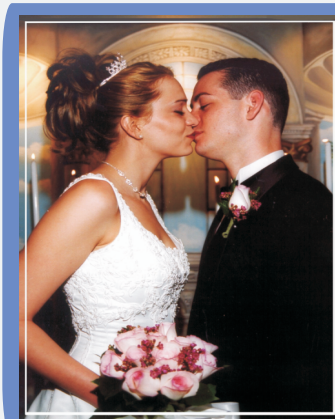




CASADOS TÊM MAIS CHANCES DE SOBREVIVER AO CÂNCER, DIZ ESTUDO. PÁG.2



ESPECIAL: CUIDE BEM DO SEU SORRISO

PÁG.7

TECLADO SUJO PODE CAUSAR INFECÇÕES

PÁG.4

MANTENHA
SEU
COMPUTADOR
SEMPRE
LIMPO!



VISITE BUENOS AIRES

PÁG.3 e 4



BUENOS AIRES
É UMA DAS
CIDADES MAIS
FASCINANTES E
RICAS EM
CONTRASTES DO
MUNDO.

Complementações de Benefícios

Pág.6

Dia Mundial do Coração

Pág.8

Casados têm mais chances de sobreviver ao câncer, diz estudo

Pessoas casadas têm mais chances de sobreviver ao câncer do que as que estão se separando no período em que são diagnosticadas, segundo um estudo americano. Pesquisadores da Indiana University analisaram dados de 3,8 milhões de pessoas diagnosticadas com câncer entre 1973 e 2004.

Eles constataram que entre os participantes casados, as chances de viver pelo menos cinco anos após o diagnóstico foram de 63%. Entre os que haviam se separado recentemente, as chances caíram para 45%. A equipe concluiu que o estresse provocado pela separação afeta a imunidade do paciente, tornando-o mais vulnerável à doença.

O impacto do casamento sobre a saúde já foi alvo de estudos anteriores e os especialistas acreditam que o amor e o apoio do parceiro sejam essenciais na luta contra a doença. O novo estudo, que será publicado na edição de novembro da revista científica *Cancer*, da American Cancer Society, parece confirmar essa teoria. A equipe analisou índices de sobrevivência ao câncer durante cinco e dez anos entre casados, nunca casados, divorciados, viúvos e recém separados.

Depois dos casados, o grupo dos participantes que nunca foram casados apresentou os melhores resultados, seguido pelo grupo dos divorciados e, depois, pelos viúvos. "Pacientes que estão se separando na época do diagnóstico podem ser um grupo particularmente vulnerável", disse Gwen Sprehn, principal autora do estudo.

A identificação de estresse associado a relacionamentos no período do diagnóstico poderia levar, logo cedo, a intervenções que

poderiam ter um impacto favorável na sobrevivência (do paciente)", sugeriu Sprehn.

Entre as possíveis intervenções mencionadas pelos especialistas estariam, por exemplo, tratamentos psicológicos. A pesquisadora acrescentou, no entanto, que são necessárias mais pesquisas sobre o assunto principalmente para identificar a razão desses padrões de sobrevivência.

Para Martin Ledwich, da ONG Cancer Research UK, que trabalha na pesquisa da doença, o estudo "não é conclusivo de forma alguma". "Pode haver muitas razões para explicar porque aqueles que estão separados têm menos chances de sobreviver ao câncer nesse estudo", disse. "Os fatores mais importantes, que aumentariam as chances de um paciente sobreviver à doença, são estar ciente sobre os sintomas, se apresentar ao médico o mais cedo possível e fazer o tratamento contra a doença", afirmou o especialista.



Anuncie no DESBAN notícias

Entre em contato conosco através do telefone: (31) 3249-8517

Ou no e-mail: noticias@desban.org.br

DESCUBRA!

Buenos Aires é uma das cidades mais fascinantes e ricas em contrastes do mundo. Uma cidade que tem a sedução do tango, bairros encantadores e centros comerciais muito atraentes. Repleta de suntuosos palácios e modernos edifícios.

A cidade construída pelos argentinos portenhos está localizada na margem ocidental do Rio da Prata, junto à embocadura do Riachuelo. O rio faz parte da alma do portenho e os processos de revitalização do Puerto Madero e do Riachuelo são prova disso. Boa parte dessas margens é ocupada por grandes parques, que convidam para longos e agradáveis passeios.

Buenos Aires é uma megalópolis com cerca de 12 milhões de habitantes, é uma cidade charmosa, plana e bem organizada. Sua arquitetura lembra Paris e Madrid, onde o antigo e o moderno se misturam. Na parte central estão localizados os bairros mais típicos, como San Telmo, La Boca, Recoleta e Palermo, museus, livrarias, parques, o Teatro Colon, bares, restaurantes, as famosas confeitarias com sua arquitetura art nouveau.

As pessoas vestem-se com elegância europeia. A noite "portenã" é animada, as danceterias ficam lotadas. É uma das maiores cidades do mundo e consegue resumir de alguma forma a variada e heterogênea essência do argentino.

Cidade com moderna estrutura e dinâmica atividade, soube conservar suas velhas tradições e lugares mais íntimos. Nos sentimos fascinados pelo seu ambiente, a diferente personalidade de cada um de seus bairros, e suas enormes possibilidades

culturais e comerciais.

A língua falada na Argentina é o espanhol. Em Buenos Aires você vai também ouvir falar de uma gíria chamada lunfardo, criada pela marginalidade, imigrantes e pelos moradores da região portuária e utilizada em diversos tangos.

Ir a Buenos Aires e não conhecer uma casa de tango é como ir a Paris e não visitar seus cafés. O tango é a música, dança e ritmo mais representativo de Buenos Aires. Surgido no final do século passado, contribuiu para o surgimento de algumas das maiores lendas da cultura portenha, como Carlos Gardel, por exemplo. É quase uma heresia visitar Buenos Aires e não conhecer uma de suas inúmeras Casas de Tango.

Em Buenos Aires você poderá visitar uma Milonga, um salão em que se dança o tango a qualquer dia em horas variadas. Em diversos desses lugares há aulas (clases) de tango em diversos horários. Muitos desses lugares oferecem também a possibilidade de se fazer refeições.

Continua na pág. 4 ➡



BUENOS AIRES: CAPITAL MUNDIAL DO TANGO!

Uma das melhores maneiras de conhecer Buenos Aires é a pé. Comece pela Plaza de Mayo. Foi nesta praça que foi feita a fundação de Buenos Aires, em 1580. No meio da praça está a Pirâmide de Mayo, construída em homenagem à formação do primeiro governo nacional em 25 de maio de 1810.

É nesta praça, também, que todas as quintas-feiras se reúnem as Mães de Maio num protesto silencioso contra o desaparecimento de seus filhos. Aqui estão concentradas muitas das construções importantes de Buenos Aires: O Cabildo, a Catedral Metropolitana e a Casa Rosada.

O Cabildo foi a sede do primeiro governo colonial e data de 1751. Hoje é um museu histórico. A Catedral Metropolitana foi construída no início do século XVII em estilo neoclássico. Abriga os restos mortais do libertador General San Martín. A Casa Rosada, uma das mais belas construções de Buenos Aires, é a sede da

Presidência da República.

O horário em Buenos Aires corresponde ao de Brasília. Nos meses de verão, os portenhos adotam horário de verão, que tem datas de início e fim variáveis.

O horário do expediente portenho é normalmente das 9h às 20h e aos sábados de 8h30 às 13h. Os shoppings funcionam de 10h até 22h, inclusive aos sábados e domingos.

Os bancos funcionam das 10h às 15h. Os portenhos costumam jantar tarde, entre 21h e 22h. Não saem antes de 23h, os lugares animam-se na madrugada, principalmente nos circuitos freqüentados por jovens e turistas, e as festas muitas vezes terminam somente pela manhã.

A cidade dispõe de ótimas áreas de comércio, shoppings fascinantes e dezenas de Feiras de artesanatos e antiguidades.

Fonte: Revista Turismo
Reportagem Marcelo Russo

Teclado sujo pode até causar uma infecção

Peça do computador possui 11 vezes mais bactérias do que o aceitável

Quando bate a fome é muito comum as pessoas aderirem a lanchinhos degustados em frente ao computador. Bolachas, bolos e sanduíches são, geralmente, quitutes cheios de farelos e com 90% de chances de cair entre os vãos do teclado.

Uma pesquisa recente feita pela universidade carioca Gama Filho confirmou que o hábito também é responsável pela grande proliferação de micróbios que há no teclado. Segundo os pesquisadores, o microbiologista João Carlos Tórtora e a bióloga Vanessa Batista Binatti, o que chamou a atenção para a pesquisa foi o fato de que qualquer lugar possui computadores, até mesmo uma UTI de hospital, sem cuidados básicos, o objeto pode se transformar em contaminador.

De acordo com os pesquisadores, comparando um ambiente hospitalar que possui

by Gerson Avillez - www.fotolog.net/peregrino

diversos cuidados com higiene e um ambiente normal com o estado em que se encontra um teclado comum, é possível identificar até 19 vezes mais fungos e 11 vezes mais bactérias na peça, por centímetro quadrado, do que é aceitável em um ambiente comum. Entre as bactérias encontradas no teclado, estavam a *Staphylococcus*, que provoca reações inflamatórias e a *Enterococcus*, que provoca infecções.

Limpe seu teclado

Tire proveito do aspirador de pó de casa e use-o para sugar a sujeira que fica entre as teclas. Bocas mais estreitas são mais eficientes para a limpeza. Para quem quiser uma limpeza mais eficiente, vale retirar as teclas com uma chave de fenda. Posicione a ponta da ferramenta entre uma das teclas e movimentada para cima, como uma alavanca. Não use força, porque o teclado é delicado. Tanto na opção de retirar as teclas quanto a de não retirá-las, aposte em uma flanela levemente umedecida para a limpeza e um cotonete para limpar os cantos. Use uma flanela limpa e seca para finalizar a limpeza.

Yahoo Saúde

VANTAGENS E DESVANTAGENS DA CONCESSÃO DA APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO PELO INSS, MANTENDO O VÍNCULO EMPREGATÍCIO COM O BDMG.

Vantagens:

- Recebimento de 02 (duas) remunerações (salário BDMG + aposentadoria INSS);
- Liberação do saldo total do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço - FGTS;
- Liberação do valor do depósito mensal do FGTS;
- Resgate total das quotas do Pis/Pasep.

Desvantagens:

- Valor do benefício de aposentadoria do INSS é tributável para fins de IRPF (Tabela vigente). A alíquota mensal aplicada é menor em função do valor, mas deverá ser feito o ajuste para a declaração anual, que poderá resultar em uma alíquota maior;

Exemplo hipotético, sem considerar as deduções:

Benefício mensal INSS: R\$ 2.300,00 Alíquota IR: 15% = R\$ 345,00

Salário mensal BDMG: R\$5.000,00 Alíquota IR: 27,5% = R\$1.375,00

Ajuste anual considerando a renda mensal total: R\$ 7.300,00 Alíquota IR: 27,5% = R\$ 2.007,50

Diferença de IR referente a 1 mês a ser paga quando do ajuste anual: R\$ 287,50 e anual de R\$ 3.450,00.

- Risco de afastamento por motivo de licença médica por prazo superior a 15 dias e não ter o benefício do auxílio doença porque já está em gozo de benefício de aposentadoria. Caso esta possibilidade se concretize a situação será a seguinte:

Exemplo:

Recebimento de uma única fonte pagadora = INSS;

Pagamento integral do valor da contribuição previdencial e do pro-saúde (participante + patrocinador) durante o período do afastamento que ultrapassar 15 dias. É importante observar que a soma dessas contribuições pode chegar a ultrapassar a renda total do participante, que neste caso é apenas o benefício do INSS.

- Para o cálculo da complementação da aposentadoria, a Desban utilizará o valor hipotético de aposentadoria do INSS, que poderá ser superior ao valor que o empregado já está recebendo de benefício do INSS. Assim, a complementação calculada será menor, gerando uma renda total inferior à que o aposentado receberia caso tivesse se aposentado pelo INSS na mesma data da aposentadoria pela DESBAN:

Exemplo:

Mês de início da complementação: 05/2009

Salário em atividade: R\$7.500,00

Valor da aposentadoria do INSS que o participante já está recebendo (05/2009) = R\$ 2.121,90

Salário Real de Benefício (05/2008 a 04/2009) = R\$7.350,000

Valor da aposentadoria caso iniciasse em 05/2009..... R\$ 2.968,49

Complementação = (SRB INSS)..... R\$ 4.381,51

Abono de aposentadoria.....R\$ 643,78

Valor da complementação da Desban.....R\$ 5.025,29

Renda Mensal do participante já aposentado no INSS (Desban + INSS)

Valor do benefício INSS..... R\$ 2.121,90

Complementação da Desban..... R\$ 5.025,29

Total bruto..... R\$ 7.147,19

Renda Mensal do participante que se aposenta no INSS e na Desban na mesma data

Valor do benefício INSS..... R\$ 2.968,49

Complementação da Desban..... R\$ 5.025,29

Total bruto..... R\$7.993,78

Complementações de benefícios pagas pela DESBAN em Setembro de 2009

Espécie de Benefício	Valor Bruto (R\$)	Quant.
	Setembro	Setembro
Complementação de auxílio-doença	6.510,17	4
Complementação de aposentadoria por invalidez	43.042,79	18
Complementação de aposentadoria por tempo de contribuição	2.356.061,70	341
Complemento de aposentadoria especial	1.789,13	1
Complementação de aposentadoria por idade	2.740,18	1
Complementação de pensão por morte	180.099,79	62
Total bruto	2.590.243,76	427

Novo Regulamento do Pro-Saúde

Foi aprovado pelo Banco de Desenvolvimento de Minas Gerais **BDMG** e pelo Conselho Deliberativo da **DESBAN**, no dia 10 de setembro de 2009, novo regulamento do **Pro-Saúde**

O novo regulamento encontra-se disponível no site da **DESBAN** (http://www.desban.org.br/imagens/plano/1_Plan_regpro.pdf?PHPSESSID=8915173c0a29997d8956513e14173668).

CUIDE BEM DO SEU SORRISO

Uma boa higiene bucal é uma das medidas mais importantes que você pode adotar para manter seus dentes e gengivas em ordem. Dentes saudáveis não só contribuem para que você tenha uma boa aparência, mas são também importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos.

Manter uma boca saudável é importante para o bem-estar geral das pessoas. Os cuidados diários preventivos, tais como uma boa escovação e o uso correto do fio dental, ajudam a evitar que os problemas dentários se tornem mais graves.

A) Escovar bem os dentes e usar o fio dental diariamente.

B) Ingerir alimentos balanceados e evitar comer entre as principais refeições.

C) Usar produtos de higiene bucal, inclusive creme dental, que contenham flúor.

D) Usar enxagüante bucal com flúor, se seu dentista recomendar.

E) Garantir que as crianças abaixo de 12 anos tomem água potável fluoretada ou suplementos de flúor, se habitarem regiões onde não haja flúor na água.

Devemos ter em mente que a prevenção é a maneira mais econômica, menos dolorida e menos preocupante de se cuidar da saúde bucal.

Existem algumas medidas muito simples que cada um pode tomar para diminuir significativamente o risco do desenvolvimento de cáries, gengivite e outros problemas bucais.

ESCOVE SEUS DENTES CORRETAMENTE



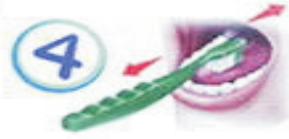
Incline de leve as cerdas em direção à gengiva e escove os dentes com movimentos circulares.



Precisa escovar o lado de dentro também.



Na parte de cima, limpe fazendo movimentos de vai-e-vem.



Escove a língua com delicadeza.



Para terminar, passe o fio dental entre os dentes com cuidado. Controle os movimentos com o dedo.

27 de Setembro é o Dia Mundial do Coração

Prevenção de doenças cardiovasculares depende de hábitos saudáveis desde a infância

O último domingo de setembro é dedicado à saúde cardiovascular. A data foi escolhida pela Fundação Mundial do Coração para reforçar medidas preventivas de problemas cardíacos, principal causa de morte e promoção de incapacidade no mundo. Cerca de 17,5 milhões de pessoas morrem de doenças cardiovasculares anualmente e estima-se que 600 mil pessoas convivem com algum tipo de problema do coração no Brasil.

A previsão é a de que a estatística aumente até 2030, devido ao envelhecimento da população (mais sujeita a essas doenças) e à mudança de hábitos que propiciam as cardiopatias. Segundo o coordenador do serviço de cardiologia do Hospital LifeCenter, José Maria Peixoto, metade dos hipertensos no Brasil não sabem que têm a doença. Somente 40% dos pacientes diagnosticados buscam tratamento e apenas 10% dos hipertensos, que tratam da doença, mantêm a pressão controlada.

Os fatores que podem gerar doenças cardiovasculares são hipertensão, diabetes, estresse, tabagismo, colesterol alto, sedentarismo, obesidade, idade e até a poluição ambiental. O histórico de doenças coronárias na família também é um fator de risco.

As doenças cardiovasculares mais comuns são o infarto, derrame cerebral,

angina e demência vascular. Esta última é lembrada pelo cardiologista como “a segunda causa de demência, depois do Alzheimer. É uma alteração do sistema vascular cerebral e está ligada ao diabetes, hipertensão e colesterol”, afirma.

Para prevenir, é fácil: “são medidas simples como fazer atividades físicas regularmente, manter peso saudável, ter dieta equilibrada e tratar dos fatores que podem causar as doenças por exemplo, parar de fumar, emagrecer, se for o caso, controlar a pressão arterial e a alta de colesterol”. José Maria Peixoto ressalta também que a conscientização é muito importante para controlar os fatores que levam às doenças do coração.

Além dos cuidados diários, a Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta os maiores de 20 anos a consultarem um médico regularmente, mesmo que se sintam saudáveis. Colesterol alto e hipertensão não apresentam sintomas, por isso, não se deve esperar o aparecimento de doenças para preocupar-se com o coração.

Vale lembrar que, apesar de comuns a partir dos 45 anos, as cardiopatias podem atingir até crianças e adolescentes. Então, é melhor começar a prevenção desde cedo, como recomenda o cardiologista. “O controle das doenças deve começar já na infância e gerar um ciclo contínuo de cuidados”, resalta o especialista.

Fonte: Assessoria de Comunicação do Hospital LifeCenter