamos de tempo para nós mesmos e para nossa família, assim como para darmos continuidade aos estudos atualizados, tão necessários na arte de curar. Precisamos demonstrar para todos, sem exceção, que apesar dos baixos salários, das condições de trabalho e do sucateamento do Sistema de Saúde, continuamos lutando e trabalhando pela honra de nossa medicina.

Precisamos não deixar que nos usem como vilões e que recaiam sobre nós todas as culpas dos possíveis insucessos pela falta de condições de trabalho. Precisamos lutar pelos aposentados que após dedicarem toda sua vida pela medicina e pelos seus semelhantes, recebam baixos salários sem que consigam levar uma vida digna na velhice.

Precisamos de tempo para tratamento médico, pois também adoecemos, e se pararmos para cuidar de nossa saúde, como ficamos? Precisamos de férias regulamentares como qualquer trabalhador, sem a preocupação na queda de nossos vencimentos já tão pequenos para tanto trabalho.

Enfim, precisamos de tantas outras coisas importantes para nós, nossa família e para nossos pacientes, que pedirei ao bom velhinho, que tudo sabe e que sempre lembra de seus filhos, para deixar os presentes que nos faltam, com muita saúde, paz e felicidade e um ano novo repleto de sucessos e vitórias para todos, indistintamente.



**N**a mudança de apenas um único número recai todas as esperanças da humanidade. Os homens vivem de sonhos e ilusões, daí a grande felicidade que movimenta a Terra por mais de um ano e não deixa ela parar no espaço e que se exterioriza durante as festividades de Natal até o ano novo.

No desejo de tudo mudar, todos os povos transbordam em alegria, sorrisos, solidariedade, confraternização e tudo mais de belo para a grandeza do espírito. Essa expansão de amor faz com que a Terra, tão cheia de problemas, fique envolvida numa atmosfera repleta de luz e de paz, fazendo com que a prosperidade continue alcançá-la.

Durante as festas natalinas, em que se comemora o nascimento de Jesus Cristo. Aquele que veio para salvar a humanidade, o cristão ora por modificações no novo ano que chega. E mesmo sem sentir, apresentam uma aura que emana pura felicidade. Os desejos de Feliz Natal e Próspero Ano Novo são tão sinceros, e em tão grande número em todo o mundo, que realmente isso acontece, não deixando que os problemas e as dificuldades que são enormes, avancem e modifiquem o Planeta.

Se raciocinarmos, nada muda. Só trocamos de número e tudo continua igual. Termina dezembro, inicia janeiro, mas a mágica da vontade e do desejo, e não a lógica, é que prevalecem, mesmo como ilusão. A emoção vence a razão, os sorrisos enxugam as lágrimas, abraços e apertos de mão unem a todos, o amor vence o medo e a luz se faz prevalecer.

Nos mistérios da vida de Jesus Cristo, dentre muitos, estão as comemorações do seu Nascimento. Ele que pregou amor e igualdade, dentre tantos ensinamentos, e que morreu para nos salvar, deixou entre seus legados os mistérios que, inconscientemente, fazem todos os que Nele acreditam, acontecer na noite de Natal. E sem esse espírito de amor, o mundo não continuaria a existir. O bem não prevaleceria sobre o mal. Mesmo aqueles que não acreditam Nele, se entregam às solenidades natalinas, e mesmo sem saber estão colaborando para iluminar e transmitir paz e amor na Terra.

Os povos possuem religiosidades diferentes, e cada qual acredita no seu salvador, no seu profeta. E todos quando comemoram essas solenidades sagradas, estão tão induzidos de sua grandiosidade que, em tempos diferentes, mantêm o mundo coberto por uma camada indelével do espírito da salvação espiritual e material, não só dos humanos, como da própria Terra e todos seres vivos que nela habitam.

Portanto, sem amor não se vive, assim como sem esperança a humanidade sucumbe. Que os povos continuem com suas alegrias e desejos de prosperidade e o mundo e os homens continuarão suplantando suas dificuldades. E um dia de paz, de amor e de fraternidade prevalecerão.

## DOAÇÃO DE ÓRGÃOS



**U**ltrapassando doutrinas, a doação de órgãos, além de ser um grande ato de amor de uma família que chora a perda de seu ente querido, é uma prova inquestionável que há vida mesmo após a morte.

A perda de qualquer pessoa, mesmo para todos os que acreditam em Deus, que professam a salvação da alma e que ela vive após deixar o corpo humano, não é recebida sem pesar, luto, tristeza e toda sensação angustiante do desaparecimento do convívio, daquele ser que se foi. Outro grande sofrimento é quando um parente enfermo, após esgotada todas as tentativas de cura para sua doença, necessita de um transplante para suplantar seus problemas e voltar a viver normalmente. E aí está o paradoxal. Alguém tem que morrer, dando tristeza para seus familiares e outro, recebendo seus órgãos, voltará a viver para a alegria de todos, doadores e receptores. A doação de órgãos está acima de todos os ensinamentos, sendo infinitamente maior que qualquer sensação de doação material, ela é um ato superior de amor, e uma demonstração de vida.

Há dois mil anos, Jesus Cristo dentre tantos ensinamentos profetizou, “Amai ao próximo como a ti mesmo”. E para quem doa mesmo em vida, um órgão, é a pura vontade de Jesus, é o amor pelo próximo que se exterioriza na mais ampla forma, querendo viver e deixando outra pessoa com a vida. Observemos o caso mais recente propagado na mídia, do ator de televisão que após uma cirurgia apresentou problemas, necessitando de um novo coração para não morrer.

E o mais enigmático e complexo é que ele recebeu o coração de um médico. Esse colega que estudou para salvar vidas, minimizar sofrimentos e curar doenças, e que ele fazia no seu cotidiano com amor e dedicação no anonimato e com seus conhecimentos, como fazem todos os médicos, que se dedicam com todas as suas forças físicas e intelectuais aos seus pacientes. Mesmo após sua morte, sem interromper o seu sagrado juramento de Hipócrates, continuou salvando vidas, quando sua família, apesar de enlutada, permitiu num grande gesto de amor ao próximo o transplante de vários de seus órgãos para pessoas gravemente enfermas. Num gesto magnânimo, esse médico mesmo após sua morte fez várias famílias voltarem a sorrir, assim como a sua, sabendo do bem que fizeram retornando para a vida, pacientes provavelmente condenados à morte.

Essa crônica é um tributo a todos os familiares e aos doadores que, no silêncio do anonimato e no sigilo médico, permitiram e permitem com seu incomensurável ato de amor que o sorriso e a alegria voltassem e que a vida prevalecesse.



**A** Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o aleitamento materno deve ser a única fonte de alimentação para o lactente até pelo menos os seis meses de vida. As mamas iniciam seu desenvolvimento para a lactação já nos primeiros meses da gravidez, sendo o aleitamento ao seio a maneira de garantir o desenvolvimento e crescimento da criança, por apresentar todos os nutrientes necessários e ideais para ela.

Os outros leites são importantes, mas cada qual para o seu tipo de mamífero. Importante lembrar que o mundo contemporâneo, com suas diversas atividades, fez com que a amamentação ao seio fosse abandonada e trocada pelo uso de mamadeiras, o que felizmente está se revertendo com a volta da conscientização do aleitamento materno. Este somente deve ser contraindicado na presença de certas doenças ou dependência química das mães, o que deverá ser orientada pelos serviços médicos já no pré-natal.

O aleitamento ao seio não só protege a mãe contra o câncer da mama, como aumenta as defesas do filho, diminuindo o risco de doenças infecciosas, além do melhor desenvolvimento emocional da criança. Portanto, aproxima mãe e filho e dá prevenções de doenças não só no recém-nascido, mas como na própria nutriz, além de ser um grande ato de amor.

Ao sugar os mamilos, impulsos nervosos chegam à glândula hipófise que libera um hormônio chamado ocitocina promovendo a contração das glândulas mamárias, impulsionando a saída do leite materno, permitindo a alimentação do bebê. A ocitocina também reduz o sangramento após o parto, aumentando a contração do útero. Nos primeiros dias após o parto as mamas produzem colostro, um leite mais amarelado e mais grosso, porém rico em proteínas, minerais, vitaminas, caroteno e fatores imunológicos, dentre outros.

Eles são muito importantes para a saúde da criança, que está completamente sem defesa contra doenças nessa fase da vida. Com o passar dos dias, o colostro vai se modificando até as mamas produzirem o leite humano eficaz para a amamentação. Sendo a lactação um processo normal, é importante que as mães recebam uma boa alimentação com muitas verduras, legumes, frutas, etc. E elas devem evitar ingestão de alimentos ditos pesados e condimentados, assim como de bebidas alcoólicas.

Importante é lembrar da necessidade da grande ingestão de líquidos diariamente, de dois a três litros para garantir a produção do leite. O aleitamento materno é inquestionavelmente de grande valor para a criança e para a mãe, e deve ser estimulado e divulgado pelas autoridades, pelos profissionais de saúde e principalmente pelos meios de comunicação.

## INTOXICAÇÕES



Os acidentes por intoxicações em crianças acontecem geralmente por descuido dos pais, que deixam substâncias tóxicas guardadas indevidamente em locais de fácil acesso. As crianças, ao começarem a engatinhar e a andar, estão numa fase psicológica chamada de “oral” e tudo que está ao seu alcance é levado imediatamente à boca, estando aí o grande perigo. Esses acidentes acontecem normalmente na própria residência ou na casa de parentes.

Os produtos como inseticidas, água sanitária, detergentes, querosene, desinfetantes, entre outros materiais usados nos lares, são deixados sem muito controle em locais baixos e de fácil acesso para as crianças. Esses lugares são normalmente embaixo dos tanques, armários sob as pias, ou no próprio chão onde as crianças costumam andar normalmente. E é esse o grande perigo que pode levar muitas vezes à morte.

Outro problema é o hábito errado de deixar remédios com fácil alcance, principalmente em mesas de cabeceiras, armários sem chaves, e outros locais onde as crianças normalmente mexem e que indevidamente podem ingeri-los, ocasionando sérias e graves consequências. Como a criança desconhece o que é ou não perigoso para sua saúde, compete uma maior atenção dos adultos para que se evite acidentes com todos os produtos reconhecidos como perigosos.

É muito importante o papel da mídia orientando a todos sobre os riscos das intoxicações, assim como na própria embalagem do produto conter informações de alerta sobre seus perigos. Como não há fiscalização adequada, cada vez mais vendem-se substâncias tóxicas dentro de embalagens plásticas utilizadas para refrigerantes. Estas não possuem rótulos e não há como saber as substâncias usadas em sua produção, dificultando qualquer tratamento no caso de intoxicação. Não existe o nome da matéria-prima assim como não há o antídoto para neutralizá-la.

As estatísticas das intoxicações são completamente falhas, pois nem sempre há notificações dos acidentes, dificultando uma ação mais enérgica das autoridades e a elaboração de um protocolo obrigando os fabricantes a usarem embalagens comprovadamente seguras, com o nome das substâncias, o que elas podem acarretar e principalmente o tratamento em caso de acidentes, facilitando e tornando rápido os primeiros socorros nos serviços de urgência.

Outro grave e perigoso erro é pegar remédios sem acender a luz, o que normalmente acarreta a troca do medicamento por outro, ou por qualquer produto próximo a ele. Portanto devem ficar alertas os pais, pois é na própria casa que acontece o maior número de envenenamento acidental em crianças, assim como escolas e creches, a fim de se evitar acidentes.

No entanto, no caso de suspeita ou certeza de intoxicação, o paciente deve ser levado imediatamente ao serviço médico mais próximo, carregando a embalagem do produto, qualquer que seja ela, a fim de facilitar e orientar o início imediato do tratamento, evitando a perda de tempo de tentar descobrir a substância do produto ingerido.

Há no Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP) um setor para orientação pelo telefone 2717-0148 dos antídotos e de como proceder em caso de intoxicações, que funciona todos os dias, 24 horas, sendo essas orientações de excelência e responsáveis pela salvação de muitas vidas.

## PROTEÇÃO À CRIANÇA



**N**unca é demais falar em coisas óbvias, mas que às vezes são esquecidas e acarretam acidentes com as crianças. Os cuidados com o bebê devem ser redobrados, assim como a atenção dada a ele, pela necessidade de maior proteção e sua total falta de defesa. Os acidentes têm mais possibilidade de acontecerem à medida que ele ganha habilidade para rolar, engatinhar e pegar objetos.

É muito importante a atenção para estes fatos, pois à primeira vista possam ser do conhecimento geral, mas que são importantes e podem evitar problemas desagradáveis para todos: bebê e família.

A verificação da temperatura da água na hora do banho não deve ser feita apenas com a mão, pois pode induzir a erros. Esse procedimento tem que ser feito principalmente com o cotovelo, que é mais sensível e dá a real ideia se a água está ou não em condições para o banho e não muito quente, o que pode acarretar queimaduras na sua pele delicada.

Outro fato ignorado é que nunca se deve beber coisas quentes com a criança nos braços, pois isto representa perigo de queimaduras, em casos de respingos ou mesmo quando o líquido entorna na pele do neném.

No berço, o bebê pode ficar só, mas sempre sob observação constante, verificando-se os espaços entre as grades onde ele pode prender sua cabeça, e que as grades estejam bem fixadas.

Após o banho e durante a troca de fraldas, nunca deixe o bebê sozinho na cama, pois ele pode rolar e cair. Tenha tudo o que for necessário na hora de trocá-las a fim de evitar acidentes. Os brinquedos devem ser inquebráveis, laváveis, sem peças pequenas que se soltam, sem pontas ou cantos salientes.

Coisas como agulhas, alfinetes, botões e qualquer objeto pequeno e pontudo devem ficar longe deles, assim como saco plástico ou travesseiro inapropriado no berço, que pode asfixiá-lo.

Devem ser retirados brinquedos com fios compridos, correntes, colares, ou mesmo chupeta com cordão longo preso no pescoço que podem estrangular o bebê. Outra coisa importante, mas muito esquecida, é largar o bebê sozinho na banheira, mesmo com pouca água. Isso nunca deve acontecer em hipótese alguma.

Ao se afastar por qualquer motivo, leve o neném, pois ficando só, ele pode se afogar em muito pouco tempo. Portanto, todo cuidado é pouco quando se trata de proteção ao bebê, e nada pode ser negligenciado.





**M**ais uma vez, numa demonstração inequívoca da união entre os sindicatos, em janeiro os dirigentes classistas reuniram-se no Sindicato dos Médicos para discutirem e tratarem das diretrizes de suas reivindicações junto às autoridades competentes para melhorias urgentes no atendimento para todos, indiscriminadamente, no Sistema Único de Saúde.

A crise nas dificuldades de resolução dos problemas de doenças aumentou consideravelmente as reclamações dos trabalhadores em seus sindicatos, pela dificuldade em conseguirem tratamento médico para eles e seus familiares.

Esse fato culminou com a proibição do Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP) de atender pacientes de outros municípios, principalmente de São Gonçalo e Itaboraí.

Os representantes sindicais são todos capacitados, dotados de liderança, politizados e que lutam por melhores condições de trabalho e de salário para as categorias que representam, em escolha democrática do voto. Não ficariam insensíveis com o grande número de reclamações e foram unânimes em afirmar que as dificuldades no repasse de pagamentos dos atendimentos médicos devem ser resolvidos entre as Secretarias de Saúde Municipais, Estadual e o Ministério da Saúde, sem prejuízo dos pacientes duplamente prejudicados.

Estão doentes, gastam dinheiro de passagem, perdem tempo e não conseguem resolver seus problemas médicos. Como o Sistema é único, tem que haver um maior entendimento entre os responsáveis pela administração da saúde dos municípios, sem a penalização dos doentes, afirmaram os sindicalistas.

Com o aumento das queixas nos sindicatos, os dirigentes resolveram se reunir e discutir o problema que está se agravando. E, em ação conjunta, solicitarem providências do Ministério Público e nos Conselhos Municipais de Saúde, onde possuem voz e voto, para exigirem das autoridades a resolução rápida dos problemas e melhorias urgentes nos Serviços de Saúde.

As lideranças sindicais estão cada vez mais unidas e conscientizadas de, em conjunto, lutarem por melhores condições de atendimento nos Serviços de Saúde, para toda a população.

## JUSTA HOMENAGEM



Foi promulgada pelo presidente da Câmara Municipal de Niterói, numa deferência especial do prefeito desta cidade que abriu mão de seus direitos de sancioná-la, a lei concedendo o nome do saudoso, ilustre e querido Dr. Carlos Tortelly Rodrigues Costa ao Centro Previdenciário de Niterói (CPN).

O Dr. Carlos Tortelly, como era conhecido da população, principalmente dos mais carentes, foi um dos ícones da medicina não só em nossa cidade, pois seu nome, sua vida e seu altruísmo, atravessaram nossas fronteiras.

Além do grande médico que nos deixou um legado de amor ao próximo, ele ainda foi dentre inúmeras qualidades, poeta e escritor, vencendo muitos encontros literários com as suas obras, não faltando sensibilidade em tudo que fazia. Há muito que a Academia Fluminense de Medicina, em união com o Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região vem solicitando junto às autoridades competentes, que façam justas homenagens aos que em nossa cidade praticaram a medicina com amor e dedicação. Eles dão aos que deles necessitaram muito mais que seus conhecimentos profissionais, pois o relacionamento carinhoso entre médico e paciente, unido à confiança, é o completo caminho para a cura.

Infelizmente com o surgimento dos planos de saúde e da mudança no sistema médico como um todo, essa aproximação está terminando e quase não encontramos mais o verdadeiro médico da família. Aquele que antes da medicina era amigo e conselheiro, e quando presente quase que já dispensava medicamentos.

Assim era, dentre muitos, o Dr. Tortelly, médico, amigo, poeta e conselheiro, um verdadeiro sacerdote na arte de curar. Que seu exemplo, assim como o de outros ilustres médicos, seja divulgado para o bem de todos e da medicina. E que possamos ter emprego único com salário digno, com mais tempo para nossos pacientes, familiares e para nós. E só assim voltaremos a ser médicos de família.

Publicado em 05.03.2004



O Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região completa neste mês 33 anos de luta e conquistas para a classe médica. Fundado em pleno regime militar, não foi bem aceito pela elite médica naquela ocasião, por falta de total conhecimento da verdadeira razão dos sindicatos existirem.

Mas, com as suas ações firmes e sem alardes, seus diretores conseguiram e conseguem vencer as barreiras, e hoje a entidade continua lutando pelos médicos, medicina e população.

Mantendo há 33 anos acesa a chama da dignidade médica, é o Sinmed reconhecido e valorizado por todos, médicos ou não, por nunca ter mudado sua conduta de justas reivindicações suprapartidárias. Sua atual diretoria mantém diálogo com as autoridades sem extremismo, mas também sem subserviência.

Exigindo, solicitando, denunciando, mostrando, alertando a população e promovendo a união entre as entidades médicas e com os outros sindicatos, pois a melhora da saúde pública é interesse de todos, assim é o Sinmed.

Algumas vezes tentam criticá-lo por sua conduta ética, franca e sem radicalismo em favor do Sistema Único de Saúde (SUS). Mas esta sua maneira de lutar é que lhe dá credibilidade e grandes vitórias, sem propaganda ou marketing na mídia. Mas o Sinmed não atua apenas em sua base territorial (São Gonçalo, Maricá, Silva Jardim, Tanguá, Magé, Itaboraí e Niterói). Ele tem voz e voto na Fenam (Federação Nacional dos Médicos), que atua em nível nacional e principalmente em Brasília, para as conquistas das causas médicas.

A nossa classe, apesar dos inúmeros empregos sem qualquer garantia e com baixos salários congelados, está cada vez mais empobrecida, e por trabalhar quase que ininterruptamente não consegue parar e atuar nas lutas de sua entidade representativa.

Qualquer sindicato só consegue ser realmente forte se seus associados participarem com presença e sugestões. Não basta pagar a contribuição social e o imposto sindical. É imperiosa a participação e a divulgação das resoluções em defesa do SUS, das condições de trabalho e das melhorias salariais, para continuarmos sendo respeitados, recebidos, ouvidos e atendidos nas justas reivindicações que vão além das esperanças e promessas, recaindo nas soluções.



Há muito tempo que, tanto a Maternidade Municipal como o Pronto Socorro (PS) da Região Oceânica, estão na pauta de reivindicações do Sinmed, não só para atender a população como aos próprios médicos. O tempo é muito longo que se leva para socorrer um paciente, principalmente em caso de acidentes na Região Oceânica, para levá-los ao Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP) ou ao Hospital Estadual Azevedo Lima (Heal), perdendo-se o que em medicina é fundamental para salvar vidas: pronto, rápido e eficaz atendimento médico.

Em Niterói, tanto o Prefeito como o Secretário e Subsecretário de Saúde são ex-sindicalistas, e muitos já lutaram pelas causas sociais. Existem ainda desejos de fazer e realizar, deixando um canal aberto para as negociações e as justas lutas do nosso Sindicato. Nossas reivindicações não só são ouvidas, como estudadas, discutidas e gradativamente o Governo vai cumprindo suas promessas em prol da Saúde, atendendo ao clamor de todos, usuários e profissionais.

Após longos anos de reivindicações a Secretaria Municipal de Saúde de Niterói está prometendo inaugurar a Maternidade Municipal no mês de maio. Mais precisamente no Dia das Mães, numa grande homenagem àquelas por quem o Sinmed há muito também vem lutando.

As maternidades do Huap, do Heal e a única conveniada com o SUS em Niterói, normalmente estão repletas de pacientes, dificultando a quem delas necessitam, tendo as gestantes que se deslocarem para outros municípios, quando aqui não encontram vagas para seus partos. Porém, esse grave problema deve terminar.

Também atendendo as solicitações do Sinmed, foi implantado o Plano de Cargos, Carreiras e Salários (PCCS) aquém do esperado, mas agora entidades e governo vão aprimorá-lo, melhorando o que está em vigor.

Foi criado o Centro de Referência e Atenção à Saúde do Trabalhador (CRAST) para a tentativa de melhoria das condições no trabalho, com prevenções e tratamento de doenças profissionais. E nesse caso sindicalistas, governantes e Delegacia do Trabalho devem estar juntos para um só objetivo: o bem comum dos trabalhadores.

Há agora a promessa da Maternidade Municipal e do Pronto Socorro da Região Oceânica que todos aguardam com grande expectativa. Portanto, passo a passo, população, Sinmed e governo vão se relacionando e resolvendo os problemas da saúde, mas muito mais ainda há o que ser feito e não podemos parar de lutar, reivindicar e, principalmente, conquistar.

## RESPIRAÇÃO



A respiração nasal é importante para o desenvolvimento normal da face e das arcadas dentárias. As crianças que não respiram pelo nariz, além dos problemas dos ossos da face e das deformidades dos dentes, podem sofrer dificuldades na escola e no aprendizado. Durante a noite, devido a roncos, tosse noturna, agitação na cama, acordam muitas vezes na madrugada, ficando com sonolência durante o dia, fechando o círculo de desatenção no colégio.

Na respiração nasal, além da filtragem das poeiras e bactérias do ar, esse é aquecido, chegando aos pulmões em temperatura que não prejudica o organismo. O que não acontece na respiração pela boca, aonde além do seu ressecamento, o ar vai direto para as vias aéreas, favorecendo infecções respiratórias.

Outras complicações comuns são as nos ouvidos, a dificuldade no olfato e alterações do paladar e do apetite, pois a mastigação e deglutição competem com a respiração pela boca.

Como as crianças não sabem informar suas dificuldades em respirar pelo nariz, devem os pais estar atentos e procurarem um pediatra, em caso de dúvidas, para o correto diagnóstico e tratamento. Sendo que esse poderá solicitar o auxílio do otorrinolaringologista.

A hipertrofia da adenoide e das amígdalas palatinas “crescimento da carne no nariz e da garganta” são as causas mais comuns na dificuldade da respiração nasal. Ambas devem ser tratadas clinicamente antes de se recorrer à cirurgia. Tanto o tratamento homeopático como o alopático devem ser esgotados antes das operações.

Mas devemos ter cuidados com as infecções repetidas das amígdalas, que podem afetar os rins (Glomerulonefrite) e o coração (Febre Reumática). Outro problema que deve ser tratado pelo médico é a rinite alérgica, onde a criança apresenta secreção com entupimento do nariz, muita coceira e espirros constantes.

Portanto, para a prevenção destes problemas e de outros, o médico deve ser consultado sempre que se desconfiar que a criança apresenta dificuldades em respirar pelo nariz, e vive sempre com a boca aberta e respirando por ela. Então, em caso de dúvidas consulte um médico, pois prevenção é sempre o melhor dos tratamentos.

## ÁGUA AMEAÇADA



**A**ssim como não há vida sem oxigênio, também não há sem água. Ela é desperdiçada, mal aproveitada e vem sendo gradativamente poluída. Não há pelo homem um uso racional dos seus mananciais, sendo a água utilizada na agropecuária, na indústria e nos domicílios sem qualquer economia.

Com sua total importância para o mundo, ninguém se preocupa em saber de onde ela vem, como chega até todos, como é seu tratamento para que se torne potável e quais são as reais reservas para a população. A água só é valorizada nas regiões onde já não mais existe ou em que é muito escassa.

Com a evaporação dos rios, lagos, lagoas e do próprio mar, a água se transforma em nuvem e volta a terra em forma de chuvas, penetrando no solo onde é filtrada, retornando à superfície em forma de mananciais, aumentando os leitos dos rios e das reservas para o abastecimento da população.

As chuvas, além de ajudarem diretamente as lavouras, também limpam a atmosfera carregando as impurezas das poluições purificando o ar, favorecendo mais uma vez a vida.

Como não há pelo homem uma verdadeira conscientização dos benefícios da preservação do meio ambiente, do término dos desmatamentos e da poluição em geral, não poderemos manter a água que, apesar de ser renovável, é limitada e está se tornando cada vez mais rara no mundo.

As reservas hídricas do planeta estão diminuindo e se não mudarmos os hábitos dos desperdícios, em breve ela será muito restrita, esgotando-se suas reservas.

Também a falta de consciência nos meios urbanos deve ser destacada. É triste observar as pessoas desperdiçando água com lavagem de calçadas, regando por horas jardins, dando “banho” nos automóveis.

Essa atitude é tão grave quanto uma torneira mal fechada, que fica pingando ininterruptamente. Várias campanhas já foram feitas pela preservação da água.

Este, inclusive, é o tema de 2004 da Confederação Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB). Como vários movimentos que são feitos no Brasil, pela paz, contra a fome, etc., um mais contundente contra o desperdício de água viria em boa hora.

Com a destruição ambiental o avanço irracional tecnológico, agrícola, industrial, e com o uso indevido do solo, em poucos anos teremos sérias consequências para a vida.

Com a falta d'água no planeta e com seu possível racionamento, só assim, após perdê-la, o homem lhe dará o seu real valor, e o mundo tardiamente começará a economizá-la.



A cor branca, que transmite a paz e a pureza, usada pelos profissionais da área de saúde, já não é mais a mesma. O emprego único com salário digno, como em outras profissões, tão esperado e negociado, não sai do papel e das promessas. A relação médico-paciente, tão importante para a confiança mútua e para um bom relacionamento, e um dos primordiais princípios para a cura, está cada vez mais difícil. Aliás, as Faculdades de Medicina deveriam incluí-la no curso, pois sem um estudo completo das condições de vida e de uma anamnese perfeita, não se faz um diagnóstico.

No corre-corre de um emprego para outro, o tempo está cada vez mais escasso. As filas dos doentes necessitando de tratamento e cura estão maiores, inversamente proporcionais às condições de trabalho para todos os que se dedicam à saúde. Com o aumento da fome, da miséria, da ignorância no seu mais amplo sentido e com a baixa renda, a população está cada vez mais doente, e sem ter como adquirir seus remédios. E, sem tratamento, não há cura.

Sem educação não há saúde, e sem ela, como ir à escola? As farmácias de distribuição de medicamentos grátis para os carentes estão cada vez mais com as suas prateleiras vazias, o que complica em muito os enfermos, tornando o tratamento mais oneroso, pois muitos passam a necessitar de internação, enquanto poderiam ser cuidados em casa. O remédio fica muito mais barato do que uma internação, sem contar o transtorno para todos os familiares.

Mas sem dinheiro para uma alimentação saudável e sem o devido tratamento, como ficar bom ou como manter a saúde estável? Se não bastassem as doenças físicas e psicológicas, agora os hospitais estão repletos de doentes da guerra urbana. São policiais, pessoas comuns e os próprios agressores da sociedade, aumentando em muito o medo dos que se dedicam à arte de curar.

Todos profissionais dedicados e honrados que, apesar do grande aumento no número da procura hospitalar, continuam trabalhando e salvando a todos, indiscriminadamente, como manda o Código de Ética. Mesmo se deparando com todas as dificuldades, a função de tratar e curar até em condições adversas, continua sendo cumprida em sua plenitude. (...)

Doentes que poderiam resolver seus problemas em serviços médicos próximos às suas residências, sobrecarregam os serviços de emergência, que acabam funcionando como ambulatórios para tratamentos clínicos, mas sem o devido acompanhamento pelos médicos aos pacientes.

Em sua grande maioria pela inexistência de remédios nas farmácias, e como eles não são comprados e tomados, os doentes retornam muitas vezes na tentativa de consegui-los, e acabam piorando e necessitando de internação, fechando o círculo de quanto mais pobre, mais doente e, quanto mais doente, mais pobre.

Até o momento, muito pouco adiantou o clamor das entidades dos profissionais da saúde demonstrando as soluções. Infelizmente os ouvidos continuam moucos, a população mais doente e as filas para o atendimento crescendo. Sem falarmos nas invasões armadas aos hospitais, para o resgate de criminosos, aumentando o risco para todos os presentes.



A hipertensão arterial acomete uma grande parte da população e por muitas vezes é causa de óbitos ou de Acidente Vascular Cerebral (AVC), o chamado “derrame”. Por ser uma doença silenciosa e não causar anormalidades no organismo, até afetar um órgão vital e ser descoberta, representa grande perigo.

Com a vida corrida atual ela tem aumentado sua prevalência entre ambos os sexos e, por tratar-se de um importante fator de risco para doenças coronarianas, as mulheres estão apresentando cada vez mais infarto do miocárdio, doença anteriormente mais encontrada nos homens. A pressão arterial é devido ao bombeamento do sangue pelo coração para as artérias, que são tubos que o levam para todo o corpo, para a alimentação dos órgãos através do oxigênio.

Esta tensão na parede das artérias é chamada de pressão arterial e quando está acima dos níveis normais é denominada de hipertensão. Quando ela está até 12 por 8 é considerada ideal. Já acima deste parâmetro, deve ser pesquisada e tratada para evitar complicações no coração, rins, entre outros órgãos. A colocação do aparelho no braço para sua aferição muitas vezes, por ansiedade, faz com que ela se eleve, sendo necessário mais de uma verificação e sempre em repouso, ambiente calmo e com o braço apoiado na altura do corpo.

Não podendo deitar deve o paciente ficar sentado, com as costas apoiadas na cadeira, os pés no chão e o braço estendido na altura do coração. Existem vários tipos de aparelhos para aferir a pressão, sendo os mais modernos os digitais e podem ser usados por pessoas experientes na própria residência, devendo sempre o médico ser consultado em caso de dúvidas. Não podemos esquecer de aferi-los a cada seis meses, evitando-se o risco da verificação errônea da pressão.

Uma das principais causas da hipertensão é o uso indevido e indiscriminado de sal e gorduras que devem ser evitadas. O fumo, a obesidade, o estresse e a falta de exercícios físicos controlados, são também causas importantes da elevação da pressão arterial. As crianças portadoras de doenças cardíacas, renais e as obesas são mais frequentemente acometidas de hipertensão, necessitando de cuidados e tratamentos médicos.

Nunca se automedique, procure sempre um médico para cuidar de qualquer irregularidade orgânica. (...) Muitas vezes as mudanças no hábito alimentar, exercícios controlados, o ritmo do sono e do trabalho colaboram para a regularização da hipertensão, o que deve ser orientado e controlado por médico.

Os medicamentos, quando tomados de forma errada, causam prejuízos à saúde, por isso só tome nos horários indicados pelo médico, e ele deve ser avisado em caso de quaisquer anormalidades. Quando se esquecer de tomar o remédio no horário, não tome dois na próxima vez, pois a dosagem ficará alta e poderão acontecer complicações.

Portanto, se esquecer o remédio pela manhã, por exemplo, à noite, se for o caso, tome apenas um comprimido. Mesmo se sentindo melhor não interrompa por conta própria o tratamento e siga corretamente as orientações de seu médico, para continuar uma vida longa e repleta de vitalidade.





**E**stranhamente num governo sindicalista, cujo dirigente máximo veio das bases dos trabalhadores, está tramitando um anteprojeto para modificações dos sindicatos. O modelo proposto do plurissindicalismo, sem que os verdadeiros interessados sejam ouvidos, é a nova proposta, já tão combatida pelas entidades classistas.

Com o empobrecimento geral das categorias, por aumentarem suas cargas horárias trabalhando na tentativa de uma melhor remuneração, estão com pouco tempo para participarem de seus sindicatos, com sugestões, propostas e soluções, diminuindo o poder de apoio em suas lutas reivindicatórias.

Com o novo modelo, teríamos vários sindicatos das mesmas categorias, numa mesma cidade, com o conseqüente enfraquecimento de sua força. Imaginemos, por exemplo, a mesma representação de trabalhadores, mas cada qual em empresas diferentes, dividindo e diminuindo o número de associados.

O que uma conquista não é o mesmo para a outra, enfraquece o poder das justas lutas, principalmente onde existirem poucos funcionários. Teríamos, então, os sindicatos dos trabalhadores “X”, de tantas empresas quanto existirem naquela cidade, fragilizando as categorias, os sindicatos e os seus representados.

A proposta governista determina o término da Contribuição Sindical. Mas, para os verdadeiros sindicatos, ela é que faz com que ele exista. Sem esses recursos, como pagar funcionários, advogados, fazer campanhas, cursos de formação? Que formas alternativas são apresentadas? Apenas com o aporte voluntário, não teremos entidades representativas dos trabalhadores.

Na Europa, por exemplo, os sindicatos recebem também recursos do próprio governo para existirem. Porém, neste momento conflitante e preocupante, o movimento sindical médico do Brasil está se unificando através de suas maiores entidades em nível nacional, a Federação Nacional dos Médicos e a Confederação Médica Brasileira em uma só, para o fortalecimento da classe.

Após negociações e pelo interesse demonstrado pela classe médica, em junho haverá a fusão das duas representações em uma única, englobando todos os sindicatos médicos do Brasil, aumentando o seu poder reivindicatório e político. Teremos então uma única representatividade médica sindical lutando em Brasília.

Na nova entidade, teremos as Confederações Regionais discutindo os diferentes problemas da saúde nos diversos estados, sendo que cada uma delas terá voz e voto em Brasília. No nosso caso, já foi criada a Confederação Sudeste onde participam os sindicatos médicos de Minas Gerais, Espírito Santo e do Estado do Rio de Janeiro, com fortalecimento não só da Federação, mas de cada entidade, que continuará independente, porém lutando em conjunto com as demais para maior poder de negociação e de conquistas.



O Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região é um grande crítico construtivo para melhorias não só salariais, mas principalmente na qualidade do atendimento médico para todos, indiscriminadamente. O Sinmed sempre luta ao lado do povo e das entidades representativas dos profissionais de saúde por esses objetivos.

Participação com sugestões e soluções, assim é o Sinmed, representante legal dos médicos de sua base territorial. Como em Niterói o prefeito, o secretário e o subsecretário de Saúde são ex-sindicalistas e muito já lutaram pelo social, o diálogo e a participação do Sinmed, com suas reivindicações tornaram-se uma nova prática política na cidade.

Gradativamente, governantes, população e profissionais da saúde vão conseguindo melhorias e as promessas tornando-se realidade. Após longos anos de muitas negociações o Plano de Carreira, Cargos e Salários (PCCS) foi implantado, passando a ser uma grande conquista, e deixando de ser apenas projeto.

Outro grande passo para todos foi a implantação do Programa de Prevenção da Febre Reumática (Prefere). Doença que afeta o coração, principalmente das crianças, e que leva a sérias consequências aos seus portadores.

A cirurgia plástica reparadora, também uma antiga solicitação do Sinmed, já está em prática no município, diminuindo o sofrimento dos que dela necessitavam e não tinham onde consegui-la, principalmente os portadores de sequelas por queimaduras. Outro grande acontecimento médico social!

O Pronto Socorro da Região Oceânica, em construção, luta incansável do nosso Sindicato, com inauguração prevista para o segundo semestre deste ano, é muito mais que uma vitória de todos. E com seu funcionamento, o atendimento médico para a população será prestado sem perda de tempo diminuindo sofrimentos e possíveis mortes, quando do deslocamento para o Huap (Hospital Universitário Antônio Pedro) ou Heal (Hospital Estadual Azevedo Lima), dos acidentados naquela região, que lá receberão prontamente os primeiros socorros.

E não podemos deixar de registrar a criação da Maternidade Municipal Alzira Reis Vieira Ferreira, localizada no Hospital da Associação dos Servidores do Estado do Rio de Janeiro (Asperj), em Charitas. O que era clamor antigo e justo da população e do Sinmed, está sendo finalmente inaugurado com vinte leitos para o atendimento de parte da demanda do município, diminuindo a sobrecarga nos outros hospitais.

Diferentemente do que se apregoava, o local foi totalmente reformado e nele implantado uma maternidade completamente equipada, contando com profissionais altamente capacitados para total tranquilidade e segurança das gestantes e dos bebês que dela necessitarem. E assim, paulatinamente através do diálogo, grandes conquistas estão concretizadas para a população, medicina e profissionais da área.



**A**s enfermidades mais comumente encontradas nesta estação são resfriados, otites, as sinusites, as amigdalites, as adenoidites, bronquites e pneumonias. É muito importante lembrar que as vacinas, o aleitamento materno, uma alimentação saudável, o banho de sol de 8 às 10 horas, entre outros, contribuem não só para prevenir como para diminuir doenças comuns nesta época do ano, permitindo uma vida sem complicações na saúde.

Outro fato que não devemos esquecer é a ventilação das casas, escolas e ambientes de trabalho, evitando a proliferação de fungos e bactérias, prejudiciais ao organismo, e que favorecem o aparecimento de infecções respiratórias. Quando alguém espirra, milhões de gotículas de secreção são espalhadas no ar, contaminando o ambiente. Mas se este estiver aberto, arejado e com penetração dos raios solares, a possibilidade de outras pessoas se contaminarem é bem menor. Daí a necessidade de proteger a boca e o nariz quando se vai espirrar ou tossir, diminuindo a proliferação de doenças através do ar.

Com o início das mudanças climáticas, aparecem principalmente nas crianças, idosos e pessoas debilitadas as infecções do aparelho respiratório que, se não devidamente tratadas, podem acarretar sérias e inúmeras consequências, podendo levar inclusive a morte do doente. Por essas razões, não se deve usar remédios orientados por pessoas não capacitadas, e sempre procurar um serviço médico.

Não podemos esquecer também que, uma boa alimentação, a ingestão de líquidos e a prática de exercícios colaboram para as defesas do organismo contra as infecções.

As roupas guardadas tais como cobertores, edredons, pijamas, principalmente os felpudos, não só devem ser lavadas e levadas ao sol antes de serem usadas, como devem ser evitadas, principalmente pelas pessoas já sabidamente alérgicas, pois elas favorecem a retenção de ácaros, fungos e bactérias, que são prejudiciais à saúde, e colaboram para o surgimento de problemas respiratórios.

Outro problema que agrava a saúde não só de quem usa, mas a todos em seu redor, é a do cigarro. O fumo apresenta substâncias cancerígenas, isto é, que favorecem o aparecimento do câncer, doenças pulmonares, complicações respiratórias, na garganta e estômago. Além disso acarretam complicações aos que estão recebendo a sua fumaça, que são chamados de fumantes passivos, sendo sua saúde também afetada, principalmente se já estiverem doentes ou se forem pessoas alérgicas.

Portanto, não podemos esquecer de vacinar corretamente a todos, manter os ambientes limpos e arejados, ter uma boa alimentação e praticar exercícios sem excessos, para que o corpo se mantenha em boas condições de saúde física e mental e sempre procurar um serviço médico em qualquer irregularidade orgânica.



**A**s famílias com baixa renda e pouca cultura são as que têm mais filhos, contrariamente às que possuem uma melhor educação e maior poder aquisitivo. O desconhecimento dos métodos anticoncepcionais, somado à falta de dinheiro para comprá-los, é a grande causa do aumento de filhos nos mais carentes.

Não é justo nem perfeito manter, de forma perversa, a desigualdade social. Do mesmo modo que é fácil, mas não correto, deixar crianças entregues à própria sorte ou serem presas fáceis para contraventores, na desculpa de que é obrigação da sociedade e dos governos cuidar delas, que crescem no meio da miséria e da ignorância, no mais amplo sentido. Não recebem educação, não possuem saúde e não se alimentam de forma correta, vivendo sem esperanças para saírem da pobreza e sem condições para competirem no mercado de trabalho.

Esses jovens com pouca perspectiva de uma vida melhor são atraídos à marginalidade e colocados, quando detidos, em casas de custódia que não lhes oferecem uma real recuperação para a sociedade, que é quem as custeia sem receber qualquer retorno.

As crianças repletas de problemas familiares, pobres, marginalizadas e sem cultura, são enganadas e erroneamente saem do caminho do bem, caindo no triste e irreversível alçapão do mal.

Sem qualquer hipocrisia e com a visão de terminar com sofrimentos, além da tão ansiada melhor distribuição de renda, os brasileiros esperam uma política real de educação, de saúde, com moradia e alimentação, e o planejamento familiar, que deve ser colocado em debate com toda a polêmica que ele possa trazer. Devemos discuti-lo sem barreiras ideológicas, intelectuais, religiosas ou sociológicas, mas com toda a clareza, dignidade e responsabilidade que o tema necessita.

Planejar a família não se limita simplesmente a redução do número de filhos, mas dentre outros, na orientação e a responsabilidade de como educá-los, dando-lhes garantias abrangentes que crescerão com acesso à saúde, educação, trabalho e tudo que permita uma vida com dignidade.

Fica muito mais oneroso ao Estado a construção de reformatórios e prisões que não socializam, do que, gradativamente, debater sem ideias pré-concebidas o início do estudo de um programa de planejamento familiar.

Teríamos assim uma sociedade mais humana sem tantas desigualdades e com perspectivas para que deixemos de ser o país do futuro e sejamos definitivamente o Brasil do presente.

## VALORES ESQUECIDOS



Os mandatários que decidem o destino do planeta Terra reuniram-se, mais uma vez, apenas para troca de largos e amarelos sorrisos e muitas fotos. Enquanto isso, no mundo continua morrendo de fome, de sede, de doenças, de poluição, de violência, entre outros, um número incalculável de pessoas.

Os poderosos governantes decidiram adiar por mais dois anos a discussão da dívida dos países pobres, enquanto milhões de dólares são desperdiçados nas guerras. Com esse gasto absurdo, muitas vidas poderiam ser preservadas e muitos sorrisos conservados.

A paz tão enfatizada está muito longe de ser concretizada pela presente destruição da guerra. São famílias enlutadas com a perda de seus entes queridos e a morte cerceando a vida de ricos e pobres, adultos e crianças. Ela não respeita cor, idade ou sexo e ninguém é poupado quando se tenta impor a ditadura bélica.

A saúde, em sua plena decadência mundial, não pode ser negligenciada. O bem-estar físico, psíquico e social das populações estará esquecido enquanto não houver uma verdadeira política voltada para o ser humano e para as reservas hídrica e alimentar.

Com a miséria, a fome e a ignorância, em muito aumenta a violência. E o maior significado desta palavra está cada vez mais distante, com a incerteza e a insegurança refletindo o momento atual. Com isso, todos viveríamos bem melhor e os povos, pensando num futuro promissor, seriam muito mais unidos terminando definitivamente a preocupação do horror do presente belicoso e cheio de incertezas.

As diferenças seriam esquecidas e o conagraçamento mundial se firmaria com a ajuda presente e definitiva dos mais ricos e fortes dando desenvolvimento aos mais pobres e fracos. Com o desperdício de vidas e dinheiro nas guerras estúpidas, aliás, toda guerra é estúpida, seus sofrimentos e lágrimas terminariam.

Os gastos na tentativa de reconstrução do que foi destruído em vão dariam mais favorecimento ao mundo e ao homem. Na saúde, na educação e no desenvolvimento geral, esses gastos teriam mais razões e realmente poderiam trazer a paz, afastando a miséria, a ignorância e terminando com doenças milenares que ainda vergonhosamente estão presentes entre nós.

Novas pesquisas e novas descobertas aconteceriam, e tratamentos com remédios mais eficazes e mais baratos ao alcance de todos existiriam. Unidos, os povos trabalhariam juntos e pelo mesmo ideal da vida e não da morte; da paz e não do luto e da guerra; do sorriso e não do medo.

E assim, sem novas e mortais armas, mas só com felicidade, os habitantes do planeta Terra viveriam como verdadeiros irmãos, num conagraçamento em torno do mesmo bem comum: a união entre os povos e a valorização da vida.



Lamentavelmente, mesmo após 33 anos de lutas e grandes conquistas para todos e para a medicina, desde a sua fundação o Sindicato dos Médicos ainda não é entendido por parte da classe em Niterói, mesmo sendo reconhecido em outros estados por suas posições suprapartidárias em favor da saúde.

Diferente de outras profissões que se incorporam à sua entidade representativa, e com a união conseguem vitórias mais rápidas, com os médicos as conquistas são lentas e gradativas.

Todas as categorias lutam, apoiam e participam do seu sindicato. E mesmo com a história demonstrando seu valor e seu posicionamento, o Sinmed ainda apresenta restrições de alguns mais céticos.

Sem união e sem participação não há como conquistar plenamente melhores salários, condições de trabalho condizentes e, como consequência, um melhor atendimento para a população. E é responsabilidade dos sindicatos lutar para que seus representados tenham vínculos empregatícios, com garantias e vencimentos dignos, e não muitos subempregos com pseudo-salários, muito aquém do merecido.

Em outras profissões tão dignas como a nossa, verificamos na mídia que o salário inicial é 10 vezes superior aos dos profissionais da Saúde. Mas por qual razão? Por que não temos emprego verdadeiro e único e salário condizente com nossas funções? Por qual razão outras classes conseguem tê-los? É o poder da força e da união.

Sem ela continuaremos a lutar por nada. E até mesmo as grandes conquistas se tornam pequenas.

Consegue-se um aumento de cem por cento, o que na verdade parece muito, mas não é. Muito de nada, continua sendo coisa nenhuma. Por isso a necessidade de conagração pelas verdadeiras causas do nosso sindicato, que luta pelo bem da classe médica e da população.

O poder da união é tamanho, que os sindicatos dos médicos do Brasil que estavam reunidos em torno de duas entidades federativas, após longos anos de negociações se filiaram à Fenam (Federação Nacional dos Médicos). Assim, foram agregados todos os sindicatos numa demonstração de maturidade política e para uma melhor representatividade nas negociações em prol da saúde em Brasília. Cabe agora às bases, isto é, aos médicos, uma maior participação, acreditando no seu sindicato. Em nada adianta a lamentação pelos corredores dos ambulatórios e hospitais, se essas reclamações não obtiverem eco político-social. O pensamento negativo em nada ajuda, sendo diretamente proporcional ao absentismo da união.

Se outras classes conseguem empregos e salários dignos, devemos trabalhar para também obtê-los. E isso só será norma e não exceção, com o conagração de todos pelo mesmo ideal, estando aí o poder de um sindicato representativo, que possui a força maciça dos seus associados junto dele.

Este ano, com as eleições partidárias, devemos escolher aqueles que tenham compromisso com o social, com a saúde e a educação. De tempos em tempos surge o “partido do médico”, que são os grandes formadores de opinião, sendo procurados para ajudar aos candidatos a cargos eleitorais. Após as urnas, os médicos são esquecidos, assim como as promessas de projetos pela saúde, por suas ideias e ideais.

Portanto, devemos valorizar e participar de nossas entidades legais, cobrar dos eleitos suas promessas. E, só assim, conseguiremos a tão desejada vitória.



No mundo contemporâneo, após o homem evoluir e sair das cavernas, a palavra solidariedade continua sendo esquecida pelos países ricos e poderosos.

Não há, definitivamente, ajuda aos necessitados e aos em desenvolvimento. Mandar no mundo pelo medo e submissão ainda é o imperativo.

Fazer guerra em defesa e em nome da liberdade e da democracia, onde o petróleo jorra em abundância, é a grande hipocrisia mundial. Nos países sem riquezas naturais há muito tempo as guerrilhas matam indiscriminadamente.

Onde a fome e a miséria ceifam vidas importantes, onde não há água, escolas, hospitais, moradias, emprego e tudo que dignifica a existência humana, os poderosos não falam em ajudas humanitárias, melhorias, liberdade e democracia.

Se os bilhões de dólares gastos nas guerras fossem utilizados para a felicidade da humanidade, teríamos um mundo melhor, viveríamos mais, não existiriam fronteiras entre os povos, terminariam as doenças e a fome, o uso da água seria otimizado e viveríamos num mundo melhor e humanizado.

No planeta Terra, tão repleto de feridas e cicatrizes, seríamos verdadeiros irmãos com conagração em torno do mesmo bem comum: a felicidade, a paz e a vida.

Utopia! Rebatem os pessimistas. Mas o que seria do homem se não perseguisse seus sonhos? Estaríamos até hoje morando nas rochas e não teríamos ficado em pé.

Mas se o mundo através da ciência e das grandes descobertas evolui, doenças milenares como a Hanseníase e a Tuberculose, continuam entre nós, mesmo sendo curáveis, e outras há muito esquecidas, estão reaparecendo.

Quantos não morrem, antes de completarem um ano de vida, em pleno século XXI, por falta de comida, de água ou por doenças que quando devidamente tratadas possuem cura?

A prepotência e a arrogância dos ricos desafiam o mundo, vencem a razão, passando por cima de tudo, levando mais sofrimentos e medo quando deveriam oferecer paz e uma vida digna para uma população tão oprimida e doente em todos os sentidos.

Com a fome, a miséria e a ignorância aumentam a violência e a opressão, não existindo liberdade e democracia.

No mundo não há paz. O terror não tem fronteiras e o bem-estar físico, psíquico e social, que deveriam existir, está longe de prevalecer.

O homem desafiando sua existência está destruindo a hegemonia do planeta, poluindo e destruindo tudo que dá vida e condenando a todos, incondicionalmente.

Devemos nos unir em torno do mesmo bem comum e além de fazer a nossa parte, exigir dos governantes um tratamento mais digno à Terra e seus habitantes e que tenhamos um futuro cada vez melhor, repleto de otimismo, esperança e vida.



*“O que há de mais luminoso que o sol?  
E, entretanto, ele tem eclipses”.*

**A** nossa querida Niterói, chamada de “Cidade Sorriso”, em que, apesar do seu tamanho, quase todos se conhecem, é a maravilhosa pequena cidade grande. Mas uma força maligna “amarelou” o sorriso da nossa cidade.

Nas ruas, os vizinhos se cumprimentavam e se falavam. E aonde a liberdade de ir e vir prevalecia, agora existem cada vez mais grades como se os que pagam os impostos fossem os meliantes, numa verdadeira inversão de valores.

Infelizmente estamos iguais a diversas cidades do Brasil. O medo prevalece, cada vez mais, e o cidadão de bem se sente acuado em sua própria residência. Cada vez surgem mais sistemas de alarmes, seguranças particulares e, mesmo durante o dia, em plena luz do sol, às claras e não só às escondidas ou na escuridão da noite, todos os tipos de agressões contra a população estão acontecendo.

Por mais que a polícia faça a sua parte e as autoridades tentem, a marginalidade continua em crescimento. As delegacias e presídios lotados de detentos são barris de pólvora prestes a explodir.

No Judiciário, se acumulam pilhas de processos, em que os magistrados, promotores e defensores por mais que trabalhem não conseguem diminuí-los.

A fome, a miséria, a ignorância e a falta de perspectivas de empregos para uma vida melhor no país, favorecem também o aumento da violência.

A política de educação e saúde não sai do papel e na prática nada muda. Isso acontece também com o combate ao narcotráfico, responsável por 70 por cento da criminalidade, mas que é atacado timidamente pelas autoridades.

Na imprensa as manchetes assustadoras de sequestros, assaltos e mortes, escolas fechadas pelo medo dos pais levarem seus filhos para estudar e doentes sem hospitais, dentre outros aterrorizam o cidadão de bem.

Na lista da ONU (Organização das Nações Unidas) o nosso país está na 72ª posição no Índice de Desenvolvimento Humano (IDH). A mortalidade infantil ainda assusta a todos. Morrem, oficialmente, sem contarmos as que são sepultadas sem registros, 30 crianças a cada mil nascidas, antes de completarem um ano de vida, principalmente por fome e doenças curáveis quando tratadas. Esses dados são maiores que os dos outros países da América Latina.

A expectativa de vida dos brasileiros é de apenas 68 anos, 13% da população é analfabeta e mais de 20% do povo vive com menos de R\$ 6,00 (seis reais) por dia e quase 10% com apenas R\$ 1,00 (um real).

Portanto, fechando o ciclo, voltamos, sem hipocrisia, a verificar que, sem perspectivas de uma vida melhor e vivendo no mais completo abandono, para o brasileiro é enganosamente mais fácil deixar de ser honesto, e viver na marginalidade, por conseguinte morrendo mais cedo. Porém, empasmado pelo futuro



incerto, ele não vê que esta opção definitivamente é a pior, mais curta e sempre seguida por morte violenta e rápida. O mal jamais vencerá o bem!

A vitória de todos é a educação, a saúde, a moradia, a alimentação, o emprego e todas as demais formas de dignificar e de dar esperança para uma melhor existência humana. E só assim, verdadeiramente, seremos um povo feliz e com baixíssimos índices de delinquência.

Publicado em 23.07.2004



**T**rabalhador é qualquer pessoa que exerça uma atividade laborativa formal, informal e até mesmo doméstica. A saúde do trabalhador é o estudo que compreende as relações entre trabalho e suas implicações diretas ou indiretas, assim como seus riscos em detrimento da saúde.

Com o aumento da atividade informal principalmente no âmbito familiar, a falta de proteção e os devidos cuidados, principalmente nas ocupações chamadas de fundo de quintal, têm aumentado em muito os acidentes desses trabalhadores com um processo chamado de domiciliação de risco.

Na falta do conhecimento dos problemas e das agressões que certas atividades podem ocasionar, tanto à saúde de quem trabalha como ao meio ambiente e conseqüentemente a todos, é importante que os governos alertem e façam sempre campanhas do perigo das doenças relacionadas aos vários tipos de atividades profissionais, principalmente chamando a atenção dos informais.

Nas atividades formais existe a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (Cipa) assim como médico, enfermeiro, auxiliar de enfermagem e engenheiro do trabalho, dentre outros, que buscam o término das doenças e dos acidentes ocupacionais, protegendo de todas as formas o empregado e dando-lhe condições de prevenção dos riscos diretos e indiretos em suas atividades. Assim, com a identificação dos perigos, elabora-se um modelo assistencial, visando a contribuir para a informação, proteção e prevenção à saúde de quem trabalha e do meio ambiente.

O acidente de trabalho é todo o agravo contra a saúde que ocorre na atividade laborativa, no percurso de casa para o emprego e vice-versa, podendo o trabalhador ser tanto da atividade formal como informal.

Dentre tantas causas, podemos chamar a atenção para o espaço físico inadequado, falta de proteção nas máquinas, ferramentas defeituosas, possibilidade de incêndio ou explosões, esforço físico intenso, posição e postura inadequadas, extensa jornada com pressão para aumento da produtividade, o uso de substâncias tóxicas, ausência de pausas, atividade noturna e falta de Equipamento de Proteção Individual (EPI) que deve ser obrigatoriamente usado quando necessário, não podendo ser negligenciado.

Os acidentes de trabalho são os que mais chamam a atenção de todos pela sua forma rápida e drástica. No entanto, às vezes as doenças relacionadas ao trabalho, por serem lentas e gradativas, são esquecidas em suas prevenções, mas não podem ser negligenciados os seus riscos e formas.

Tem aumentado de forma perversa o número de crianças e adolescentes no trabalho sem qualquer proteção ou prevenção, por diversas razões, principalmente a ajuda na renda familiar. Os acidentes neles estão crescendo e deve ser um alerta para as autoridades.

Além de sua retirada do convívio familiar, de suas atividades próprias para a idade e principalmente da escola, comprometendo seu desenvolvimento físico, psíquico e intelectual, esta forma de atividade deve ser combatida por todos, sendo sua prática totalmente inaceitável.

Com o avanço da medicina do trabalho, a prevenção, a conscientização do uso de equipamentos de proteção e a participação do empregador têm contribuído para a melhoria da saúde do trabalhador e das condições no trabalho, mas muito ainda há que ser feito.



**M**ais uma vez antecipando-se aos fatos, o Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região (SINMED) saiu em defesa da classe e de todos os profissionais da área da saúde. Com uma árdua missão diferenciada, além de manter acesa a chama da dignidade médica, de lutas por melhores condições de trabalho, de salário e melhores atendimentos médicos para a população, o sindicato denunciou o que há muito, silenciosamente, era uma grande preocupação geral, mas que ainda não havia chegado ao conhecimento das autoridades policiais: as ameaças aos que se dedicam a salvar e curar nos serviços de saúde.

Com a ajuda da imprensa e em especial do jornal O Fluminense, após a comunicação das graves intimidações porque passam todos nos setores médicos, o comandante do Comando de Policiamento do Interior (CPI), sensibilizado com mais esse problema de segurança social, prometeu intensificar e acompanhar, através de seu serviço de inteligência, o que acontece de amedrontamento aos que trabalham na saúde.

É grande a expectativa dos que já se deparam com o grande aumento do número de pacientes. Eles que, diariamente, procuram os hospitais e ambulatórios, principalmente nesta época fria, tendo o médico que se desdobrar para prestar atendimento digno, independentemente das adversidades nos equipamentos e medicamentos.

Mas quando chega um paciente baleado, esfaqueado ou politraumatizado, aumentam as preocupações. Já é previsto que aparecerá alguém com coação, exigindo a resolução dos problemas. E esta intimidação deriva para a imposição do medo.

Nos hospitais não há distinção nem a preocupação de saber quem é o ferido. Nosso juramento é para tentar salvar vidas, de todos os modos e maneiras, cabendo à polícia a parte legal dos fatos ocorridos.

Jamais negligenciamos nos atendimentos e fazemos sempre o possível e impossível. Somos médicos e trocamos batalhas diárias contra a morte, às vezes perdemos, mas isso está fora de nossas cogitações, só nos interessa a vida.

Estamos, infelizmente, aprendendo a tratar as graves lesões por armas de guerra diretamente nos atendimentos, ou com experiências de outros colegas.

Fazemos uma importante e valiosa troca de informações dos procedimentos médicos que devem ser efetuados nesse tipo diferenciado de paciente.

Curamos e salvamos a todos que lá chegam. Mas muitas vezes as lesões são tão graves, são tamanhas mutilações que, mesmo com esforço concentrado de todos, os ferimentos são incompatíveis com a vida.

Mas não paramos de estudar e de nos aperfeiçoar para continuarmos atendendo aos que de nós necessitam. Aproveitamos para solicitar aos profissionais de saúde, pacientes e acompanhantes que, com mais essa ajuda policial, relatem aos chefes de equipes ou aos diretores das unidades, sigilosamente e sem riscos, as ocorrências de ameaças.

Isso servirá para que, com o conhecimento real da grave situação das autoridades, possamos ter com a participação das Polícias Militar e Civil, maior segurança e tranquilidade nos setores médicos de

atendimento. Sem politizar a questão, só exigimos paz para trabalhar nesta verdadeira guerra civil em que nos encontramos.

Publicado em 13.08.2004



É cada vez maior a relação direta entre a pediatria e a fonoaudiologia. Existe todo um complexo processo de comunicação nas crianças. No entanto, com uma boa audição, é através da fala que elas expressam suas ideias, sentimentos, experiências e assim conseguem se fazer entender.

Para o desenvolvimento da fala e da linguagem na infância, são necessários a integridade do sistema auditivo periférico, que compreende o ouvido externo, médio e interno e as vias aferentes e eferentes. O primeiro é responsável pelo recebimento do som e o segundo pela sua percepção.

No sistema nervoso central está a qualidade de sua relação com o meio ambiente, e um bom sistema motororal, entre outros, são os grandes responsáveis pela percepção dos sons e do desenvolvimento da fala.

Muito importante lembrar que o pediatra é o primeiro profissional que percebe os desvios no desenvolvimento da audição, da linguagem e problemas de ordem motora, devendo diferenciar uma verdadeira alteração, que depende da idade, e quando encontrá-la encaminhar a criança para parecer especializado.

A base para o desenvolvimento da face está diretamente relacionada com a sucção nos primeiros meses de vida. Ela leva a harmonia óssea craniofacial, com crescimento da mandíbula, adequação da oclusão dentária, favorecendo a mastigação, deglutição e articulação correta dos sons e das palavras.

Por mais essa importante razão, deve o aleitamento ao seio materno ser estimulado pelo menos até os seis meses de vida. Ele, além de imunizar o bebê, aproximar a mãe e filho, evitar o câncer de mama, é diretamente responsável pela fala, além de outros benefícios para ambos.

A mamadeira, muito comum em nossa cultura, por inúmeras razões principalmente com o aumento do furo do bico, atrapalha o mecanismo de sucção e, para não se engasgar, a criança tende a projetar sua língua para a frente, interferindo no seu desenvolvimento motor-oral, complicando, por sua vez, a mastigação, deglutição, respiração e, por conseguinte, a fala.

Outros requisitos importantes para o desenvolvimento da linguagem é a integridade da audição, dos lábios, da língua, dos palatos e dos dentes. Qualquer alteração num deles, comprometerá a articulação dos sons, dificultando e atrapalhando a formação das palavras.

Portanto, cabe aos pais e aos pediatras a verificação das anormalidades no desenvolvimento craniofacial e auditivo nas crianças, solicitando ajuda inicialmente do otorrinolaringologista e do fonoaudiólogo, sempre que perceberem qualquer problema, pois a prevenção é sempre o melhor e mais barato dos tratamentos.



Com a chamada evolução, o homem tornou-se cada vez mais belicoso e muito menos solidário. O sofrimento do semelhante parece não mais sensibilizar os poderosos. A conquista pela submissão, seja ela qual for, por opressão física e mental, miséria, ignorância, fome, doenças e a não permissão para o desenvolvimento dos mais pobres, parece ser a tônica do mundo contemporâneo. Os ricos mandam, e os pobres têm que obedecer.

As guerras, estrategicamente feitas onde existem riquezas naturais, acontecem baseadas na hipocrisia de levar a liberdade e o desenvolvimento democrático. Os jovens, de exércitos regulares ou não, são levados a matar ou morrer, muitas vezes sem saber as razões de tamanha matança. São manipulados e obrigados a cumprir ordens, enquanto falsamente as diplomacias das negociações pela paz jamais chegam ao fim.

As famílias enlutadas choram seus mortos e suas perdas. Vidas são ceifadas indiscriminadamente no mundo, seja pelas guerras oficiais, pelas guerrilhas fratricidas, pela fome, pela sede, ou por doenças. Onde não há o trunfo das riquezas, o mundo não interfere e irmãos se matam ou se mutilam. Isso, observados estatisticamente pelos mandatários que deveriam, através do verdadeiro desenvolvimento humano, terminar com a bestialidade do derramamento inútil de sangue de inocentes.

No livro sagrado dos cristãos, no pouco comentado Apocalipse, talvez por prever o que está acontecendo na atualidade, com muita reflexão e atuação ainda poderemos melhorar nosso mundo. Nele, o Apóstolo João descreve o infeliz momento atual por que passamos. As interpretações podem ser as mais variadas, mas quando João relata os quatro Cavalos, o branco, o vermelho, o preto e o amarelo, evidentemente guardando e respeitando o simbolismo, retrata a atual condição em que vivemos e passamos.

O cavalo branco simboliza paz, união entre os povos, solidariedade, fraternidade, igualdade e liberdade. É o que deveríamos ser. Só com o verdadeiro amor existirá a coroa e a vitória. Sem fome, sem luto e com união de todos, conseguiremos viver harmonicamente e dignamente.

O vermelho, que tira a paz da terra, com sua grande espada faz com que os homens se matem uns aos outros. Eles se esquecem dos ensinamentos Daquele que veio para nos salvar e que pregou: “Não matarás”.

O preto, com sua balança, pode ser o que vem para verificar, pesar as ações do mundo, se boas ou más, se há entendimento e compreensão ou se danificaremos o azeite e o vinho. O amarelo carrega a morte, seguindo-lhe o atual estado em que o planeta se encontra, com fome, doenças e os próprios homens modificados em sua razão de viver.

Enfim, as lições e interpretações ficam com cada um. Cabendo aos cleros, com suas sabedorias eclesiásticas, e a todos os homens comuns, transformar nosso planeta pelo amor, sendo o que a sagrada escritura nos ensina e profetiza. E só assim andaremos em luz, sem necessidade de sol ou lua. Não fecharemos nossas portas e nossos dirigentes só trarão glória e honra. E sem mentiras governarão com paz para vida. Nossa água em abundância não faltará, haverá justiça, mas não fome e doenças. E o Alfa e o Ômega estarão entre nós.



Chamamos de Olimpíadas o espaço de quatro em quatro anos decorridos entre duas celebrações consecutivas dos Jogos Olímpicos, originariamente efetuados na cidade de Olímpia, na Grécia antiga. Os Jogos Olímpicos modernos começaram em 1896 e deram início ao grande conagraçamento mundial da paz através dos esportes.

Neles não há vencedores ou vencidos, apenas o grande desejo de fomentar a união entre os povos, conhecido como o espírito olímpico, ou seja, grandioso, majestoso, nobre e sublime. Sem qualquer intuito de blasfêmia, poderíamos chamar os momentos olímpicos de divinos.

É o desejo do homem suplantar toda sua materialidade e, em conagraçamento, demonstrar que podemos viver em harmonia, em paz uns com os outros. E só com amor melhoraremos nosso planeta. Terminadas as saudáveis competições, os atletas das mais diversas nacionalidades e com diferentes idiomas, se abraçam e apertam as mãos, numa demonstração inequívoca para o mundo que podemos viver em união, o que seria tão bom e tão suave.

Nós, brasileiros alegres e felizes, levamos ao mundo, onde quer que estejamos, nosso sorriso e contagiamos a todos com mais esta dádiva nos dada por Deus. Nosso país é maravilhoso, o povo solidário, a cultura é farta e temos a primazia de nos destacar pelo amor.

Na mesclagem das raças está a nossa soberania. Aqui todos vivem com o rosto iluminado, abrindo caminhos e não nos deixando sozinhos, fazendo sempre alguém a nós receber.

Somos acolhidos e amados em todos os países por mais essa nossa característica. A Organização das Nações Unidas (ONU), em recente publicação, revelou que o povo do Estado do Rio de Janeiro é considerado o mais hospitaleiro do mundo. Quem opinou foram milhares de turistas que por aqui passaram.

Mesmo em situações adversas, às vezes sem perceber, nossos semblantes são alegres e somos bem recebidos, mudando e clareando o cotidiano. Com nosso grande sorriso nos lábios, com nossos fortes e calorosos abraços mostramos a todos que a vida é para amar.

E sabemos como poucos fazer amigos. Espalhamos a felicidade que vive em nós e demonstramos que ela está presente em nossa alma e em nossa pele. Somos um país cuja população vive diuturnamente a verdadeira essência olímpica. Em nós habita normalmente, sem a necessidade de esperar quatro anos, o chamado espírito olímpico.

Pelos brasileiros natos ou os que adotam nossa pátria, o mundo viveria em paz, sem guerras, conflitos raciais ou religiosos, e nele prevaleceria a união. Os deuses do Olimpo nos reverenciariam e se curvariam ao nosso Deus, único e verdadeiro, que mora no Brasil e sobre nós derrama suas bênçãos e luz divina.



A atenção com a saúde, quando atinge o nível individual ou coletivo, é um incomensurável fator para a conscientização de todos e à prevenção de doenças com preservação física e mental. Com conhecimentos, mesmo que básicos, todos ficam aptos à modificação dos hábitos que possam prejudicar a saúde, e assim exigir das autoridades o cumprimento das metas em prol da coletividade.

Os profissionais de saúde cumprem sua tarefa, transmitindo seus conhecimentos preventivos, mas cabe à população segui-los para não adoecer. É muito mais barato a prevenção, devendo os que trabalham na área médica educar, evitando um mal maior. O sistema de saúde, por si só, não pode assumir a difícil tarefa de comunicar os avanços médicos preventivos, devendo ser auxiliado pelas organizações que alcançam de todos os modos e maneiras a população.

Os professores possuem meios para transmitir aos seus alunos orientação em saúde, que serão prontamente ensinadas aos pais. Portanto é grande a importância da presença de todos na escola. Os meios de comunicação também são excelentes veículos de informação. E devem ser usados para passar para o povo ensinamentos preventivos, orientando na procura de serviço médico em qualquer anormalidade no organismo e orientando a não aceitar conselhos de leigos ou de balconistas das farmácias.

Devemos contar com as lideranças religiosas para transmitir a preservação e conservação da saúde. Também podemos solicitar que os líderes comunitários, em suas associações de moradores, informem e divulguem os conceitos simples, mas vitais. Pois mudando os hábitos podemos prevenir doenças e preservar a saúde. Os artistas, com sua habilidade, devem participar de todas as campanhas de conservação da aptidão física e mental, orientando de todas as formas a prevenção de patologias, contribuindo, assim, para a manutenção da vida saudável.

Os sindicatos, que normalmente lutam por melhores condições de trabalho para seus associados, têm toda a condição de repassar para as famílias e a seus pares informações vitais para um bom desenvolvimento humano, assim como exigir creches e que as mães amamentem seus filhos nos locais de trabalho, dentre outros. Enfim, num país com dimensão continental como o nosso, todos devem colaborar, permitindo que a vida prevaleça evitando-se doenças que muitas vezes, quando prevenida, poderão ser erradicadas e não causarão enfermidades na população.





**D**ias mais longos com sol, praia e corpo bronzeado. Noites mais curtas para conversar nas varandas com esposas, filhos e amigos. Na estação da fisicultura e do corpo dourado não podemos esquecer certas regras vitais e sempre tomar vários cuidados com a saúde.

O câncer de pele, de grande incidência em nosso país, é provocado pelos raios solares quando se fica exposto sem protetor das 10 às 16 horas. A alimentação leve, com ingestão de frutas, verduras e legumes, evitando-se gordura, é muito salutar para o nosso organismo.

Deve-se evitar ambientes fechados e quentes, que podem levar à internação, que assim como a insolação, exposição direta e prolongada do sol, pode ocasionar a morte por desequilíbrio dos sais minerais e da água do corpo.

Outro problema comum nesta época, porém pouco lembrado, é a formação de cálculos nas vias urinárias, a chamada “pedra nos rins”. Bebe-se pouco líquido que devem ser água filtrada, sucos, água de coco e outras bebidas desprovidas do álcool, que é o causador de acidentes com inúmeras mortes, principalmente no trânsito.

Com a pouca ingestão de líquidos e pelo aumento da transpiração, a urina fica mais concentrada de sais minerais que provocam os cálculos urinários, causando náuseas, vômitos e fortes dores que atravessam a barriga para baixo e para dentro até a bexiga.

Nestes casos deve-se procurar imediatamente atendimento médico para a devida confirmação diagnóstica e tratamento correto. Os cálculos são também responsáveis pelo surgimento de infecções urinárias.

A alimentação leve, sem gordura e de fácil digestão é importante a fim de favorecer uma boa absorção, evitando-se vômitos e diarreias, tão comuns no verão e que, se não devidamente tratadas, podem levar à desidratação, causando até óbito.

Já nestes casos, é importante e necessário a procura de um serviço médico com urgência para o devido e correto tratamento, evitando-se sempre os tradicionais conselhos dos vizinhos, que apesar de boa vontade não estão capacitados para nenhuma orientação.

Portanto, com pequenos cuidados básicos podemos aproveitar o verão sem riscos para a nossa saúde. Pois assim estaremos fazendo medicina preventiva, a melhor, mais barata e eficaz.



A hanseníase, que era conhecida como lepra, é uma doença tão antiga como a própria humanidade. Mas infelizmente o que não mais deveria existir, a não ser em livros, continua cada vez mais presente em nosso meio. É uma doença que possui cura quando descoberta e tratada precoce e corretamente, não devendo o paciente interromper seu tratamento, sem a devida alta médica, pois é transmissível e causada por uma bactéria, acometendo principalmente a pele e nervos.

Surge como manchas brancas, avermelhadas ou da cor de cobre, podendo ser planas ou elevadas, não coçam e não doem, mas apresentam a principal característica dessa doença, que é a falta de sensibilidade no local, ao tato, à dor e ao calor. Podem aparecer em qualquer parte do corpo, sendo necessário procurar urgentemente um posto de saúde em caso de lesões com essas características.

Quando existem manchas na pele que coçam, possuem sensibilidade, aparecem e desaparecem, existem desde o nascimento ou se espalham rapidamente, deve-se procurar o dermatologista. No entanto, não são características de hanseníase. É muito importante a verificação da sensibilidade do local, bastando que um familiar toque levemente com a ponta de uma caneta, ou com um pedaço de algodão. Se a pessoa nada sentir, deverá procurar um serviço médico para a correta verificação da lesão, e iniciar imediatamente o tratamento, qualquer que seja a doença.

Os medicamentos da hanseníase são totalmente gratuitos e distribuídos nos serviços públicos de Saúde, devendo os pacientes serem encorajados por seus familiares e amigos para seguirem corretamente o tratamento e não o abandonar sem a devida orientação médica. Existe uma entidade sem fins lucrativos chamada MORHAN (Movimento de Reintegração das Pessoas Atingidas pela Hanseníase) que, com trabalho voluntário e abnegado de seus colaboradores, presta total assistência aos familiares e pacientes, lutando contra o preconceito e informando a prevenção, o tratamento e a cura dessa enfermidade.

Portanto, a hanseníase é uma doença que possui tratamento grátis, que não deve ser abandonado sem alta médica, e com total cura sem deixar sequelas, quando precocemente e corretamente tratada. Procure sempre o auxílio médico em qualquer alteração na sua saúde.



O câncer de mama é uma das causas do grande número de mortes em homens e mulheres, daí a necessidade de sua descoberta precoce para o devido tratamento e cura. Ele preocupa a população pelo medo de uma possível mutilação e conseqüente repercussão sobre sua qualidade de vida. E aos médicos porque precisam atuar em tempo para o controle total da doença.

Mesmo com os vários sofisticados métodos de exames para o diagnóstico das doenças de mama, é a própria pessoa quem pode detectar qualquer alteração precoce em seu corpo, fazendo autoexame. A descoberta de qualquer modificação pode ou não significar um tumor.

Mas o grande problema é a demora em procurar o médico, criando-se ansiedade desnecessária e injustificada, retardando o real diagnóstico, tratamento e cura, mesmo em caso de doença benigna.

Por isso, o autoexame das mamas, e a procura imediata do médico na dúvida de qualquer alteração encontrada, é a conduta correta, evitando-se qualquer perda de tempo, importante na intervenção para total restabelecimento em qualquer doença.

É importante lembrar que a frequência com que se fizer a palpação dá uma melhor ideia do que é normal ou não no corpo, aumentando a confiança no exame. E nunca é demais lembrar que este exame deve ser comparativo entre as duas mamas. E nas mulheres é para ser feito preferencialmente logo após a menstruação.

Durante o banho examine as mamas, pois com a pele molhada as mãos deslizarão com mais facilidade, favorecendo a palpação. Deslize os dedos estendidos sobre elas, procurando identificar qualquer anormalidade, caroço, ou endurecimento. Lembre-se que a mão direita examina a mama esquerda e a mão esquerda a mama direita.

Outro importante exame é feito em frente ao espelho. Este deve ser iniciado com os braços caídos ao lado do corpo. Em seguida levante os braços vagarosamente acima da cabeça, procurando verificar se há qualquer modificação nas mamas.

Depois apoie as mãos na cintura, fazendo firme pressão, para que haja contração dos músculos e observe se acontecerá alguma modificação nelas. Outro modo do autoexame é deitar com um travesseiro debaixo da cabeça e, com as pontas dos dedos fazer palpação em círculo, iniciando na parte superior, rodando até voltar ao mesmo lugar e, descendo com os mesmos movimentos circulares gradativamente até chegar ao mamilo, fazendo uma mama por vez.

Finalmente, comprimindo os mamilos de cada mama, com o dedo polegar e o indicador, verifique se aparecerá alguma secreção e sempre em casos de dúvidas, procurar imediatamente um serviço médico. Observe, também, feridas que não cicatrizam, cuja cobertura possa parecer com casca de laranja. Nesses casos procure também o médico para verificação e tratamento da lesão.

Portanto, é o autoexame das mamas o mais prático, o mais barato, o mais fácil e de melhor resultado para a verificação de qualquer anormalidade, e que deverá ser feito mensalmente. E em qualquer dúvida, procurar serviço médico, pois quanto mais rápido o diagnóstico, maior é a tranquilidade e segurança para todos.



## MORTE SÚBITA



**S**em qualquer intenção de alarmar os leitores, mas com o único intuito de chamar a atenção de todos para a prevenção e conservação da saúde física e mental, iremos alertar sobre o assunto do momento que foi a morte de um jogador de futebol e de outros desportistas praticamente no mesmo curto espaço de dias.

Por uma infeliz coincidência faleceram praticando esporte, futebol para ser mais preciso, e em pouco espaço de tempo chamando atenção da mídia e, por conseguinte, da população. Pessoas que, em tese, por exercerem atividades físicas, deveriam possuir a chamada “saúde de ferro”. Aconteceu um debate nacional sobre as fatalidades ocorridas, principalmente quando em frente às câmeras de televisão um jogador profissional caiu em campo com parada Cardiorrespiratória, vindo a falecer posteriormente.

A morte súbita por parada do coração em qualquer situação, sem ou com esforço físico, sendo que neste último é muito mais comum, acomete pessoas sem doenças cardíacas conhecidas previamente. E entre elas podemos destacar as doenças coronarianas, as estenoses das válvulas da artéria aorta e a cardiomiopatia hipertrófica.

E mesmo com pessoas sem qualquer patologia cardíaca é necessária uma maior investigação cardiorrespiratória antes de se iniciar em qualquer prática desportiva. Além dos esportes tradicionais, chamamos atenção para as corridas, levantamento de peso, natação, bicicletas, enfim toda modalidade de esforço físico, deve ser precedido de um rigoroso exame médico, para a tentativa de evitar intercorrências algumas vezes irreversíveis.

Caso não existam aparelhos apropriados em todo local, nem pessoas devidamente capacitadas para usá-los ou prestar os primeiros atendimentos, as chances de reversão do quadro são muito pequenas. Estes casos em geral ocorrem em pessoas jovens, saudáveis e ativas que não se preocupam com uma prevenção médica no seu estado de saúde, enganosamente perfeito.

Às vezes, apesar da função cardíaca ser aparentemente normal e seus problemas não detectáveis no exame clínico com eletrocardiograma, ecocardiograma e com uma prova de esforço, pode-se encontrar anormalidades. E com a investigação através da ressonância magnética, tomografia computadorizada e outros exames podemos prevenir e evitar sustos desnecessários.

Portanto, os que desejam fazer qualquer tipo de exercício físico devem antes de iniciá-los procurar um serviço médico, fazer exames apropriados e só assim pode-se diminuir os riscos de complicações não só no coração como em todo o organismo.



**D**e quatro em quatro anos ouvimos tantas promessas para melhorias na Saúde e na Educação que, se pelo menos elas fossem lembradas no ano seguinte, já teríamos um país sem analfabetos e sem doentes. Estaríamos repletos de ótimas escolas, uma em cada rua. Os professores recebendo salários condizentes e a população sem a preocupação de enfrentar a difícil situação anual, para conseguir uma vaga para seus filhos estudarem.

Seriam tantos os colégios que, sobrando vagas, teríamos um ensino de excelência, pois com poucos alunos em cada sala de aula é muito mais fácil transmitir cultura. Os mestres, por sua vez, sem a necessidade de lecionar diuturnamente, teriam mais tempo para aperfeiçoamentos e atualização periódica, dedicando-se aos alunos assim como aos seus familiares.

Não existiriam repetentes, os alunos não abandonariam as escolas e o país cresceria em todos os sentidos. O trabalho infantil seria coisa do passado. A marginalidade não aumentaria e não teria como envolver os jovens, sendo que estes estariam estudando, se aprimorando para o mercado de trabalho e cresceriam com perspectivas de uma melhor vida, repleta de esperanças para o futuro.

Não haveria paralisação dos professores e estaríamos como nação do presente e eles, com orgulho, lecionando e impulsionando o progresso para todos. E o que falar da Saúde? Com uma escola e um serviço médico em cada rua não encontraríamos doentes. Os profissionais da área de Saúde, também com salários dignos e fazendo a medicina preventiva, não deixariam ninguém adoecer, salvo casos fortuitos, que imediatamente seriam tratados e curados. Morrer só com muita idade ou por fatalidade do destino.

Não teríamos o dissabor da dificuldade nos atendimentos. Filas não mais. E os exames, quando solicitados, prontamente seriam realizados. Existindo Saúde e Educação, as doenças do passado como desnutrição, dengue, Hansen, verminoses entre tantas, apenas seriam encontradas nos livros.

Havendo estudo, todos viveriam com boa alimentação e com saúde física, mental e espiritual sem oportunidades para adoecer. A vitalidade e o saber dos brasileiros, que contagiam o mundo, seria mais uma razão para nosso orgulho.

Mas como somos um povo otimista, acreditamos e esperamos sinceramente que façam por nós e pela nossa pátria aquilo que prometem. E só assim seremos realmente um país feliz no total sentido desta palavra. Acreditar com esperanças, essa é a tônica dos brasileiros.

## PARTICIPAÇÃO



Lamentavelmente, mesmo após 33 anos de lutas e grandes conquistas para todos e para a medicina, o Sindicato dos Médicos ainda não é entendido por parte da classe em Niterói, mesmo sendo reconhecido em outros estados por suas posições suprapartidárias em favor da Saúde. Diferente de outras profissões que se incorporam à sua entidade representativa e, com a união, conseguem vitórias mais rápidas, com os médicos as conquistas são lentas e gradativas.

Todas as categorias lutam, apoiam e participam do seu sindicato. E, mesmo com a história demonstrando seu valor e seu posicionamento, o Sinmed ainda apresenta restrições de alguns mais céticos. Sem união e sem participação não há como conquistar plenamente salários condizentes, melhores condições de trabalho e, como consequência, um melhor atendimento para a população.

E é responsabilidade dos sindicatos lutar para que seus representados tenham vínculos empregatícios, com garantias e vencimentos dignos, e não muitos subempregos com pseudos salários, muito aquém do merecido. Em outras profissões tão dignas como a nossa, verificamos na mídia que o salário inicial é 10 vezes superior aos dos profissionais da Saúde.

Mas por qual razão? Por que não temos emprego verdadeiro e único e salário à altura de nossas funções? Por qual razão outras classes conseguem tê-los? A resposta é simples: é o poder da força da união. Sem ela continuaremos a lutar por nada e mesmo as grandes conquistas se tornam pequenas. Consegue-se um aumento de cem por cento, o que na verdade parece muito, mas não é.

Muito de nada, continua sendo coisa nenhuma. Por isso a necessidade de conagração pelas verdadeiras causas do nosso sindicato, que só luta pelo bem da classe médica e da população. O poder da união é tamanho que os sindicatos médicos do Brasil que estavam reunidos em torno de duas entidades federativas, após longos anos de negociações, se filiaram à Fenam (Federação Nacional dos Médicos).

Assim foram agregados todos os sindicatos médicos numa demonstração de maturidade política e para uma melhor representatividade nas negociações em prol da saúde em Brasília. Cabe agora às bases, isto é, aos médicos, uma maior participação, acreditando no seu sindicato.

Em nada adianta a lamentação pelos corredores dos ambulatórios e hospitais, se essas reclamações não obtiverem eco político e social. O pensamento negativo em nada ajuda, sendo diretamente proporcional ao absentismo da união.

Se outras classes conseguem empregos e salários dignos, devemos trabalhar para também obtê-los. E isso só será norma e não exceção com a união e a força de todos pelo mesmo ideal, estando aí o poder de um sindicato representativo, que possui a força maciça dos seus associados junto dele. Portanto, devemos valorizar e participar de nossas entidades legais, cobrar dos eleitos suas promessas. E, só assim, conseguiremos a tão desejada vitória.



**M**ais uma vez na tentativa de encobrir o óbvio, jogando-se a famosa cortina de fumaça e desviando a verdadeira discussão das reais causas dos problemas da saúde no país, levanta-se a polêmica da prova após o término do curso de medicina para a capacitação dos formandos.

Existe o erro médico quando o sistema não dá as devidas condições de trabalho, como o fornecimento de material, medicamentos, exames e tudo o que deveria existir num serviço de saúde para o devido diagnóstico, tratamento e cura?

Mas as denúncias da mídia e das entidades de classe solicitando melhorias continuam negligenciadas. Os profissionais da área de Saúde trabalham, comparecem aos setores, são responsáveis e dedicados. Mas sem condições de trabalho como e o que fazer?

A falsa frase de mínimas condições de trabalho não pode existir quando se trata de salvar vidas humanas. Queremos e exigimos totais condições o que não existindo obriga as perversas técnicas tão presentes do improvisado, na angústia de tentar curar e salvar. Mas os que ali estão sentem-se deprimidos quando, na ânsia de resolver os problemas de seus semelhantes, sendo preteridos em suas reivindicações.

Existe um grande número de faculdades sem as devidas condições. Mas mesmo assim não há fiscalização e a exigência das melhorias desses cursos e, politicamente, ainda querem inaugurar outras, mas sem a capacitação total das existentes. O curso médico é de seis anos e no último o aluno faz seu internato, frequentando aulas teóricas e práticas das chamadas cadeiras básicas: clínica médica, ginecologia, obstetria e pediatria.

Após sua formatura ele fará sua residência médica, que pode ser de dois ou três anos estudando e dedicando-se a sua área escolhida.

Com mais estes anos de aperfeiçoamento e capacitação para fazer parte da sociedade de sua especialidade e receber o seu título de especialista, anualmente há uma prova teórico-prática e somente após a devida aprovação, ele recebe seu título, podendo ainda fazer o mestrado e doutorado.

Mas a medicina não é uma ciência exata como a matemática, ela evolui tão rapidamente que a verdade de hoje, amanhã já está ultrapassada. Portanto, deve o médico continuar a estudar sempre, acompanhando os novos conhecimentos, aperfeiçoando-se nas novas técnicas, nos novos medicamentos e meios diagnósticos.

Enfim, é uma constante renovação no saber que só poderá ser aplicado em favor do semelhante se ele encontrar as devidas condições em seus trabalhos. E por falar em trabalhos, por qual razão não é dado aos profissionais de saúde o tão reclamado emprego único com salário digno?

Por qual razão os concursos públicos oferecem a outras funções essas condições? A quem interessa vários subempregos com seus subsalários sem garantias, sem férias, sem décimo terceiro e sem tempo para si, para sua família, e para o aperfeiçoamento tão exigido e necessário?

Portanto, há inúmeras causas a serem urgentemente e devidamente discutidas e resolvidas com total prioridade, mas tão esquecidas. Só após as suas verdadeiras conclusões e quando passarmos a ter uma medicina de ponta e não de sucateamento é que poderemos, em sã consciência, resolver e debater outras questões.





**E**m 10 de dezembro de 1948 a Assembleia Geral das Nações Unidas adotou e proclamou a Declaração Universal dos Direitos do Homem. Portanto, há 56 anos o mundo dito civilizado comemora o que deveria, mas o que não é plenamente adotado, mas que os homens ainda de bem perseguem. Mas as solenidades devem e deverão continuar numa tentativa de acordar o mundo para o congraçamento pela vida e pela paz.

As guerras com suas torturas físicas e psicológicas continuam gastando bilhões de dólares, principalmente onde haja petróleo, dinheiro esse que deveria ser gasto para ajudar os países pobres, onde não há mais perspectiva de uma verdadeira vida.

A falta de habitação, a fome, a miséria e a ignorância são propositadamente fomentadas, dando a certeza de um futuro sombrio, perverso e triste, onde a sobrevivência torna-se praticamente impossível.

A dignidade humana, a liberdade no total significado desta palavra, a igualdade e a proteção individual continuam longe da solidariedade das grandes potências, não existindo fraternidade.

Paradoxalmente os países pobres são os que socorrem as vítimas da desesperança. O ecossistema, tão ameaçado, está cada vez mais esquecido, mesmo sendo também a região vital para a sobrevivência na Terra. Sem ar puro, água potável e sem alimentos não existirá vida de qualquer espécie. Mesmo assim esse tema não é levado devidamente a sério pelos mandatários dos chamados países grandes.

Foi solicitado aos membros das Nações Unidas a publicação dos 30 artigos que compõem a Declaração e a que publicassem, disseminando assim em escolas, instituições e demais entidades civis com leitura e explicações das tão históricas medidas. No entanto, esse fato também está esquecido. Invocamos as autoridades a sua distribuição e divulgação, para que todos tomem conhecimento e possam debatê-los.

Nossa Constituição relata que “Saúde é o direito de todos e dever do Estado”. E esta máxima é uma das bandeiras das entidades médicas. Ao lutarmos por uma saúde digna, com melhores condições de trabalho para os profissionais da área médica, praticamos a Declaração da ONU dos direitos de todos.

No dia nove deste mês a Ordem dos Advogados do Brasil - Niterói, com seu plenário repleto de especialistas e autoridades, lançou a “Carta de Princípios para a Paz e uma Nova Ordem Mundial” com a presença do ilustre representante das Nações Unidas, dando assim nossa cidade mais uma vez sua contribuição para que o mundo contemporâneo acorde e reflita enquanto é tempo.



**N**ós, brasileiros, somos um grande e honrado povo de total índole pacífica. Não fazemos guerras, não invadimos países, não existem lutas armadas em nosso território a não ser a da marginalidade, mas este é um assunto para os governos e a polícia resolverem. Lógico que a sociedade deve cobrar soluções.

É fundamental e necessário a melhora na qualidade de vida, com distribuição equitativa de renda, escola para dar educação e cultura, assistência médica devidamente qualificada para todos, moradias e empregos, dentre outros fatores sociais. Do contrário, os bandidos vão recrutando os jovens para uma vida cheia de problemas e com morte rápida.

A expectativa de vida do nosso povo só não é maior (já ultrapassamos os 70 anos) pela morte dos jovens no trânsito e pela violência, cujos barões do crime, aproveitando-se da inocência dos adolescentes, os envolvem em promessas e facilidades, escondendo o seu triste e rápido fim por morte trágica enlutando seus familiares.

Mas isso é exceção! A nossa verdadeira índole é amiga e solidária, nossos sorrisos largos, com abraços e apertos de mãos, as festas regionais se suplantam pela dedicação e amor às nossas culturas e à nossa querida e amada terra. Enfim, o brasileiro é um povo feliz, apesar das adversidades do cotidiano.

Aqui não temos as terríveis e temidas catástrofes naturais. Não somos assolados por vulcões, não existem terremotos, maremotos, furacões, nevascas e nem outras perigosas causas de destruição. Conosco reinam o sol, a paz, a amizade e a confraternização.

Deveria o Brasil e seu povo serem proclamados, pela Organização das Nações Unidas, Patrimônio da Humanidade. E teríamos, assim, que ser copiados ou mesmo imitados pelos outros países em prol de um mundo melhor e coberto de esperanças. Nossa terra e nossa gente merecem uma atenção especial.

Deveríamos ser exemplo para todos os povos, com uma lei mundial decretando: Art. 1<sup>ª</sup> - Todos os continentes devem ser felizes, alegres, solidários, pacíficos, trabalhadores, dignos, amigos e honrados como os brasileiros. Art. 2<sup>ª</sup> - Revoguem-se as disposições em contrário. Portanto, se o mundo voltar seus olhares para nós e se nossas qualidades e adjetivos fossem divulgados e assimilados por ele, certamente teríamos um planeta melhor, mais humano e com menos belicosidade.

As fronteiras terminariam, seríamos uma só nação mundial, sem separação e com o tempo, quem sabe, todos falando a nossa língua. Definitivamente, com a liberdade, a igualdade e a fraternidade prevalecendo sobre os homens, a utopia de poetas e escritores tomariam forma, tornando-se uma realidade absoluta como a mensagem de John Lennon em "Imagine". Mas, enquanto sonhamos, não custa rezar e pedir que todos tenhamos um feliz e saudável ano novo.



**A** crise na Saúde continua recrudescendo com total abandono dos governos, em todos os níveis, aos hospitais, aos pacientes e, principalmente, os profissionais da área. As filas continuam cada vez maiores e, muitas vezes, se formam em dias anteriores ao do atendimento.

Isso representa um total desrespeito aos pacientes, seus familiares e aos impostos pagos, que não são poucos, mas todos direcionados para outras atividades mais nobres, que não Educação e Saúde. A situação está cada vez pior, sem perspectivas de melhoras, apesar das lutas das entidades de classe.

São leitos desativados, canibalismo nos veículos, aparelhos caríssimos, de vital importância para os pacientes, quebrados pelo excesso de uso e por total falta de manutenção.

Faltam medicamentos e materiais para salvar vidas, cirurgias são proteladas por falta de estrutura nos hospitais, pacientes são empilhados nos corredores em cima de macas, de pias enfim, em diversos lugares estranhos ao tratamento à pronta recuperação.

Por fim, são os péssimos salários pagos aos profissionais de Saúde, que se dedicam à nobre arte de ajudar, diminuir o sofrimento, curar e salvar vida.

A profissão médica se diferencia das demais, pois é dotada de um complexo sistema de conhecimento técnico-científico. Há na arte de curar uma relação técnico-científica, com autonomia do pensar e do fazer.

Existe uma relação especial com os pacientes como: confiança, segredo, sigilo, amizade, humanidade, empatia e muito mais, que dificilmente são encontradas em outras profissões. O médico tem um muito de sacerdote, pois com a cura do corpo, complementa sua função espiritual, ao dar mais tempo à alma no mundo terreno, além de ser um confessor.

Acreditar, acatar, confidenciar são expressões comuns entre os pacientes. A condição de liberdade, autonomia e responsabilidade são elementos encontrados na prática médica. A Saúde, a Educação e a Segurança Pública são bens essenciais a uma civilização. O médico, por sua vez, fazendo parte desta tríade tão importante, é essencial e um bem público. Para chegar a ser médico, a sociedade o financia por longos anos. E não basta terminar o curso para praticar a boa medicina, todos têm que continuar estudando, se aperfeiçoando, se reciclando. É uma obrigação da vida médica esses constantes e ininterruptos aperfeiçoamentos.

Atingindo o médico a sua plenitude de capacidade, e após longos anos de experiências ao lado dos leitos, e transmitindo essa vivência e seus conhecimentos aos seus alunos, ele chega a triste realidade de seus péssimos vencimentos, da falta de respeito e de valorização de sua capacidade. E o pior, do sucateamento da Saúde.

Se for médico e professor de universidade pública, apesar de mestrado e doutorado, poderá chegar a receber R\$ 4 mil por dedicação exclusiva, enquanto que, em uma universidade particular, terá salários duas vezes maior do que recebe, sendo ainda respeitado e valorizado. Daí o grande êxodo das universidades públicas: baixos salários e falta de respeito aos mestres.

Com os ínfimos rendimentos para todos os médicos, sejam da esfera estadual, municipal ou federal, e a falta de estímulos para que exerçam dignamente medicina, e a falta de concursos para ingresso no serviço

público, em pouquíssimo tempo teremos um terrível problema. Estarão somados a isso outros graves problemas como o caos nos hospitais, a demissão voluntária dos médicos mais as aposentadorias de mais da metade dos ativos restantes e a não complementação do quadro por falta de concurso há anos.

Se somarmos as demissões com as aposentadorias, a falta de concurso com a ausência de uma política de saúde, muito breve teremos o apocalipse do SUS.



A função dos sindicatos é a de lutar por melhores condições de trabalho e de salários para a categoria que lhes empresta o nome. No caso do sindicato dos Médicos, além dessas justas causas, defendemos condições básicas de atendimento para todos. O cidadão, seja rico ou pobre, se sofrer um acidente em local público, ou um mal súbito, é levado para um serviço médico público. E ali está a grande diferença entre a vida e a morte.

Com os hospitais bem aparelhados, medicamentos e equipes completas, além de outros fatores importantes, todos seremos devidamente atendidos e voltaremos a viver normalmente, dentro de um padrão de normalidade no âmbito da Saúde. Mas quando encontramos serviços esquecidos pelas autoridades, faltando tudo e com o corpo clínico incompleto, fica muito difícil restabelecer a saúde do paciente.

Não basta apenas o médico, é necessária toda uma infraestrutura para salvar vidas ou terminar sofrimentos. Por isso o Sindicato dos Médicos de Niterói, São Gonçalo e Região mantém constantes diálogos com o ministro e secretários de Saúde estadual e municipal, para que, sem extremismo ou subserviência, defenda de forma construtiva as suas críticas e reivindicações pela saúde de todos, indiscriminadamente.

E com essa postura, a diretoria do Sinmed tem conseguido grandes vitórias, até porque em nossa base territorial todos os secretários de Saúde são médicos e sensíveis às nossas lutas, mantendo sempre um canal aberto com o sindicato. Lutamos pela funcionalidade plena de todos os hospitais (federal, estadual e municipal), sem qualquer diferença, até porque defender a saúde dos brasileiros é nossa função primordial.

Algumas vezes nossas posturas são mal interpretadas, mas após os diálogos e as explicações de nossos posicionamentos, eles são entendidos pelas autoridades sanitárias. É o caso da dengue. Por vários anos o Sinmed saiu na frente alertando a todos sobre uma possível epidemia.

Porém, seus pedidos não foram atendidos como uma advertência e a doença chegou trazendo mortes em seu lastro. Como nossa função é a de perseverar, continuaremos debatendo e demonstrando a importância de campanhas e da total participação da população, pois só assim começaríamos a dar os primeiros passos na prevenção.

O governo entendeu que só queríamos trabalhar lado a lado, como parceiros e não como adversários. E que, finalmente, a população ficou conscientizada de seu importante papel nessa campanha contra a epidemia de dengue. Ficou patente que, juntos, autoridades, Sinmed e o povo trabalhando, finalmente conseguiram colocar a doença sob controle.

Mas não podemos parar até que não mais se volte a falar em dengue. Estão de parabéns secretários de Saúde e a sociedade. Vamos aproveitar o ensejo para continuar caminhando coesos para que exista atendimento médico digno para todos. Prevenir sim, remediar jamais.



Saúde é o seu bem-estar, físico, psíquico e social. E, sem educação, saúde, habitação, alimentação, salário digno, segurança, lazer não se consegue essa tríade. O bem-estar físico e psíquico é dado pela medicina para que o ser humano tenha uma vida longa e saudável. A ciência se esforça em descobrir novos tratamentos para as doenças e suas prevenções. Mas apesar desse incansável trabalho para melhorar a qualidade de vida, enfermidades esquecidas voltam e outras mais recentes estão surgindo e causando grandes sofrimentos ao homem.

A tuberculose, uma triste realidade em nosso país, pela fome, pela miséria e pela falta de cultura é uma grande e avassaladora causa de óbitos. A hanseníase (lepra), doença tão antiga como a própria humanidade, também pelos motivos anteriores, eclodiu e avança assustadoramente. Nos sintomas como tosse que não melhora, expectoração muco-sanguinolenta, ou surgimento de manchas brancas sem sensibilidade na pele, o médico deve ser procurado imediatamente para diagnosticar e tratar, pois tanto a tuberculose como a hanseníase possuem cura se devidamente diagnosticadas precocemente e tratadas.

Todos sofremos com a falta de distribuição de renda, como o aumento da fome, da miséria, da ignorância, fatores que favorecem o aparecimento de doenças físicas, psíquicas e sociais, como a violência e o medo por que todos passamos no atual momento. Em nada adianta a ciência com suas pesquisas, dando cura e tratamento, se o bem-estar social não é resolvido.

Na promiscuidade da ignorância, cada vez mais meninas adolescentes vendem seus corpos para a sobrevivência sua e da família e engravidam mais cedo. É mais um ser humano indesejado, sem amor e carinho, seguindo o círculo vicioso da miséria humana. Quantos não morrem antes de completar um ano de vida por falta de comida, baixa defesa no organismo, ficando sujeitos a doenças as mais variadas possíveis.

Não há saída sem saúde e educação, pois ambas dão novas oportunidades para empregos e salários com fuga da miséria e da ignorância e, assim, uma melhora da existência. Com a medicina preventiva barata e eficaz, não só se controla as doenças como não se deixa elas proliferarem. Diz o ditado: Prevenir é melhor que remediar. O mundo dito desenvolvido e civilizado esquece e abandona os outros países subdesenvolvidos e os que estão em desenvolvimento. Não percebe que um dia, como se observa na história, as grandes potências mundiais caíram em decadência e assim permanecem e outras pobres e sofridas conseguiram a prosperidade.

Não há efetivamente ajuda dos ricos aos pobres, gasta-se muito em pesquisas bélicas e nas guerras e pouco para o desenvolvimento da humanidade. Existe um real interesse em se manter a fome, a miséria, a ignorância e as doenças como causas de submissão do homem. Diz a Bíblia: “Tão bom e tão suave é que os irmãos vivam em União”. Vamos esperar ou vamos exigir que a vida e a paz prevaleçam?

## REMUNERAÇÃO DIGNA



**A** pesar de os profissionais de Saúde não receberem, desde 1997, qualquer reajuste nos seus honorários, os planos de saúde continuam aumentando, anualmente, as mensalidades dos associados. Existe uma defasagem de 65% nos valores dos serviços e consultas e a tabela usada para todos os pagamentos ainda é a de 1990, sendo que a mais recente utilizada pelos planos é de 1992. Esta tabela, instituída pela Associação Médica Brasileira (AMB), criou um coeficiente de honorários (CH), que servia de base para cálculos de ganhos em variados procedimentos. Por exemplo: uma consulta custava 70 CH em 1990 e, em 1992, estava em 100 CH, assim como uma cesariana, em 90, estava em 500 CH e, em 92, pulou para 800 CH. Este sistema prevaleceu até 1997, quando a Agência Nacional de Saúde (ANS) tirou da AMB o poder de decidir sobre os honorários dos médicos.

Por isso, tais tabelas estão completamente desatualizadas. Isto traz desconforto para os pacientes em procedimentos de vital importância para a confirmação diagnóstica, dificultando e retardando tratamentos e curas, devido ao grande obstáculo para a autorização e pagamento de importantes e modernas condutas médicas.

Há cerca de seis anos, quando sindicatos e conselhos de medicina se mobilizaram para a atualização dos valores, os representantes dos mesmos foram rechaçados pela Agência Nacional de Saúde, acusados de querer formar um cartel, inclusive com ameaças de prisão. No entanto, a ANS permitiu o aumento das mensalidades dos planos de saúde. É a clara evidência de “dois pesos, duas medidas”.

O médico que atende a um conveniado de plano particular, recebe, em média, R\$ 20,00 por consulta, que são pagos dois meses depois, isto se não houver glosa, que pode ampliar para quatro meses o ressarcimento dos mesmos R\$ 20,00 ao profissional. Este valor foi arbitrado em 1997, estando congelado até os dias de hoje, assim como os valores determinados para laboratórios, hospitais e demais serviços previstos nos planos.

Para se ter uma ideia concreta da questão, aponto os reajustes nos planos, que são pagos pelos usuários mensalmente em data estabelecida:

	Planos Coletivos	Planos Individuais
1998	7,60 %	4,50 %
1999	7,90 %	5,48 %
2000	6,30 %	5,42 %
2001	7,80 %	8,71 %
2002	9,08 %	7,69 %

Na atual conjuntura nem usuários nem prestadores estão satisfeitos. Em maio próximo, as operadoras entregam suas planilhas de custo à ANS para novo aumento dos planos. Em recente encontro com o ministro da Saúde, Humberto Costa, no Rio, tivemos uma breve conversa sobre esta questão. O Ministro, que é médico, ficou sensibilizado e prometeu que estudaria soluções com sua equipe para este grave problema. Clamamos, também, aos colegas médicos que ocupem cadeiras na Câmara Federal e no Senado para que se engajem nesta campanha por reajuste digno dos honorários.

Esta reivindicação da classe é, no mínimo, um apelo para que se democratize os ganhos.





Questionarão os mais radicais: está o sindicato médico, um órgão cuja função é exigir melhores condições de trabalho para um melhor atendimento para a população, e lutar por melhores salários, protegendo a sua classe? Na verdade, os bons médicos jamais protegeram ou protegem aqueles que não dignificam a medicina. Não existe, como muitos falam, um corporativismo, até porque a medicina é uma vocação, um sacerdócio e os maus, por si sós, se destroem.

As dificuldades do momento atual, os baixos salários, as condições adversas dos locais de trabalho e de ter que trabalhar muito e em vários lugares, para tentar levar uma vida digna fazem parte do universo laboral do profissional de saúde. Os médicos, como cidadãos, pagam escolas para seus filhos, impostos, vão ao supermercado, dentre outras despesas. E praticamente não existem, como em outras profissões também sacrificadas, médicos fora da medicina, caracterizando que o médico é médico, apesar de todos os problemas encontrados.

Observamos que quando acontece qualquer problema no atendimento a um paciente, culpa-se sempre os profissionais de saúde. É muito fácil e prático jogar a culpa da falta de condições do sistema nos que ali estão tentando fazer todo o possível e impossível na busca da cura, mas sem quaisquer condições para tal. Os médicos trabalham em equipe e todos são sacrificados com o grande número de pacientes que necessitam de atendimento. Não existindo outro local para recorrerem, pensam que encontrarão num pronto-socorro todos os recursos possíveis para a melhora dos seus problemas.

No entanto, esbarram não nos que estão trabalhando, mas sim, na falta de medicamentos, de exames laboratoriais e de tudo mais que deveriam existir em total e perfeito funcionamento, para um diagnóstico exato e o devido e correto tratamento. Mas quando faltam todas as condições necessárias para um bom atendimento e muitas vezes acontecem os insucessos, quem será o culpado? Após a angústia dos primeiros momentos durante um atendimento médico não satisfatório, verifique a razão real daquela desagradável e muitas vezes irreversível situação.

Foi o médico ou o sistema que sem condições exigidas não permitiram um bom atendimento? Foi o médico ou não haviam aparelhos, laboratórios e medicamentos para que o tratamento fosse adequado? Estamos com o que chamam de erro médico ou estaremos diante de um erro do sistema médico? Aqui ficam, mais uma vez, reflexões para todos.



Não só a grandiosidade do ensino é a função das universidades. Elas desenvolvem também as pesquisas, no nosso caso, médicas, onde são encontradas novas técnicas para tratamentos clínicos e cirúrgicos para benefício de todos. Durante algum tempo, com a formação de especialistas, a medicina ficou carente do médico clínico geral. Este profissional, usando da semiologia, a arte de examinar, em contato direto com o doente, faz a esquecida relação médico-paciente, dando confiança e segurança. E, sem o uso abusivo de exames altamente sofisticados e de grandes custos, consegue o que de mais difícil existe na medicina: dar o diagnóstico. Ouvindo o relato do paciente e proceder o exame físico, fica fácil cuidar da doença, tratá-la e curá-la.

Com o esquecimento da semiologia, mas com o aumento dos exames e dos superespecialistas, ficou faltando aquele que, unindo resultados, conseguia diagnosticar. Mas, felizmente, isso foi percebido a tempo e as universidades voltaram a formar generalistas. Em contrapartida as escolas foram e estão esquecidas pelo poder público. As verbas para o ensino, pesquisas e salários de professores e funcionários estão diminuindo.

Pela carência dos serviços de urgência, os hospitais-escolas foram transformados em grandes prontos-socorros, fugindo de sua meta principal, que é de ensinar e pesquisar. Com a queda do ensino, a falta de estímulo e os baixos salários, os professores foram trocando a vida acadêmica por outras funções médicas, perdendo com isso as universidades a sua função de excelência.

Anualmente muitos médicos entram para o mercado de trabalho com vencimentos básicos aviltantes, sendo acrescidos de pequenas outras gratificações como produtividade, insalubridade, adicional noturno, entre outras. No entanto, ficando doente, aposentando-se ou em férias regulamentares, essas gratificações são retiradas, e o salário do médico volta ao nada.

É necessário que se implante em todos os níveis o tão decantado Plano de Cargos, Carreiras Salários (PCCS) para uma melhor e maior valorização dos médicos. Ou que, como em outras profissões, tenham os profissionais de saúde salários dignos e emprego único, sem a hipocrisia de vários subempregos, com vários subsalários.

Verificamos nos editais de concursos que, em outras profissões com dedicação exclusiva, os salários são dignos. Mas o mesmo não acontece com a medicina. Mas por qual razão isso não se torna universal? Se todos temos papel importante na sociedade, por que os salários são diferenciados?

Aqui ficam, mais uma vez, estas reflexões para todos.



**F**elizmente já existe uma grande conscientização da necessidade ao acompanhamento mensal médico da criança até completar um ano de vida. O pediatra, assim como outros profissionais de Saúde, formam uma equipe multidisciplinar para, juntos, buscarem a verdadeira parceria com a família e a comunidade, e efetivamente praticarem uma medicina preventiva, para o bem-estar de todos: criança, pais e sociedade.

Não há número de consultas preestabelecidas para o acompanhamento e orientação de um crescimento saudável. O ideal é de pelo menos uma consulta por mês até um ano de vida, se possível, próximo ao dia do nascimento, para a avaliação do peso, crescimento, desenvolvimento motor, vacinas, verificação de problemas visuais e auditivos dentre outras observações importantes na puericultura. No entanto, as consultas devem ser adaptadas individualmente, de acordo com riscos familiares e comunitários e sempre levando em conta doenças preexistentes ou do momento na criança.

Cabe ao pediatra o papel de prevenir e promover boa saúde para as crianças e aos adolescentes, devendo contar sempre, quando necessário, com o apoio de outros especialistas para um melhor e maior controle de qualquer enfermidade.

Infelizmente, para a confirmação diagnóstica de certas doenças, são precisos exames laboratoriais nem sempre tão rápidos quanto o necessário, perdendo-se precioso tempo entre a suspeita diagnóstica e o efetivo tratamento, assim como é a marcação de consultas, para outros especialistas. Outro grave problema encontrado é quando há necessidade de internação do pequeno paciente. O número de leitos é cada vez menor e quase sempre ocupados. O mesmo se dá nas UTIs – Neonatais e Pediátricas, pois essas também estão sempre com pacientes graves e com o número reduzido de leitos.

As crianças necessitam de hospitais diferenciados em todos os sentidos, além de suas doenças serem próprias da infância, também o são suas medicações e seus tratamentos. Não podemos esquecer o trauma psíquico de sua retirada do convívio familiar, tendo que ficar num leito hospitalar, ambiente totalmente estranho e diferente para ela, longe de tudo e de todos que lhe são queridos.

Portanto, para um crescimento com saúde, levem seus filhos de até um ano mensalmente ao pediatra, para uma boa puericultura ou sempre que aparecer algo diferente em sua saúde. E pelo menos de três em três meses após o primeiro ano, para o acompanhamento do seu desenvolvimento e de sua saúde.

Prevenção ainda é a melhor e mais barata medicina!