

Vírus pode causar câncer de próstata

Segundo oncologista do Hospital Lifecenter, descoberta pode auxiliar prevenção, diagnóstico e tratamento da doença

Pesquisadores das universidades de Utah e Columbia, nos Estados Unidos, encontraram evidências de que o câncer de próstata pode ser causado por um vírus, conhecido como XMRV que gera leucemia e sarcomas em animais. Ele foi identificado em 27% dos cânceres de próstata examinados e estava associado a tumores mais agressivos.

O estudo foi publicado na revista científica *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Segundo o coordenador do Centro de Oncologia do Hospital Lifecenter, André Murad, a descoberta é significativa para o diagnóstico, prevenção e tratamento da doença. "Como os tumores associados a este vírus são mais agressivos, o diagnóstico precoce é fundamental." Além disso, a partir do estudo será possível desenvolver uma vacina para prevenir a infecção e produzir medicamentos e anticorpos monoclonais que bloqueiem as proteínas produtoras do crescimento das células prostáticas.

Fonte: Assessoria de Comunicação do hospital Life Center

O câncer de próstata é o segundo mais comum nos homens norte-americanos, após os tumores de pele. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), um em cada seis homens terá a doença. No Brasil, é o mais frequente na população masculina, com incidência de cerca de 50.000 novos casos anuais. O tumor de próstata é ainda o segundo mais letal em homens.

Os dados mostram que a doença é um dos maiores problemas de saúde pública no país. Como é praticamente assintomática, a prevenção e o diagnóstico precoce são os melhores instrumentos para evitar novas mortes. Na maior parte dos casos, por conta própria, o paciente apenas conseguirá perceber sinais da doença após os ossos serem acometidos o que pode significar a impossibilidade de cura ou controle da enfermidade. "É muito importante que os homens deixem de lado o preconceito e façam exames periódicos", enfatiza o oncologista.

Murad explica que, para detectar precocemente a existência do tumor na próstata, são realizados dois exames: o PSA que mede a dosagem de uma proteína produzida pela próstata e cuja presença no sangue aumenta em caso de câncer e o exame de toque retal, em que o médico examina o órgão por meio do toque. "O diagnóstico precoce pode reduzir a mortalidade em pelo menos 60%," afirma Murad.

Anuncie no DESBAN notícias

Entre em contato conosco através do telefone: (31) 3249-8517
Ou no e-mail: noticias@desban.org.br

Benefícios concedidos:

- Alexandre José Pinheiro Neto 23/06/2009
- Moema Gomes de Mendonça 23/06/2009
- Marco Túlio Babo de Resende 01/07/2009
- Cezarina Pinto Coelho Motta 04/08/2009
- Nadima Oliveira L. Conceição 21/08/2009
- Maria de Fátima C. P. Valadares 02/09/2009
- Edmundo Lanna Neto 02/09/2009
- José Mendes Lima 16/09/2009
- Maria de Fátima Alves P. Cançado 16/09/2009
- Mário César Raphael Gomes 16/09/2009
- Miriam Leila Marinho Castilho 16/09/2009
- José Geraldo de Melo Soares 17/09/2009
- Nazil Batista Maciel 17/09/2009
- Catarina de Oliveira C. Rodrigues 17/09/2009
- Yedda Maria Machado de Souza 18/09/2009
- Maria Lúcia Praxedes Leite 18/09/2009
- Geraldo Firmino da Cruz 18/09/2009

Complementações de benefícios pagas pela DESBAN em Novembro de 2009:

Espécie de Benefício	Valor Bruto (R\$)		Quant.	
	Out.	Nov. *	Out.	Nov.
Complementação de auxílio-doença	9.073,07	5.354,39	6	4
Complementação de aposentadoria por invalidez	43.042,79	86.085,58	18	18
Complementação de aposentadoria por tempo de contribuição	2.398.245,68	4.660.504,80	341	341
Complemento de aposentadoria especial	1.789,13	3.578,26	1	1
Complementação de aposentadoria por idade	2.740,18	5.480,36	1	1
Complementação de pensão por morte	180.025,96	355.973,86	62	62
Total bruto	2.634.916,81	5.116.977,25	429	427

* No mês de novembro está incluso os valores referentes ao 13º salário

HIDRATE-SE

Cuide bem do seu corpo nesse verão e previna-se contra a desidratação

Com o início das estações quentes os casos de desidratação aumentam. É necessário estar bem atento aos sinais do corpo para ser saudável o ano todo e se prevenir da doença.

A desidratação ocorre quando o corpo perde mais água do que consegue repor, causando alterações fisiológicas que comprometem a saúde mesmo antes dos sinais aparecerem.

Para não se desidratar recomenda-se tomar no mínimo 8 copos de 200 ml de água, além de ingerir alimentos ricos em água, como frutas e verduras. A sede é um alerta de que o corpo necessita ser hidratado. No entanto, não é preciso sentir sede para ingerir líquidos, a hidratação deve ser regular. O excesso de sede pode sinalizar desidratação ou doenças como diabetes.

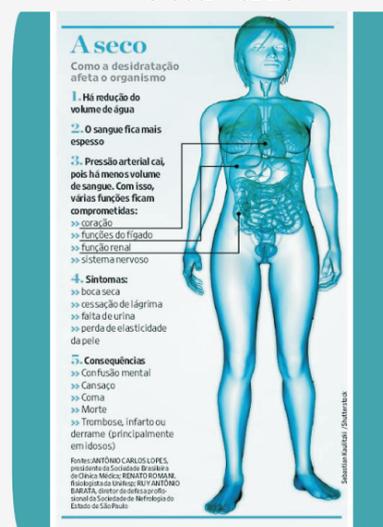
A desidratação pode ser leve, moderada ou grave e os sintomas iniciais são: sede excessiva, escurecimento e diminuição da quantidade de urina, dor de cabeça, boca e línguas secas, sonolência, tonteira, pouca ou nenhuma lagrima e fraqueza muscular. Nas crianças os principais sintomas são olhos fundos, menor atividade, irritabilidade e muitas horas sem urinar. Nos idosos é importante observar sinais como confusão mental e agitação.

As alterações circulatórias e meta-

bólicas dependendo do grau de desidratação podem levar ao colapso. A complicação mais comum é insuficiência renal aguda.

Situações que os riscos de desidratação são maiores: durante a prática de exercícios, febre, nos episódios de diarreia e vômitos, viagens longas de avião, climas quentes, queimaduras e outras doenças como dengue e gripe. Mulheres grávidas ou amamentando também tem maior propensão a essa doença.

Siga as dicas e aproveite o seu verão!



Texto baseado na informações concedidas pela **Dra. Jaqueline de Almeida Alves**



HIDRATE-SE Pág.8

Cuide bem do seu corpo nesse verão e previna-se contra a desidratação

ENTREVISTA COM ATIVO

1º Mulher na Presidência do Comitê Gerencial

Recentemente nomeada como Presidente do Comitê Gerencial, **Ana Tereza Monteiro Felício da Silva** é a 1º mulher a preencher o cargo no BDMG.



Pág.7

VÍRUS PODE CAUSAR CÂNCER DE PRÓSTATA

Segundo oncologista do Hospital Lifecenter, descoberta pode auxiliar prevenção, diagnóstico e tratamento da doença.

Pág.6

Pág.2

Novo Plano de Benefícios Previdenciários BDMG - CV

Foi aprovado pelo Conselho Deliberativo da DESBAN e Diretoria do BDMG o regulamento do Novo Plano de Benefícios Previdenciários BDMG CV, que será administrado pela DESBAN.



Novo Plano de Benefícios Previdenciários BDMG - CV

Foi aprovado pelo Conselho Deliberativo da DESBAN e Diretoria do BDMG o regulamento do Novo Plano de Benefícios Previdenciários BDMG - CV, que será administrado pela DESBAN e oferecido aos novos empregados do BDMG e da própria DESBAN.

O novo plano foi estruturado na modalidade de Contribuição Variável. Isto significa que este plano tem contas individuais na fase de acumulação de recursos e no momento da aposentadoria, todo o montante acumulado individualmente, corrigido pelo retorno dos investimentos no período, é transformado em um benefício vitalício. Com a concessão de benefícios vitalícios aos seus assistidos o plano passa a ser regido pela regra do mutualismo, assim como o plano atual.

Outra característica deste plano é que o

participante pode fazer contribuições extraordinárias, além da contribuição básica, que tem contrapartida do patrocinador.

A criação deste plano não tem nenhum reflexo ou impacto financeiro no plano atual, visto que os cálculos atuariais do plano atual não consideram geração futura e não será feito nenhum saldamento ou migração, ou seja, não trará nenhuma perda aos atuais participantes. Além disso, de acordo com a legislação vigente, cada plano de benefício administrado pelas entidades de previdência tem plano de custeio, despesas e contabilidade segregados.

A equipe da DESBAN está entusiasmada com a oportunidade e o desafio de administrar este novo plano, estruturado na Modalidade de Contribuição Variável, e para tanto está empenhada em desenvolver um trabalho de qualidade na criação, implantação e manutenção deste novo plano, assim como tem feito ao longo dos 32 anos de sua existência, administrando o plano atual.

1ª Mulher na Presidência do Comitê Gerencial

Recentemente nomeada como Presidente do Comitê Gerencial, **Ana Tereza Monteiro Felício da Silva** é a 1ª mulher a preencher o cargo no BDMG.

Formada em Administração de empresas, trabalha na instituição a aproximadamente 11 anos. Iniciou sua carreira no banco como analista de crédito e hoje é Gerente do D.GC Departamento de Gestão de Crédito.

A gerente assumiu a presidência do comitê no início de outubro, juntamente com o gerente João Edison Vaz Lopes, que ocupou a vice-presidência do Comitê Gerencial. Os executivos

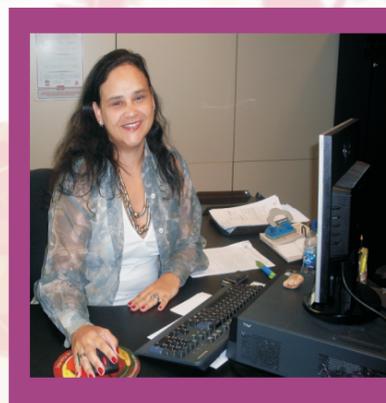
foram escolhidos pelo presidente Paulo Paiva, mediante apresentação da lista tríplice votada pelo colegiado.

Segundo o Presidente do BDMG, Ana Tereza e João Edison representam, simbolicamente, a liderança e o papel da nova geração do comitê.

Ana Tereza, contente com o reconhecimento do seu trabalho e a indicação, espera representar da melhor forma possível o Comitê Gerencial e a força da mulher dentro da instituição.

Usuária assídua do Prosaúde, Ana afirma que sempre foi muito bem atendida, assim como

sua família, tanto para assuntos médicos como em solicitações diversas feitas a equipe da DESBAN.



DESBAN - FUNDAÇÃO BDMG DE SEGURIDADE SOCIAL

CNPJ.: 19.969.500/0001-64

BALANÇO PATRIMONIAL CONSOLIDADO - SETEMBRO/2009

ATIVO		AV%	PASSIVO		AV%
DISPONÍVEL	147.151,64	0,02	EXIGÍVEL OPERACIONAL	11.029.710,93	1,82
			Programa Previdencial	2.073.514,85	0,34
REALIZÁVEL	606.982.445,12	99,96	Programa Assistencial	1.007.347,76	0,17
Programa Previdencial	1.508.259,48	0,25	Programa Administrativo	558.025,29	0,09
Programa Assistencial	1.857,39	0,00	Programa de Investimentos	7.390.823,03	1,22
Programa Administrativo	165.546,39	0,03	EXIGÍVEL CONTINGENCIAL	35.504,75	0,00
Programa de Investimentos	605.306.781,86	99,68	Programa Administrativo	20.435,30	0,00
Renda Fixa	486.017.574,23	80,04	Programa de Investimentos	15.069,45	0,00
Renda Variável	93.571.512,58	15,41	EXIGÍVEL ATUARIAL	574.829.858,30	94,66
Investimentos Imobiliários	15.243.014,51	2,51	Provisões Matemáticas	574.829.858,30	94,66
Operações com Participantes	10.474.680,54	1,72	Benefícios Concedidos	385.933.716,00	63,56
			Benefícios a Conceder	189.295.707,29	31,17
PERMANENTE	127.943,58	0,02	(-) Provisões Matemáticas a Constituir	(399.564,99)	(0,07)
Imobilizado	127.943,58	0,02	RESERVAS E FUNDOS	21.362.466,36	3,52
			Equilíbrio Técnico	904.743,30	0,15
			Resultados Realizados	904.743,30	0,15
			(-) Déficit Técnico Acumulado	904.743,30	0,15
			Fundos	20.457.723,06	3,37
			Programa Assistencial	15.494.669,75	2,55
			Programa Administrativo	4.963.053,31	0,82
TOTAL DO ATIVO	607.257.540,34	100,00	TOTAL DO PASSIVO	607.257.540,34	100,00

FIQUE SABENDO!

Horário de Verão

O horário de verão começou nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste do Brasil. À meia noite, os relógios foram adiantados em uma hora.

O Horário de Verão consiste no adiantamento dos relógios para promover economia de energia elétrica com o aproveitamento da luz natural dos dias mais longos das estações de verão/primavera. A medida reduz o consumo de energia, mas também desajusta por algum tempo nosso relógio biológico.

Geralmente, o organismo demora menos de uma semana para se adaptar ao horário de verão. No entanto, embora algumas pessoas se habituem rapidamente, outras se queixam durante todo o período de mudança. Enquanto não se acostuma à mudança, o indivíduo pode

apresentar um déficit de atenção e sentir mais cansaço, sonolência diurna e dificuldade para dormir no horário habitual. Tais fatores acarretam alterações de humor e de hábitos alimentares, bem como uma diminuição do rendimento no trabalho.

O horário de verão é utilizado por cerca de 30 países. Foi Benjamin Franklin, em 1784, quem teve a idéia de implantar o horário de verão para economizar velas. Mas a proposta só foi encarada seriamente durante a I Guerra Mundial, sendo adotada também pela Inglaterra e Alemanha. Na II Guerra Mundial, a Inglaterra adotou o sistema novamente, adiantando os relógios em 2 horas. A partir daí, outros países adotaram o horário de verão e continuaram a utilizá-lo mesmo após a guerra.

Errata do Manual do Sono

Na última edição impressa do DESBAN Notícias publicamos uma seção intitulada **Manual do sono**, no entanto posteriormente observamos que a seção apresentou algumas informações erradas sobre o assunto. Com a ajuda da fisioterapeuta do BDMG, Tania Andrade, estamos publicando novas informações para corrigir nosso erro. A produção do Jornal pede desculpas pelo transtorno.

As necessidades de tempo, cada dia mais intensas em nossos dias repletos de atividades, são justificativas frequentes para a privação do período do sono. Contudo, inúmeros estudos científicos comprovam que o período de repouso, caracterizado pelo sono após um período de atividade, é fundamental para a saúde de cada um de nós.

O tempo de sono ideal pode variar entre os indivíduos, porém uma média geral gira em torno de 8 horas para adultos, enquanto as crianças podem exigir um período em torno de 10 horas.

Importantes atividades metabólicas são processadas durante o sono; alguns hormônios são produzidos em maior quantidade durante o momento em que se está dormindo. Estudos comprovam que indivíduos que possuem um período inadequado de sono estão mais propensos às infecções, obesidade, déficits de memória e aprendizado, diabetes, entre outros. Assim sendo, dormir adequadamente é o primeiro passo em busca de uma boa saúde.

Dormir bem envolve alguns cuidados especiais; evitar atividades que produzam ansiedade próximo à hora de dormir, manter um horário relativamente fixo para se deitar, evitar dormir em ambientes barulhentos, manter o quarto o mais escuro possível, escolher um colchão e um travesseiro adequados são exemplos práticos de tais cuidados.

Quando se pensa em colchão e travesseiro surge sempre a questão de qual seria o ideal. Ideal é aquele produto que permita a manutenção da estrutura fisiológica da coluna e por conseguinte

mantenha músculos, articulações, vasos e nervos livres de sobrecarga. Ao escolher um colchão, procure observar se o mesmo é suficientemente denso para receber o corpo mantendo as curvas fisiológicas da coluna. Colchões muito macios ou muito duros poderão impedir que a coluna se apoie de forma adequada, podendo gerar desconfortos e dificultar o período do sono.

O travesseiro, assim como o colchão, deve ser cuidadosamente escolhido. Da mesma forma ele deverá permitir que a posição do pescoço respeite a curva fisiológica dessa região. Acessórios, como o colchão e o travesseiro, devem respeitar as características individuais e devem ser priorizados, já que contribuem intimamente para a qualidade do sono.

Algumas dicas podem auxiliar no entendimento de posturas para se adotar durante o sono, lembrando no entanto, que se trata de um período sobre o qual não se tem controle voluntário da postura. Assim, as atitudes posturais devem ser tomadas no momento em que se deita, para que as mesmas sejam, gradativamente, incorporadas durante toda a noite.

A postura ideal para o sono é aquela que, enfatizando, permita o alinhamento adequado das curvas fisiológicas da coluna lordose cervical e lombar, cifose torácica. O deitar de lado é a melhor postura para se dormir. Esta posição diminui forças de estresse sobre os discos intervertebrais e facilita o processo respiratório e circulatório.

Nesta posição, o travesseiro deve ter uma densidade e altura que permitam a acomodação da cabeça e pescoço em alinhamento com o tronco (travesseiro

muito alto ou muito baixo, muito macio ou muito rígido irá produzir a inclinação para cima ou para baixo da cabeça e pescoço, não permitindo assim o alinhamento ideal). O uso de um travesseiro entre as pernas auxiliará no alinhamento da coluna lombar e tronco, sendo bastante aconselhável para indivíduos que apresentem quadros de desconforto na pelve, pernas e coluna.

A posição de barriga para cima é indicada para momentos de relaxamento e deverá ser acompanhada pela utilização de travesseiros ou almofadas sob as pernas, bem como pelo uso de travesseiro sob a cabeça, o qual também deverá seguir padrões individuais de altura e densidade.

Pensando mais uma vez em saúde, evite a posição de barriga para baixo. Trata-se de uma postura que produz sobrecarga na coluna, além de exigir a rotação da região do pescoço, região esta responsável pela acomodação de importantes estruturas vasculares e nervosas, as quais ficam "torcidas" durante os longos períodos em que se está de barriga para baixo.



“Procure criar meios favoráveis para que o sono seja um momento Revigorante”.

Tania Andrade

Quase meio milhão de novos casos de câncer

Estimativas apontam que o tipo mais comum da doença será o de pele

Em 2010, dois em cada mil brasileiros desenvolverão algum dos 11 tipos de câncer mais comuns no país, num total de 489.270 novos casos. A estimativa é do Instituto Nacional de Câncer (Inca), que divulgou o estudo “Incidência de Câncer no Brasil”, realizado a cada dois anos. Na última versão da pesquisa, válida para 2008 e 2009, a previsão era de 467 mil novos casos por ano. O número real não é conhecido pela inexistência de um sistema nacional de registro da doença atualmente, apenas 20 cidades brasileiras têm um mecanismo confiável de monitoramento.

São essas informações, aliadas a projeções populacionais e a dados nacionais de mortalidade, que servem de base para o cálculo das estimativas pelo Inca. O instituto não divulga a série histórica das projeções por considerar que o aprimoramento do diagnóstico e do registro de casos leva a um aumento que não necessariamente reflète a expansão da doença. Mas a tendência é de alta.

Em 2010, o tipo de câncer mais comum será

o de pele não melanoma (tumor de bom prognóstico). No total, serão 113.850 casos. A doença pode ser prevenida com o uso de filtro solar e de roupas e chapéus que protejam da radiação. Outra recomendação é evitar a exposição ao sol entre 10h e 16h.

Dos outros 375.420 casos previstos para 2010, 192.590 atingirão mulheres e 182.830, homens. A diferença decorre principalmente do fato de que a população acima de 65 anos, mais vulnerável à doença, é formada majoritariamente por mulheres, com expectativa de vida maior. No total, 43% dos novos casos de câncer ocorrerão nessa faixa etária.

Os outros tipos mais comuns da doença serão, entre os homens, o câncer de próstata, de traquéia, brônquio e pulmão, de estômago e de cólon e reto. Já entre as mulheres, a maior incidência será do câncer de mama, seguido pelo de colo do útero, de cólon e reto e de traquéia, brônquio e pulmão.

Fonte: Jornal Zero Hora

DESBAN Notícias
Acompanhe a versão mensal online do
nosso jornal no site:
www.desban.org.br