



Programa de preparação para aposentadoria

Como uma oportunidade de reflexão, da busca do que somos, do que gostamos e de como queremos envelhecer, a unidade SIASS reabre inscrição para mais uma edição do Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA).

Iniciado em 2011, o PPA visa refletir sobre os sentimentos e emoções desta fase de vida dos servidores e tem como objetivo facilitar o processo de transição para aposentadoria, no sentido de diminuir os sentimentos de angústia e ansiedade.

Venha semear idéias, estimular os sonhos e buscar alternativas de futuro nos meses de setembro a novembro/13 em encontros quinzenais, às terças-feiras pela manhã.

Inscrições e esclarecimentos pelos telefones: (48) 3821-7389 e (48) 3821-7398 e/ou e-mail: rosane.carvalho@inss.gov.br e milene.herrmann@inss.gov.br.



Entenda a licença para tratamento de pessoa da família

Atestados sem CID do dependente somente com perícia médica



É considerado pessoa da família, para efeito de concessão da licença por motivo de doença em pessoa da família:

- 1 - cônjuge ou companheiro;
- 2 - padrasto ou madrasta;
- 3 - pais;
- 4 - filhos;
- 5 - enteados;
- 6 - dependente que viva à suas expensas e conste de seu assentamento funcional.

A licença é deferida se a assistência pessoal do servidor for indispensável e não puder ser prestada, simultaneamente,

com o exercício do cargo ou mediante compensação de horário.

A avaliação psicossocial serve para subsidiar essa decisão.

A licença para acompanhamento de pessoa da família, incluídas as prorrogações, poderá ser concedida a cada período de 12 meses, nas seguintes condições:

Por até 60 dias, consecutivos ou não, mantida a remuneração do servidor;

Por até noventa dias, consecutivos ou não, sem remuneração.



Licença por motivo de doença em pessoa da família dispensadas de perícia médica

De acordo com o Decreto nº 7.003/2009, a licença por motivo de doença em pessoa da família poderá ser dispensada de perícia, desde que sejam atendidos os seguintes requisitos:

O número total de dias de licença consecutivos ou não, seja inferior a 15 dias, ou seja, até 14 dias, a contar da data do primeiro afastamento no período dos últimos 12 meses;

Os atestados médicos ou odontológicos sejam de até três dias corridos, computados fins de semana e feriados;

Conste no atestado o nome da doença ou agravo, codificado ou não (CID), de forma legível.

O atestado deverá ser apresentado no prazo máximo de cinco dias, contados da data do início do afastamento do servidor, após este prazo, deverá ser submetido a exame pericial presencial.

Importante

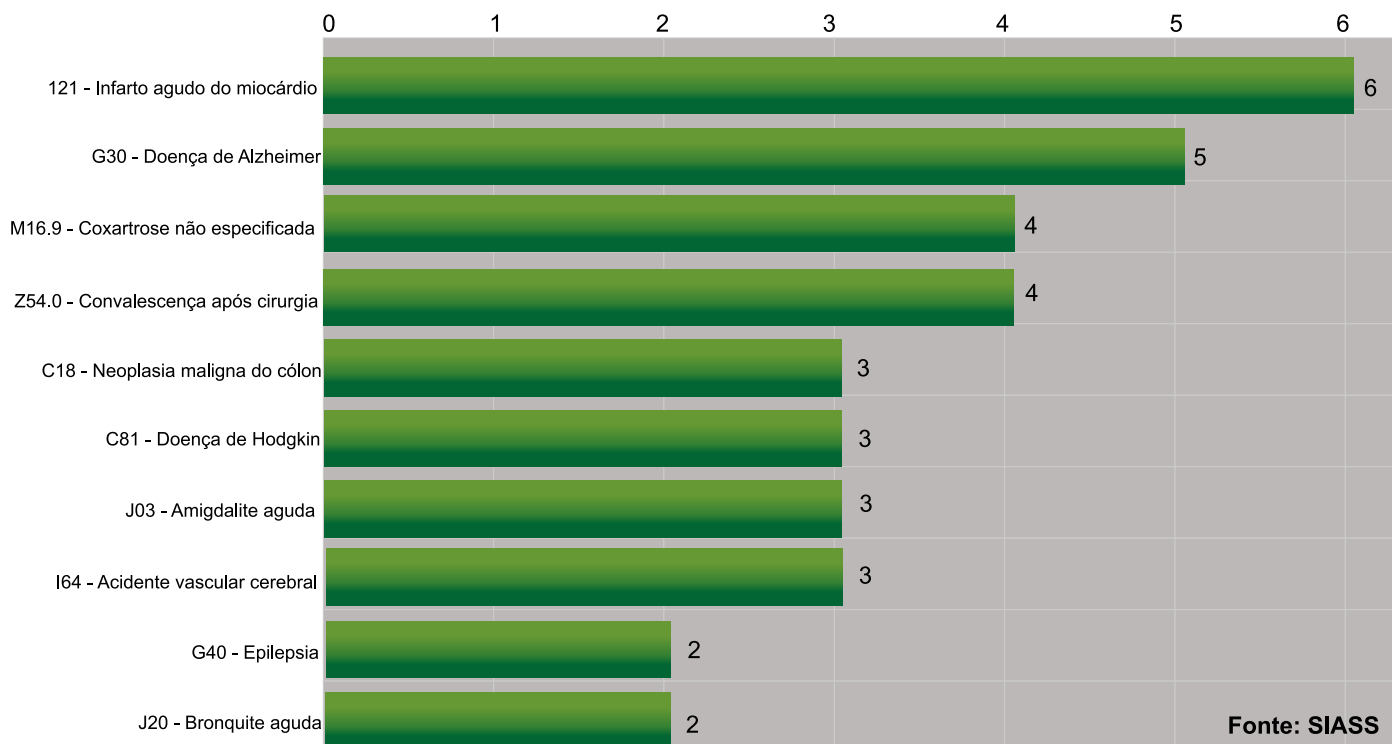
No caso de o servidor optar por não especificar o diagnóstico de seu dependente no atestado, torna-se obrigatório o exame pericial (perícia presencial ao dependente, acompanhado do servidor), ainda que se trate de atestado inferior ou igual a três dias.

O CID " Z 76.3" - (Pessoa em boa saúde acompanhando pessoa doente), não serão aceitos para fins de registro de atestados, é necessário o CID da doença do familiar, pois além do descumprimento à legislação, os dados epidemiológicos dos afastamentos de pessoa da família tornam-se distorcidos.

Nos últimos doze meses foram registrados as seguintes ocorrências nas licenças para tratamento de pessoa da família, submetidos à perícia oficial em saúde:

Ocorrências de Afastamentos por CID

UF da Unidade do SIASS: SC - INSS/FLORIANÓPOLIS - Área Pericial: Médica - Tipo de Periciado: Acompanhamento de familiar - Período de Conclusão da Perícia: 08/08/2012 a 08/08/2013 - Resultados mais significativos: 100



Você cuida de seu colesterol?

O que é Colesterol?

O colesterol pode ser considerado um tipo de lipídio (gordura) produzido em nosso organismo. O colesterol está presente em alimentos de origem animal (carne, leite integral, ovos etc.). Em nosso organismo, o colesterol desempenha funções essenciais, como produção de hormônio e vitamina D. No entanto, o excesso de colesterol no sangue é prejudicial e aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Em nosso sangue, existem dois tipos de colesterol:

LDL colesterol: conhecido como "ruim", ele pode se depositar nas artérias e provocar o seu entupimento.

HDL colesterol: conhecido como "bom", retira o excesso de colesterol para fora das artérias, impedindo o seu depósito e diminuindo a formação da placa de gordura.

Sintomas de Colesterol

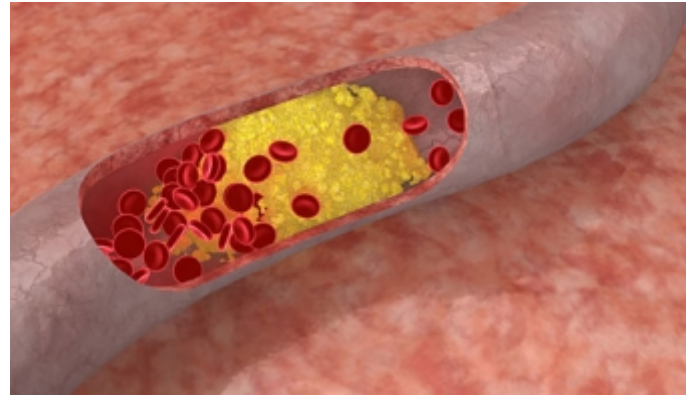
O colesterol alto não apresenta sintomas, por isso, quem tem aterosclerose (aterosclerose é o endurecimento das paredes dos vasos causado pela deposição de gordura) e obesidade, possui história de morte na família por infarto, é sedentário e/ou alimenta-se com ingestão exagerada de gorduras saturadas tem mais chances de ter colesterol alto. A aterosclerose não produz qualquer tipo de sintoma até que ocorra a obstrução de uma ou mais artérias.

Tratamento de Colesterol

Existem remédios para controlar o colesterol alto, mas a aterosclerose só melhora com uma mudança mais significativa no estilo de vida. Reduzir o estresse, praticar exercícios físicos, manter a pressão arterial estável e o peso sob controle, são fundamentais para controlar o colesterol. As pessoas que tem diabetes devem ficar mais atentas.

Fique atento!

Faça atividade física: a atividade física pode ajudá-lo a emagrecer e a diminuir as tensões. Controlando o peso, fazendo exercício ou praticando esporte, você se sente melhor e diminui o risco de infarto e os níveis de colesterol no sangue.



Não fume: o cigarro é um fator de risco para doença coronária. Aliado ao colesterol, multiplica os riscos.

Evite o estresse: uma vida menos estressada também diminui o risco de infarto e redução do colesterol. Procure transformar as suas atividades diárias em algo que lhe dê satisfação.

Faça uma dieta com baixos níveis de gordura e colesterol: seja rigoroso no controle da alimentação.

Sugestões de hábitos

- Coma mais frutas e vegetais.
- Coma mais peixe grelhado ou assado e menos carnes fritas.
- Coma uma variedade de alimentos ricos em fibras, como aveia, pães integrais e maçãs. As fibras ajudam a reduzir as taxas de colesterol.
- Limite a ingestão de gorduras saturadas, como gordura de derivados de leite.
- Limite os alimentos ricos em colesterol, como gema de ovo e fígado.
- Utilize derivados de leite pobres em gordura: leite desnatado, iogurte desnatado e sorvetes light.
- Evite frituras.

Fonte: Site Minha Vida

Datas comemorativas



10/8 - Dia da Enfermeira



11/8 - Dia dos Pais



27/8 - Dia do Psicólogo



31/8 - Dia do Nutricionista

III SEMINÁRIO CATARINENSE DE PREVENÇÃO AO
ASSÉDIO MORAL
NO TRABALHO

30 de setembro e
01 de outubro

Local: Universidade Federal de Santa Catarina
Florianópolis, SC

Inscrições gratuitas

Informações: www.assediomoral.ufsc.br

DICA

Alongar ajuda a liberar a musculatura dos tendões, melhora a circulação e promove a nutrição dos músculos, deixando-os mais preparados para executar as atividades.