

## VERÃO

Siga as dicas de uma Alimentação Saudável  
para esta estação

**Pesquisa de Opinião** é realizada com os usuários do plano

**Saúde do Homem: Prevenção é a melhor solução**



Ao término desse primeiro ano à frente do Funservir, podemos dizer, sem medo de errar, que o trabalho desenvolvido em conjunto com a equipe de funcionários e colaboradores do fundo foi determinante para a implementação das mudanças e projetos desenvolvidos pela atual administração. Conseguimos minimizar o tempo para a liberação de exames, consultas e procedimentos, sem, com isso, deixar de priorizar a humanização do atendimento aos nossos servidores.

Os convênios firmados são apenas uma demonstração do que está por vir. Pretendemos implantar uma série de novidades no ano vindouro e para isso temos o apoio total do Prefeito Edson Piriquito, pois para ele, assim como para nós, a melhoria na estrutura física, com a modernização das instalações e ampliação da rede de atendimento aos servidores é de primazia importância, e é com esse ideal que continuaremos nosso trabalho no próximo ano!



Nilson José Bittencourt Júnior  
Superintendente FUNSERVIR

## Diretoria

Nilson José Bittencourt Júnior  
Superintendente

Jorge Feller  
Diretor Administrativo Financeiro

## 2009: Ano de mudanças no FUNSERVIR

Nesse ano, o Funservir implementou uma série de mudanças em sua estrutura física e visual, registrando ainda uma melhoria no atendimento dos usuários, com a desburocratização do processo de liberação de exames, consultas e procedimentos. Além disso, novas especialidades passaram a ser cobertas pelo plano, além dos convênios firmados com o

Hospital Pequeno Anjo e a Uniodonto.

**2**

Temos a certeza de que há muito ainda a fazer e não pouparemos esforços na busca pela excelência dos serviços e do plano, sempre priorizando o bem-estar dos nossos servidores, a exemplo do que tem sido feito na atual administração municipal. Para o próximo ano, pretendemos ampliar o horário de atendimento aos servidores e investir em programas de apoio e prevenção à saúde, destaca o superintendente, Nilson Bittencourt.

O Funservir agradece à valorosa equipe de funcionários, desejando a todos os nossos servidores, usuários, credenciados e fornecedores os mais sinceros votos de um Natal repleto de paz e prosperidade! Que em 2010, possamos somar ainda mais nossos esforços, multiplicar nossas alegrias, dividir ideais e diminuir as diferenças, sem jamais se distanciar do nosso propósito, que é a saúde e a alegria dos nossos usuários! Boas Festas!

## FUNSERVIR realiza pesquisa de opinião com os usuários

Buscando a melhoria do atendimento e a satisfação integral dos servidores em relação ao serviço, no último mês de novembro, o Funservir realizou uma pesquisa de opinião, da qual participaram, ao todo, cento e um usuários, sendo 62 do sexo masculino e 39 do sexo feminino. Confira os resultados:

- 47,6 % dos usuários ouvidos, consideraram os serviços do Funservir de ótima qualidade, 38,6% de boa qualidade e 13,8% satisfatório.

- 70% consideraram a localização da sede como boa, mas como poucas vagas de estacionamento. Também consideraram a necessidade do fundo oferecer um plano de odontologia para seus usuários.

- 30% sugeriram mais funcionários no atendimento, aumento da rede credenciada, com mais médicos e especialidades, e ainda, que sejam disponibilizadas informações acerca do plano e dos gastos com despesas médicas no sítio do fundo na internet.

A diretoria do Funsevir informa que já está estudando todas as sugestões e reclamações dos usuários, sendo que algumas já foram acatadas, dentre as quais, a realização de convênio com a Uniodonto, oferecendo odontologia aos usuários; a disponibilização de gastos com procedimentos médicos no sítio da internet, que está sendo reformulado, e o aumento de funcionários para o atendimento aos usuários.

## SAÚDE DO HOMEM: Prevenção é a melhor solução

No último mês de agosto, o Ministério da Saúde lançou a Política Nacional de Saúde do Homem, tendo como objetivo qualificar a atenção à saúde da população masculina e mobilizar os homens brasileiros para a luta pela garantia de seu direito social à saúde.

A meta da Política Nacional de Saúde do Homem é que 2,5 milhões de brasileiros com idade entre 20 e 59 anos procurem o serviço de saúde pelo menos uma vez ao ano. O pacote de medidas prevê o aumento de até 570% na realização de procedimentos urológicos e de planejamento familiar, como a vasectomia.

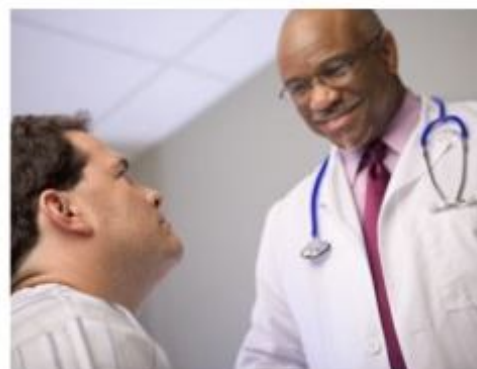
Vários estudos comparativos entre homens e mulheres têm comprovado o fato de que os homens são mais vulneráveis às doenças, sobretudo, às enfermidades graves e crônicas, e que morrem mais precocemente que as mulheres. Apesar da maior vulnerabilidade e das altas taxas de morbimortalidade, os homens não buscam, como o fazem as mulheres, os serviços de atenção primária, buscando o sistema de saúde pela atenção ambulatorial e hospitalar de média e alta complexidade, o que tem como consequência agravamento da morbidade pelo retardamento na atenção e maior custo para o sistema de saúde.

A estratégia é superar obstáculos que impedem os homens de frequentar os consultórios médicos. Na maioria das vezes, eles só procuram o serviço de saúde quando a doença já está em estágio avançado, o que contribui sobremaneira para a elevação dos índices de mortalidade de homens no Brasil.

Estudos mostram que o consumo de álcool e o tabagismo também são fatores de risco à saúde dos homens. Transtornos graves associados ao consumo de álcool e outras drogas (exceto tabaco) atingem pelo menos 12% da população acima de 12 anos, sendo o impacto do álcool dez vezes maior que o do conjunto das drogas ilícitas, ao passo que o uso regular do cigarro lhes acarreta maior vulnerabilidade a doenças cardiovasculares, câncer, doenças pulmonares obstrutivas crônicas, doenças bucais e outras.

Números do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que, embora a expectativa de vida dos homens tenha aumentado de 63,2 para 68,9 anos de 1991 para 2007, ainda é 7,6 anos abaixo da média das mulheres.

O Funservir alerta que a falta de adesão dos homens às medidas de prevenção à saúde leva ao aumento de doenças e também da mortalidade. Segundo pesquisa feita pelo Ministério da Saúde, do total de mortes na faixa etária de 20 a 59 anos, 68% são de homens. Isso significa que, a cada três adultos que morrem no Brasil, praticamente dois são do sexo masculino, sendo que 75% das enfermidades e agravos da população adulta de homens está concentrada, sobretudo, em 05 (cinco) grandes áreas especializadas: cardiologia, urologia, saúde mental, gastroenterologia e pneumologia.



3

## Comunicado aos Servidores

O Funservir alerta a todos os servidores que em virtude de atualização no sistema operacional do fundo, houve o desconto indevido da mensalidade de alguns usuários, nos meses de outubro e novembro, razão pela qual registramos nossas sinceras desculpas pelo transtorno, ressaltando que todos os valores indevidamente lançados nas folhas de pagamento já foram restituídos aos respectivos servidores, colocando-nos à disposição para regularizar a situação daqueles que porventura não tenham recebido a restituição do indébito.

A Diretoria.

## Dicas de Alimentação para um VERÃO SAUDÁVEL

Com a chegada da estação mais quente do ano, os dias ficam mais longos e as noites mais curtas. A exposição ao sol, nas praias e clubes, intensifica as mudanças fisiológicas em nosso corpo, aumentando a transpiração, a fim de manter a temperatura corporal, levando à perda de água e sais que, se não repostos adequadamente com a alimentação e hidratação, pode levar à desidratação. Ao contrário do inverno, quando devemos ingerir alimentos mais energéticos (que geram mais calor durante seu metabolismo), no verão recomenda-se a ingestão de refeições mais leves e o mais naturais possível.

Deve-se ter cuidado redobrado com as crianças, pois elas são mais sensíveis à perda de líquidos e sais, bem como aos efeitos maléficos do consumo de alimentos não indicados, podendo ser vítimas mais fáceis de desidratação, intoxicação alimentar, diarreia e outros problemas.

O primeiro cuidado a ser tomado é o de se alimentar em pequenas quantidades várias vezes ao dia. O café da manhã é uma das principais refeições do dia e não deve ser negligenciado. O almoço e o jantar devem constar de refeições leves, que são de digestão mais fácil e garantem uma maior disposição, evitando o consumo de alimentos gordurosos e massas com molhos pesados. Durante a manhã e também durante a tarde recomenda-se a ingestão de frutas e sucos naturais, mantendo assim um aporte mais ou menos contínuo de nutrientes ao nosso organismo, ao invés de poucas refeições em grande quantidade que fornecem picos momentâneos de energia.

Outra questão fundamental é o cuidado com o preparo e a conservação dos alimentos, principalmente os vegetais e as carnes. Quanto à conservação, é importante que sejam mantidos refrigerados e bem acondicionados em recipientes próprios já que as altas temperaturas podem acelerar sua degradação, além de favorecer a proliferação de bactérias e fungos. No preparo, devemos estar atentos à lavagem adequada de frutas, legumes e verduras, que deve ser feita de maneira rigorosa e com água tratada ou então fervida. Isso adquire importância

**4**

maior ao consumirmos alimentos em bares e quiosques à beira da praia, locais onde muitas vezes esses cuidados são deixados de lado, seja por descuido ou pressa em atender aos clientes.

A ingestão de líquidos é de vital importância para evitar a desidratação. Recomenda-se que seja feita na forma de água e sucos naturais, que são agradáveis, leves e não dão aquela sensação de "barriga pesada", como acontece com refrigerantes e outras bebidas gaseificadas. Além disso, sucos naturais garantem um aporte adequado de vitaminas e sais minerais, o que não é garantido com o consumo de refrigerantes e bebidas alcoólicas que favorecem a desidratação e a eliminação de sais minerais pela urina.

