



## Um Feliz Natal e um 2005 repleto de conquistas !

*Que o espírito natalino ilumine os lares de nossos associados, trazendo muita paz, saúde e alegria. E que no ano novo que se aproxima possamos juntos comemorar muitas vitórias.*

*São os votos da diretoria da APSEF a todos os seus amigos e colaboradores.*



### **Prêmio Poesia APSEF 2004: Conheça os premiados**

Benedito Wagner Marinho Martins, aposentado do Ministério da Saúde/SP é o vencedor do concurso deste ano, com a poesia "Barnabé no Céu". Leia os textos premiados e o perfil de seus autores. **Págs. 4 e 5**



### **Alimentação viva: um encontro com a natureza**

Conheça essa nova vertente, baseada no consumo de frutas, verduras, legumes, raízes, sementes e até flores. Matéria do site "**Mais de 50**". **Página 8.**

## EDITORIAL

**E** chegamos ao final de 2004. Um ano marcado pelo julgamento do Supremo Tribunal Federal, em agosto, que considerou constitucional a cobrança da contribuição previdenciária dos aposentados e pensionistas, instituída pela Emenda Constitucional nº 41/03 – aprovada pelo Congresso em dezembro do ano passado.

Antes disso, a APSEF impetrou Mandado de Segurança, tendo obtido liminar determinando a suspensão do desconto da contribuição nos contracheques dos associados vinculados a órgãos da Administração Direta e também do IPEA. O julgamento do STF, todavia, terminou com nossa esperança de reverter o quadro.

Não vamos esmorecer. Em setembro, obtivemos mais uma conquista, desta feita uma liminar beneficiando os servidores agregados em cargo em comissão. Temos mais de uma dezena de ações tramitando no judiciário, e impetraremos tantas quantas forem necessárias para assegurar o direito dos nossos associados.

Associados como o Benedito, a Creusa e a Maria Stela, os vencedores do Prêmio Poesia

APSEF 2004, nosso tradicional concurso, este ano em sua quinta edição. Aposentados como nós, porém em plena atividade artística. São os

representantes de uma gente que mantém o entusiasmo, a criatividade, o espírito participativo. E nos incentiva a levar adiante a missão de nossa associação, mesmo que o caminho, por vezes, seja espinhoso.



Vem aí 2005. Renovam-se as esperanças por um mundo mais justo socialmente e de igualdade entre os povos. Um mundo em paz, sobretudo, é o que todos querem. Nós, da diretoria da APSEF, esperamos

compartilhar com todos os associados mais doze meses de muita inspiração, trabalho árduo e, ao final, conquistas.

É através de nossa união e de nosso esforço que nossos propósitos manter-se-ão sólidos. Se unidos estivermos os resultados hão de vir, como sempre vieram ao longo desses sete anos de convivência.

Feliz Natal a todos. E prosperidade sempre.



O Informe APSEF é uma publicação da Associação Nacional dos Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal, editada sob a responsabilidade de sua Diretoria. Permite-se a reprodução e citação, desde que citada a fonte.

APSEF- SCN - Quadra 06 - Bloco A - Sala 1103 - Ed. Venâncio 3000  
CEP 70718-900 - Brasília/DF - Tel. (61)328-8961 - Fax (61) 328-8959  
<http://www.apsef.org.br>  
e-mail: [apsefap@hotmail.com](mailto:apsefap@hotmail.com)

**Tiragem desta Edição: 6.000 exemplares**

### Diretoria Executiva:

Presidente:

**Maria Cecília S. S. Landim**

Vice-Presidente de Administração, Finanças e Patrimônio:

**Margarida Maria G. Pereira**

Vice-Presidente de Assuntos Jurídicos:

**Dirce Barbosa dos Santos**

Vice-Presidente de Assuntos Assistenciais:

**Maria Eduvirgem Simas Pereira**

Vice-Presidente Sócio-cultural:

**Tania Maria Teixeira**

Jornalista Responsável:

**Edson Kazushigue Teramatsu - Reg. DF3684JP**

# Governo estuda corrigir a tabela do IR

Está em estudo, neste mês de dezembro, no âmbito do Ministério da Fazenda, a tão aguardada alteração na tabela do Imposto de Renda. As centrais sindicais, tendo à CUT, pleiteiam uma correção de 17% o que, segundo cálculos da Secretaria da Receita Federal, ocasionaria perda na arrecadação na ordem de R\$ 2,7 bilhões. Setores do governo e aliados do Planalto no Congresso Nacional admitem a possibilidade de edição de uma medida provisória ainda neste ano, mesmo que não alcance os parâmetros pretendidos pelos trabalhadores.

Para o ministro Antonio Palocci (foto) o imposto de renda brasileiro não é alto, se comparado com as



Bruno Prada/ABr

taxas de outros países, lembrando ainda que somente 7,5% de toda a população economicamente ativa do País paga IR.

Considerando que apenas os que recebem até R\$ 1.058,00 estão isentos da cobrança de imposto de renda, é certo afirmar também que os servidores públicos, em sua imensa maioria, depara-se com a

cobrança do IR no seu contracheque. Para remunerações entre aquele valor e R\$ 2.115,00 a alíquota é de 15%. Acima deste valor, o percentual sobe para 27,5%. Tais limites foram estabelecidos em 2001.

Um reajuste de 17% elevaria os limites para R\$ 1.237,86 (isenção) e R\$ 2.474,55 (15%). Para efeito de comparação em relação aos níveis de remuneração no serviço público federal, um servidor aposentado na última classe/padrão (Especial – III), em cargo de nível superior do Ministério da Saúde, recebe atualmente até R\$ 2.307,85, e em cargo de nível intermediário até R\$ 1.496,68 - sem considerar parcelas de natureza pessoal.

## Servidor pode ficar sem reajuste linear em 2005

Os servidores públicos federais que esperam um reajuste remuneratório em 2005 terão que torcer por uma arrecadação extra da União. Somente haverá aumento linear se houver folga fiscal, antecipa matéria publicada no jornal Correio Braziliense do dia 08/12. Ao contrário do que aconteceu em 2004, quando havia uma projeção de R\$ 1,5 bilhão para a melhoria de salários e benefícios, não há nenhuma previsão de aumento para o próximo ano.

O governo espera gastar perto de R\$ 95 milhões com a folha de

pagamento, perto de R\$ 10 bilhões a mais do que em 2004. O valor, todavia, já absorve o impacto dos reajustes concedidos neste exercício, além de parte do que foi negociado entre governo e algumas categorias de servidores ainda no fim de 2003.

Com isso, o Ministério do Planejamento calcula comprometer cerca de R\$ 7,5 bilhões do que está no Orçamento. O restante será destinado ao pagamentos de atrasados, como as parcelas dos 28,86% concedidos ainda em 1998, e ao próprio crescimento vegetativo

da folha, como anuênios ou novas admissões.

Em 2004, os servidores do Poder Executivo receberam melhorias diferenciadas. O governo preferiu utilizar o mecanismo de gratificações fixas com diferentes valores para cada categoria. O modelo alcançou 905 mil funcionários do Executivo com menores salários dentre os 1,3 milhão de servidores federais civis. O reajuste variou conforme a categoria, de 6% a 51%. Em negociação separada, os militares conseguiram aumento de 10%.

### Associado

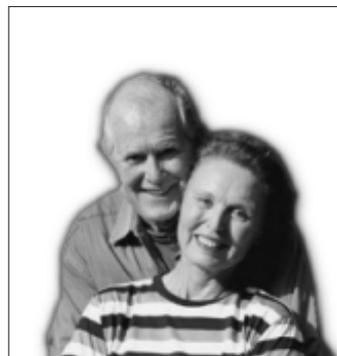
**Seu endereço mudou ?**

**O valor da mensalidade não está sendo descontado ?**

**Informe a APSEF !**

**Manter seus dados corretos é bom para você.**

**E fundamental para nós.**



# Prêmio Poesia APSEF 2004

## Resultado Final

É de Sorocaba, interior de São Paulo, o vencedor da 5ª edição do Prêmio Poesia APSEF. Benedito Walter Marinho Martins, aposentado do Ministério da Saúde, obteve o primeiro lugar com “*Barnabé no Céu*”, e recebeu o prêmio de R\$ 1.500,00. A segunda e a terceira colocadas foram premiadas com R\$ 1.000,00 e R\$ 800,00, respectivamente. Conheça aqui as poesias vencedoras:

### 1º lugar

#### **BARNABÉ NO CÉU**

*de Benedito Walter Marinho Martins  
Ministério da Saúde/SP*

Barnabé, um excluído.  
Sem pai, sem mãe, sem família.  
agora, sem emprego. E roubado.  
Sem dinheiro, sem CIC, sem RG,  
dormiu em baixo da ponte.  
E na noite fria, sonhou.  
Tinha morrido,  
chegou à porta do céu.  
Um santo barbudo  
com a chave na mão,  
- Entra, Barnabé!  
- Eu? – Tu mesmo...  
- E meus pecados... fiz tanta coisa...  
Como vou pagar?  
- Deixa de bobagem, Barnabé!  
E apontando para dentro, piscou.  
- O Chefão já pagou tudo...  
Barnabé viu uma luz,  
tão forte, tão forte, que acordou.  
Levantou-se e viveu.

### 2º lugar

#### **EM BUSCA DA PAZ**

*de Creusa Fonseca Rolemberg  
Ministério da Saúde/SE*

Olho para o céu,  
E nele vejo o arco-íris.  
Olho para o mar,  
E nele vejo as ondas.  
Olho para a terra,  
E nela vejo os homens.  
Homens que só pensam na guerra  
Guerra que destrói os seres  
Seres que embelezam o mundo.  
Mundo que não é mais o mesmo;  
Na agitação do dia,  
Busco um canto que me dê a paz.  
Um momento de quietude,  
Onde eu possa pensar em você.  
Procuro, então a paz,  
Que parece se esconder de mim.  
Uma forte dor me invade o peito.  
Sinto-me só.  
Sozinha, acompanhada da solidão.

### 3º lugar

#### **A ÁRVORE DA FACULDADE**

*de Maria Stela de Carrvalho Lustosa  
Ministério da Saúde/RJ*

Lá fora, a fuligem  
das fábricas,  
o cinzento dos prédios,  
o escuro da asfalto.  
Lá fora, o tumulto,  
a boca escancarada  
dos carros;  
a buzina estridente.  
Barulho nos pés.  
Barulho nos carros.  
Barulho, muito barulho.  
Aqui é PAZ.  
Aqui é Árvore,  
majestosa, perene.  
As folhas verdes,  
mais verdes, menos verdes.  
Tronco que abraça,  
ramos que descansam  
nas raízes generosas.  
Respiro em haustos profundos o ar,  
o oxigênio, a Árvore.  
Esfuma-se tudo em volta.  
Paredes brancas,  
e janelas verdes.  
Só vejo a CASA.  
A Casa do PAÇO REAL.  
Ouço vozes,  
vozes de reis,  
rainhas, imperadores.  
Desfilam os próceres  
da primeira República.  
Ouço também  
cochichos das mucamas,  
gemidos dos escravos.  
Retorno à árvore.  
Só sinto agora,  
o tremor do vento,  
no verde verde  
da folhagem imensa.  
Árvore-seiva  
Árvore-sangue  
Árvore-vida.

### Menção Honrosa

“TIM LOPES”, de Hercílio Zacarias Cavalcante - Ministério das Comunicações/AL  
“MINHA CASA”, de Herbert Barbosa Paes Leme - Ministério da Saúde/RN  
“TENTATIVA DE SUBORNO”, de José Warmuth Teixeira - Ministério da Saúde/SC

# Prêmio Poesia APSEF 2004 Resultado Final

Os premiados

O vencedor do Prêmio Poesia APSEF 2004, **Benedito Walter Marinho Martins**, 79 anos, é autor de 13 livros publicados, sendo que o último deles – “Lições de Vida” – foi lançado em 2003. Natural de Itu/SP e há muitos anos radicado em Sorocaba, Martins ingressou em 1947 no então Instituto de Aposentadorias e Pensões dos Industriários (IAPI), aposentando-se em 1978, já no extinto INPS, no cargo de Agente Administrativo. Casado, quatro filhos, oito netos e duas bisnetas, é associado da APSEF desde julho de 1998. Ele conta que escreve desde criança e que a literatura tem sido seu maior *hobby* desde que deixou o serviço público. Além de poesias, é escritor de novelas, contos e crônicas, sendo membro da União Brasileira de Escritores e das Academias de Letras de Sorocaba e Itu. “*Barnabé no Céu* foi escrito quase que especificamente para o concurso da APSEF”, explica ele, lembrando que esta é a sua segunda participação no evento.



Mesmo depois de aposentar-se no extinto INAMPS, em 1984, **Creusa Fonseca Rolemberg**, continuou em atividade, desta vez na Secretaria de Segurança Pública do Governo do Sergipe, onde é Administradora, cargo para o qual prestou concurso em 1986. Aos 69 anos, atua no Centro de Atendimento a Grupos Vulneráveis, um órgão que atende mulheres, crianças, adolescentes e idosos, dentre outros. É da sua atividade, e da percepção de que tem aumentado a violência na outrora pacata Aracaju, onde reside, que surgiu a inspiração para escrever “*Em Busca da Paz*”, poesia classificada em segundo lugar. Casada, dois filhos e dois netos, ingressou na APSEF em 1999. É a primeira vez que Creusa participa de um concurso literário. “Só tenho a agradecer a APSEF, pela oportunidade de concorrer e ser premiada. Foi maravilhoso”, diz ela, revelando que, embora a literatura seja um passatempo, já possui material, para talvez, publicar um livro no futuro.

Foi a derrubada de uma árvore localizada na Faculdade Cândido Mendes, no centro de Rio de Janeiro, em 1972, que inspirou a então acadêmica do curso de Direito, **Maria Stela de Carvalho Lustosa**, a escrever a poesia que obteve a terceira colocação no Prêmio Poesia APSEF 2004. Um texto que ficou guardado por mais de 30 anos. Piauiense de nascimento, mudou-se ainda criança para o Rio de Janeiro. Ingressou no serviço público federal no IAPI em 1957, vindo a aposentar-se em 1984, no cargo de Técnico em Assuntos Educacionais, no INAMPS - depois de quase duas décadas de atividades no INIC e no INCRA. Viúva, mãe de dois filhos e avó de dois netos, Maria Stela é advogada e escreve poesias, crônicas e contos desde os 18 anos, “esporadicamente”, salienta. “Há os momentos de vazante e outros de ressecamento”, define ela. Associada desde o ano de fundação da APSEF, Maria Stela diz apreciar muito o concurso de poesias, “uma iniciativa bacana, e um grande incentivo para todos que gostam de escrever”. No concurso de 2002, com “*Grades*”, também foi premiada pelo terceiro lugar.



*Judicial*

# *Acompanhe o andamento das ações da APSEF*

**APSEF x UNIÃO****Processo n.º:2003.34.00.027405-9****Objeto: GDATA e GDASST**

**Posição atual:** 25.11.04 – Os autos foram devolvidos pela União que apresentou Contestação ao pedido da APSEF. Os autos estão aguardando publicação de parecer do Secretário da Vara.

**APSEF x UNIÃO****Processo n.º:2002.34.00.040910-0****Objeto: GDATA e GDASST**

**Posição atual:** 16.11.04 – A APSEF deu entrada na resposta à contestação da União. Os autos foram remetidos à contadoria para que seja melhor calculado o valor da causa.

**APSEF x UNIÃO****Processo n.º:2002.34.00.023951-0****Objeto: GDATA**

Peticionamos informando sobre jurisprudência recente sobre o tema em questão.

**Posição atual:** 26.08.04 – O processo foi distribuído no Tribunal de Segunda Instância e atualmente está com o juiz para apreciação.

**APSEF x UNIÃO****Processo n.º:2001.34.00.007554-6****Objeto: Lei 2.048 - GDAJ**

O processo foi distribuído em segunda instância e aguarda apreciação do Juiz.

**Posição atual:** 12.08.04 – Autos sob responsabilidade do Desembargador relator da causa.

**APSEF x INSS****Processo n.º:2001.34.00.022139-0****Objeto: GADF**

**Posição atual:** 14.10.04 – O Juiz ordenou vista do processo ao INSS. O INSS retirou os autos para análise.

**APSEF x UNIÃO****Processo n.º:1999.34.00.025055-1****Objeto: Lei 9.030/95 - Agregados**

O processo foi distribuído no Tribunal de segunda instância.

**Posição atual:** 07.08.02 – O processo foi distribuído no TRF e aguarda manifestação do Sr. Desembargador.

**APSEF x UNIÃO****Processo n.º:2002.34.00.028441-2****Objeto: GADF**

O processo estava aguardando julgamento do agravo.

**Posição atual:** 26.04.04 – Ordenada suspensão do processo para aguardar julgamento de recurso de agravo da APSEF.

**APSEF x UNIÃO****Processo n.º:2002.34.00.000821-9****Objeto: GADF**

O Juiz para proferiu sentença. O pedido foi julgado improcedente.

**Posição atual:** 14.12.04 – A APSEF retirou os autos para analisá-los e apelar da sentença. Os autos foram devolvidos e foi dada entrada na Apelação. O processo aguarda manifestação do Juiz.

**APSEF x UNIÃO****Processo n.º:2002.34.00.033452-3****Objeto: GDATA**

O processo teve seu pedido improcedente em 1ª instância e a APSEF apelou da decisão. Em 06/09 a Turma julgou procedente o pedido da APSEF,

(...cont.)

concedendo a extensão da GDATA aos aposentados e pensionistas.

**Posição atual:** 13.12.04 – A Turma reificou a sentença anterior : julgou extinto o processo quanto à União, anulou o processo desde a citação e determinou o retorno dos autos à origem para regular processamento do feito. A Apelação da APSEF foi prejudicada.

#### APSEF x CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

**Processo n.º:** 1999.34.00.021622-3

**Objeto:** Correção Monetária do FGTS dos ex-servidores celetistas

A ilustre Ministra Eliana Calmon, em 15.12.03, negou seguimento ao recurso da APSEF. O advogado Dr. Saraiva recorreu da decisão, mas em 04.03.04 a segunda turma do STJ não reformou o julgado.

**Posição atual:** 09.03.04 – o processo foi recebido na coordenadoria da turma.

#### APSEF x CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

**Processo n.º:** 2001.34.00.002294-0

**Objeto:** Correção Monetária do FGTS dos ex-servidores celetistas

Foi publicada sentença favorável à APSEF em 20.02.02, a CEF apelou da decisão. Os autos foram encaminhados ao Tribunal de 2ª instância para aguardar a apreciação do Desembargador Fagundes de Deus.

**Posição atual:** 28.06.04 – o processo está com o

desembargador para análise.

#### APSEF x COORDENADOR GERAL DE RECURSOS HUMANOS DO MINISTERIO DA SAUDE e SECRETARIO DE RECURSOS HUMANOS DO MINISTERIO DO PLANEJAMENTO ORCAMENTO E GESTAO

**Processo n.º.** 2003.34.00.043943-6

**Objeto:** Quinquênios e bienal (Iara Cantinho)

O ilustre juiz da causa proferiu sentença extinguindo o processo sem julgamento do mérito, não avaliando o conteúdo da causa, mas somente questão processual referente à legitimidade da associação para atuar judicialmente em nome de seus filiados.

**Posição atual:** 26.11.04 – a União devolveu os autos e apresentou Contra-Razões à Apelação interposta pela APSEF. Os autos foram remetidos ao Tribunal Regional Federal da 1ª Região.

#### APSEF x COORDENADOR GERAL DE RECURSOS HUMANOS DO INSS e SECRETARIO DE RECURSOS HUMANOS DO MINISTERIO DO PLANEJAMENTO ORCAMENTO E GESTAO

**Processo n.º.** 2003.34.00.043945-3

**Objeto:** Quinquênios e bienal (Iara Cantinho)

Os autos foram encaminhados ao TRF, para julgamento em segunda instância.

**Posição atual** .12.08.04 – O processo foi distribuído em segunda instância e aguarda apreciação do Juiz.

## Que tal histórias que não são as de pescador ?

O Informe APSEF quer conhecer um pouco mais sobre você e sua história de vida. Conte-nos um episódio ocorrido na sua repartição pública.

Conte-nos o que tem feito na sua aposentadoria.

Tem praticado esportes ? Tem participado de obras sociais ?

Está cultivando plantas e amizades ? Revele-nos uma dieta que funciona ! Vamos compartilhar nossas experiências de vida. As de ontem e as de hoje.

**E... se o peixe não for muito grande, conte também as de pescador !**

Aceita o nosso convite? Então envie seu texto para

**APSEF - ESPAÇO DO ASSOCIADO**

SCN - Quadra 06 - Bloco A - Sala 1103 - Ed. Venâncio 3000

CEP 70718-900 - Brasília/DF

ou e-mail apsefap@hotmail.com

(Não se preocupe com a forma do texto, e nem com o rigor gramatical. O que importa é a sua história)




<http://www.maisde50.com.br>

O site para maduros de qualquer idade

## Alimentos vivos

*Uma dieta baseada em frutas, legumes, verduras, raízes, sementes e flores.*

**Por Raphaela Guimarães**

Existem na natureza aproximadamente 3000 variedades de frutas, legumes, verduras, raízes, sementes e flores comestíveis conhecidos. E há quem diga que a melhor forma de usufruir deles é comê-los vivos. Recém-colhidos e ainda frescos. Trata-se de uma vertente do vegetarianismo, o conhecido movimento baseado na dieta que exclui a carne animal da alimentação humana, por razões filosóficas, ecológicas ou de saúde. É a chamada Alimentação Viva.

Segundo seus seguidores, a alimentação viva reforça o encontro com a nossa natureza original, nos tornando mais criativos, flexíveis e harmônicos. Ela nasceu da idéia de que os seres vivos são interconectados uns aos outros e se comunicam por ressonância com o silício, elemento químico encontrado somente na matéria viva.

Médica, pesquisadora da Fiocruz e adepta da Alimentação Viva há 8 anos, Maria Luiza Nogueira explica que trata-se de uma dieta de vegetais in natura, baseada nos 3 Vs, vegetais, vivos e variados. Consumidos frescos sem passar pelo processo de conservação pelo frio, fogo ou

estocamento. E, de preferência, de produção orgânica.

Os alimentos crus são tidos como desintoxicantes, pois são pré digeridos e reduzem o gasto de energia, evitando possíveis complicações durante a digestão. Maria Luiza explica que, assim, a prática ocasiona um reforço do sistema imunológico, pois a regeneração da parede intestinal restabelece a capacidade de absorver o que o corpo necessita e rejeitar o que não lhe serve, além de uma melhora significativa da oxigenação intracelular.

Porém, “tudo que é radical é ruim. Tanto no excesso como na falência de alimentos”, afirma a nutróloga e endocrinologista, Eliane Pupin. Por isso, principalmente quem não é vegetariano, deve procurar equilibrar a quantidade de vegetais, carnes e carboidratos para se manter uma alimentação saudável. “A mudança radical no estilo de vida, adotando uma alimentação unicamente crua, pode acarretar problemas que vão desde problemas de gases até anemia, fraqueza muscular e nevralgias”, explica Eliane.

Ela alerta também os vegetarianos de longas datas, “algumas pessoas estão há tanto tempo sem alguns

nutrientes que não percebem facilmente os sintomas de desnutrição”; e aconselha, “o ideal é procurar substitutos como a carne e o leite de soja”. Além disso, pessoas que praticam atividades físicas intensas, ou trabalham fazendo esforço, não devem abrir mão de certos nutrientes, pois precisam da energia dos alimentos para realizar suas tarefas diárias.

Outro fator que os apreciadores de alimentos crus devem estar atentos é quanto a higiene. A nutróloga orienta lavar bem os legumes, frutas e verduras, deixando-os de molho em água com vinagre para tentar eliminar o máximo de resíduos agrotóxicos.

Um dos lados positivos da alimentação viva, tanto do ponto de vista de Eliane e Maria Luiza, é o fator ecológico. Ela inclui um estilo de vida bastante peculiar de contato estreito com a natureza, pois entende que o ar, água, terra e fogo são alimentos vivos também. Sendo assim, sugere a busca do contato com a origem dos alimentos, e de nossa própria originalidade. “Entendendo que esses elementos são fontes de energia vital, as pessoas procuram mais passeios ao ar livre, mais interesse por água pura natural e alimentos frescos. E, com o aumento da energia do corpo, mais atividades físicas”, revela a Maria Luiza.

## Pílulas demais

*Pesquisa aponta que idosos consomem mais remédios do que precisam*

**Por Pedro Henrique Peixoto**

Um comprimido às 8h, outro duas horas depois e, no final do dia, a soma dos remédios quase sempre ultrapassa a dose permitida. Uma pesquisa realizada pelo Serviço de Farmácia Clínica e Atenção Farmacêutica da Universidade de Ribeirão Preto aponta que os idosos, em geral, tomam mais remédios do que realmente precisam.

O levantamento aponta um erro duplo. Além de tomar remédios por conta própria, os idosos extrapolam as doses recomendadas pelos médicos. E, nos casos em que há mais de um médico envolvido no tratamento, a dosagem também aumenta.

A pesquisa envolveu 35 pessoas com idades entre 47 e 75 anos. e os resultados foram alarmantes. Eles mostram que 68,5% dos entrevistados são adeptos da

politerapia, ou seja, utilizam dois ou mais medicamentos ao mesmo tempo todos os dias. Apenas um dos entrevistados não toma nenhum remédio. No outro extremo, está o caso de uma pessoa que chega a usar sete remédios ao mesmo tempo todos os dias. Já em relação à auto-medicação, 54,2% dos pacientes assumiram o uso de um a quatro remédios sem prescrição médica.

Com base nos dados, o coordenador da pesquisa, Leonardo Pereira, afirma que os medicamentos estão sendo usados indiscriminadamente e há pelo menos três razões para isso. “O sistema de saúde do Brasil estimula esse fenômeno porque os remédios acabam sendo receitas dos por médicos diferentes, que não fazem uma análise de quais medicamentos o paciente está tomando, antes de prescrevê-los. Outro fator é a falta de acompanhamento do médico em relação ao uso do remédio pelo paciente. E, finalmente temos a propaganda e a venda indiscriminada de

medicamentos, que possibilitam que eles sejam comprados, mesmo sem prescrição médica”, analisa.

Leonardo alerta que a politerapia é grave, principalmente, pelas reações entre as substâncias dos diversos remédios consumidos. Mas a auto-medicação, segundo ele, é ainda mais séria. “Ao consumir mais de dois remédios, imagina-se que o paciente tenha sido orientado a ingeri-los. No caso da medicação sem prescrição médica, as conseqüências são piores, porque, aí, são tomadas doses erradas e sem orientação”, afirma.

Para evitar situações de risco, o farmacêutico aponta para a necessidade de envolvimento da família. “É preciso monitorar o idoso em relação à medicação. O médico também deve fazer uma análise mais detalhada dos medicamentos que o paciente está tomando antes de receitar outros remédios para ele”, sugere.

saúde, sexualidade, encontros, viagens, estética, entretenimento, relacionamentos, histórias de vida, conversa com especialistas, fórum de discussão, salas de bate-papo, novas amizades...

Acesse o [www.maisde50.com.br](http://www.maisde50.com.br) e faça parte do CLUBE MAISDE50

