

Verão exige cuidado redobrado  
na exposição ao sol

Pág. 4

Reembolso: Confira o calendário  
de dez/05 e jan/06


Pág. 6

JORNAL  
ANO 3 - OUTUBRO - 2005 - Nº 12

# Vida e Saúde

JORNAL DO PROSAÚDE INTEGRADO DA CEMIG - EDITADO PELA FORLUZ

IMPRESSO



## Os cuidados devem começar cedo

É o que aponta o estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia sobre a saúde do coração, que revelou que os jovens estão cada vez mais expostos aos principais fatores de risco. Leia mais sobre o assunto na pág. 5.



# Atendimentos psiquiátricos e dependência química

## Atualização de cadastro

Quando um participante do interior encaminha à Forluz o formulário de atualização de cadastro, para fins de utilização dos serviços da Unimed, ele deve ficar atento. Isso porque, conforme informa a gerente de Planejamento e Desenvolvimento, Raquel Coimbra, muitas vezes, o participante utiliza um endereço para cadastro na Unimed e outro para cadastro na Forluz. "Isso traz uma série de transtornos para nosso setor de cadastro, acarretando sérias conseqüências, principalmente quanto à comunicação da Forluz com os participantes". Segundo Raquel, o cadastro é único e é preciso muita atenção na hora de atualizá-lo junto à Fundação. Ela alerta sobre a importância da assinatura no formulário, pois sem ela o documento não tem validade.

## Recurso mais fácil

Recorrer ao Comitê do Prosaúde Integrado ficou ainda mais fácil. O Colegiado criou um formulário para esse fim. A partir de agora, todo recurso deve ser encaminhado através do documento, que está disponível no Portal Forluz, na opção:

- 1 Formulários
- 2 Prosaúde Integrado da Cemig
- 3 Formulário Recurso ao Comitê Administrativo do PSI

**Lembre-se:** o recurso ao PSI deve ser feito somente após esgotadas as soluções administrativas

O Estatuto e o Regulamento do PSI são importantes instrumentos para você se manter informado sobre seus direitos e deveres em relação à Forluz. Por não lerem esses documentos, muitos participantes só tomam conhecimento das regras do Prosaúde Integrado quando utilizam um de seus benefícios. A cobertura para atendimento de casos de transtornos psiquiátri-

cos e de dependência química é um exemplo disso. Nesses dois casos, de acordo com o Regulamento do PSI, a cobertura das despesas médicas e hospitalares pode ser integral ou parcial, dependendo do tempo de internação do paciente. Confira a seguir as regras de cobertura estabelecidas no Regulamento do PRAS - Seção II - Artigos 11 e 12:

### Para os atendimentos clínicos ou cirúrgicos decorrentes de transtornos psiquiátricos o PSI cobrirá:

- 1) 100% (cem por cento) até o 60° (sexagésimo) dia de internação;
- 2) 75% (setenta e cinco por cento) entre o 61° (sexagésimo primeiro) e o 90° (nonagésimo) dia de internação;
- 3) 50% (cinquenta por cento) entre o 91° (nonagésimo primeiro) e o 120° (centésimo vigésimo) dia de internação;
- 4) 25% (vinte e cinco por cento) após o 120° (centésimo vigésimo) dia de internação.

### Para os atendimentos de portadores de quadros de intoxicação ou abstinência provocados por alcoolismo ou outras formas de dependência química, o PSI cobrirá:

- 1) 100% (cem por cento) até o 30° (trigésimo) dia de internação;
- 2) 75% (setenta e cinco por cento) entre o 31° (trigésimo primeiro) e o 45° (quadragésimo quinto) dia de internação;
- 3) 50% (cinquenta por cento) entre o 46° (quadragésimo sexto) e o 75° (septuagésimo quinto) dia de internação;
- 4) 25% (vinte e cinco por cento) após o 75° (septuagésimo quinto) dia de internação.

**FIQUE ATENTO:** Os períodos de internação ocorridos ao longo do ano civil são cumulativos para fins de determinação do percentual de cobertura. Leia o Regulamento do PSI e conheça seus direitos e deveres.

## EXPEDIENTE

**Conselho Deliberativo:** *Conselheiros:* Sérgio Augusto Diniz Gomes (Presidente), Austen Armentano Mudado, Evandro Leite Vasconcelos, José Renato de Carvalho Barbosa, Ricardo Luiz Diniz Gomes, Plínio Arantes. *Suplentes:* Carlos Alberto Costa Fonseca, Denys Cláudio Cruz de Souza, Joaquim Sávio de Mendonça, José Valentim Lino, Tarcísio Andrade Neves, Vanderlei Toledo. **Conselho Fiscal:** Augusto César da Silva (Presidente), João Efreim Campos, Lauro Sérgio Vasconcelos David, Pedro Carlos Hosken Vieira. *Suplentes:* José Reginaldo Inácio, Mario Lucio Braga, Ricardo Nadalin Guidi, Vicente de Paula Castro. **Diretoria Executiva:** Fernando Alves Pimenta (Presidente), Cláudia Muinhos Ricaldoni, Helmer Lima de Paula, José Ribeiro Pena Neto. **Comitê Administrativo Prosaúde Integrado:** Maria Eliza Oliveira Matheus Cerqueira (Presidente), Arcângelo Eustáquio Torres Queiroz, Júlio César Silva, Sérgio Freesz Pinto, Willes de Oliveira e Souza, Zulmira R. de Almeida Gomes de Minas (Efetivos), César Sebastião Viegas, Maria das Graças O. Cerqueira, João Martins de Melo Filho, Leonardo George de Magalhães, Marcos Lares Peixoto, Miriam Beatriz Figueiredo (Suplentes). **JORNAL VIDA E SAÚDE:** Publicação da Forluz - **Editor e Jornalista Responsável:** Virgínia Saoli (MG09197JP). **Projeto gráfico e diagramação:** Cláudia Andrade Tartaglia. **Impressão:** Gráfica Formato. **Correspondências:** Rua Santos Barreto, 161 - 14º andar - Fone: (31) 3339-6701 - CEP: 30170-070 - Belo Horizonte/MG. E-mail: forluz@forluz.org.br. Portal Forluz: www.forluz.org.br.

Obs: As matérias publicadas neste jornal são, exclusivamente, de caráter informativo, não gerando qualquer espécie de direito ou obrigação por parte da Forluz.



# Fundo Complementar reembolsa aparelho para dispnéia

Os participantes que necessitarem fazer uso do dispositivo para pressão positiva contínua nas vias aéreas (CPAP), utilizado em casos de dispnéia, podem solicitar reembolso de 50% do valor não coberto pelo Programa de Garantias Especiais (PGE) ao Fundo Complementar de Assistência à Saúde (FCAS). Nesse caso, devem ser seguidos os seguintes critérios:

- Relatório médico justificando a necessidade do uso do aparelho.
- Análise técnica do exame de polissonografia realizado pela Assessoria Médica da Administrada.
- Antes da aquisição, o usuário deverá apresentar

comprovante de que efetuou teste com o aparelho, no mínimo, três meses\*.

- O valor reembolsado não poderá exceder o montante de três vezes o limite do teto anual do PGE.
- A solicitação para novo pedido de reembolso para o aparelho pelo mesmo usuário deverá respeitar um intervalo mínimo de três anos.
- Não haverá cobertura de gastos com manutenção ou ajuste do aparelho.

\* A tabela abaixo serve como referência dos valores do aparelho tanto para aluguel quanto para a compra.

| Fornecedor    | Contato/Tel                       | Venda - R\$ |           | Aluguel - R\$ |           | Máscara - R\$ |        | Circuito<br>(Mangueira/traquéia) |
|---------------|-----------------------------------|-------------|-----------|---------------|-----------|---------------|--------|----------------------------------|
|               |                                   | Digital     | Analogico | Digital       | Analogico | Silicone      | Gel    |                                  |
| Air Liquide   | Luciana<br>9737-2511<br>3359-1000 | 2.100,00    | -         | 180,00        | -         | 200,00        | 440,00 | Incluso equipamento              |
| Meditron      | Kleyzer<br>9191-8290<br>3337-7522 | 1.900,00    | -         | 160,00        | -         | 350,00        | 550,00 | Incluso equipamento              |
| RESMED        | Cláudia<br>9196-7274              | 1.900,00    | 2.670,00  | Não           | Não       | 200,00        | 650,00 | Incluso equipamento              |
| GE-Hospitalar | Sidney<br>9161-2232<br>3464-1985  | 1.890,00    | -         | 150,00        | -         | 198,00        | 437,00 | Incluso equipamento              |

## Reembolso de medicamentos

O reembolso de medicamentos através do Fundo, que estava suspenso desde julho deste ano, foi normalizado. O Comitê do Prosaúde Integrado decidiu conceder o benefício, temporariamente, até fevereiro de 2006 para os gastos comprovados durante dois meses por semestre civil (janeiro a julho e agosto a dezembro). Para solicitar o benefício, o participante deverá preencher o formulário "Reembolso de Medicamento pelo FCAS" disponível no Portal Forluz (Formulários/Prosaúde Integrado da Cemig/Formulário Reembolso de Medicamentos pelo FCAS) ou com os facilitadores e representantes locais da Forluz.

## Mais um benefício do Fundo: saiba como utilizá-lo

A cobertura das despesas com viagem, hospedagem, alimentação e transporte urbano para casos de tratamento fora do domicílio é um dos benefícios concedidos pelo Fundo Complementar de Assistência à Saúde (FCAS). O participante que necessitar utilizá-lo deve ficar atento aos critérios de concessão. Um dos mais importantes é análise e autorização prévia da Forluz, pois sem ela o reembolso não será concedido, mesmo que o procedimento tenha sido realizado.

A presidente do Comitê do PSI, Maria Eliza Cerqueira, enfatiza que o benefício só é concedido para os casos de deslocamento para internação clínica e/ou cirúrgica e para os casos de quimioterapia e radioterapia. "Despesas com deslocamento para consultas, exames, fisioterapia, entre outros, não têm reembolso", informa Eliza.

Confira a seguir o item do Regulamento que trata do assunto:

### Despesas com viagens, hospedagens, alimentação e transporte urbano (nos casos de internação clínica e/ou cirúrgica, quimioterapia e radioterapia)

A cobertura das despesas será para o usuário e um acompanhante (caso haja indicação clínica). O usuário deverá preencher todos os critérios relacionados abaixo:

- Falta de recurso clínico na região de residência do usuário, conforme avaliação da Administradora;
- Análise técnica realizada pela Assessoria Médica da Administradora;
- O tratamento deve ser realizado em local em que o custo benefício seja favorável;
- Autorização prévia da Administradora.

**Parágrafo 1º:** Os valores cobertos para essas despesas seguirão a mesma tabela definida para o acompanhante de usuários internados em CTI, conforme Art. 18º, 4º do PRAS - Segmento Hospitalar com Obstetrícia e critérios estabelecidos pelo Comitê Administrativo do PSI.

**Parágrafo 2º:** O local para atendimento do paciente será indicado, exclusivamente, pela Assessoria Médica da Administradora, com base na avaliação do custo benefício.



# Verão exige cuidado redobrado na exposição ao sol



Leandro Ourives

## Sobre o câncer de pele

**O que é** - Câncer da pele é o crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele. Essas células se dispõem formando camadas e, dependendo da camada afetada, teremos os diferentes tipos de câncer. Os mais comuns são os carcinomas basocelulares e os espinocelulares; o mais perigoso é o melanoma.

**Principal causa** - A radiação ultravioleta é a principal responsável pelo desenvolvimento do câncer e o envelhecimento da pele. Ela se concentra nas cabines de bronzeamento artificial e nos raios solares.

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia

Os adeptos de uma pele bronzeada esperam ansiosos pelo escaldante sol do verão. O que eles esquecem é que a cor tão desejada, principalmente pelas mulheres, vai embora junto com a estação, mas as consequências da exposição excessiva e sem proteção ao sol podem durar para a vida toda: manchas, queimaduras, insolação e, até mesmo, o câncer de pele.

Estimativas do Instituto Nacional do Câncer (Inca), ligado ao Ministério da Saúde, apontam esse tipo de câncer como o mais incidente no Brasil em 2005. O principal vilão da doença são os raios ultravioleta do sol. O Inca prevê em torno de 118.840 mil casos novos da doença este ano. Alguns cuidados básicos podem garantir o lazer e evitar problemas de saúde.

O câncer de pele ocorre com mais frequência nos homens e, nas mulheres, já supera o de mama. Segundo o Inca, muitas pessoas conhecem os riscos da exposição aos raios solares, mas ignoram as recomendações de proteção.

### Radiação

A radiação ultravioleta é a principal causa do desenvolvimento dos tumores. Os raios ultravioleta, classificados como A (UVA), constantes durante todo o dia, são os responsáveis pelo bronzeamento direto, sem provocar a vermelhidão da pele. Já os ultravioleta B (UVB), mais incidentes entre 10h e 15h, provoca vermelhidão, queimadura e escurecimento da pele. Por isso, as pessoas que têm como lazer a prática de atividades no sol, nesse período, precisam ter cuidado redobrado.

### Proteção

A melhor forma de proteção contra a doença é o filtro solar, segundo o dermatologista Leandro Ourives, coordenador do serviço de dermatologia do Hospital Life-center e da cidade de Ibitiré. "A proteção solar deve ser encarada como um hábito saudável, por todas as idades, sem restrição do lazer e das atividades diárias", informa o especialista. Ele enfatiza que a exposição ao sol pode ser feita, mas de forma consciente.

O uso do filtro solar deve ser diário mesmo nos dias nublados ou ambientes parcialmente fechados. A escolha certa do protetor é fundamental, segundo alerta o dermatologista. "Há um protetor ideal para cada pessoa, que deve ser indicado pelo médico, após exame da pele. O gel, por exemplo, é ideal para pele oleosa e o creme, para a pele seca. Todos devem proteger conta a radiação UVA e UVB e ter fator de proteção a partir de 15", explica.

Uma das limitações da prevenção é o alto custo do protetor solar, que dificulta o acesso das pessoas a ele. Na tentativa de mudar esse quadro, os dermatologistas têm buscado soluções junto ao Governo Federal. Uma delas já foi alcançada. Em 2004, após solicitação feita ao presidente da República, os protetores solares foram incluídos na lista dos cosméticos considerados essenciais e, por isso, isento do recolhimento do Imposto de Produtos Industrializados (IPI). Segundo Leandro, essa é uma grande conquista e o próximo passo é buscar a isenção do ICMS, a fim de que o produto possa chegar mais barato ao consumidor.

## HC lança Manual de Orientação para portadores de câncer

Buscando auxiliar os portadores de câncer e seus familiares no que se refere a seus direitos, o Hospital do Câncer acaba de publicar um Manual de Orientação sobre os benefícios legais a que têm direito essas pessoas. Isenção da CPMF nas transações bancárias, saque do FGTS e do

PIS/PASEP, abatimento de despesas no IR, são alguns dos exemplos. Na cartilha é explicado passo a passo como fazer para ter direito ao benefício.

Para acessar a cartilha entre no Portal e digite "Manual de Orientação" na ferramenta de busca.



# Os cuidados devem começar cedo

Os jovens não estão imunes às doenças do coração, aponta o estudo "Projeto Corações do Brasil" realizado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) em todo o território brasileiro.

A pesquisa, que ouviu 1239 pessoas, com idade entre 18 e 54 anos, em 77 cidades, revelou que jovens de 18 a 24 anos também estão expostos a colesterol alto, obesidade, cigarro e outros dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. E o problema é ainda pior na população entre 25 e 45 anos.

Atualmente, 300 mil brasileiros morrem todos os anos em decorrência de doenças cardiovasculares, que são a terceira causa de morte no país. Uma projeção feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS) mostrou que entre 2000 e 2040 o índice de doenças cardiovasculares no Brasil pode aumentar em 250%. Segundo declaração

do cardiologista Raimundo Marques do Nascimento Neto, diretor-executivo da SBC à revista Galileu, esses dados mostram o grau de preocupação necessário em relação à prevenção das doenças cardiovasculares nos jovens. "Hoje quem tem 20 anos e, em 2040 terá 55 anos, estará com uma possibilidade 250% maior de morrer do coração, se não forem tomadas providências, informou o cardiologista à revista".

## Dieta e exercícios

Uma alimentação saudável e exercícios são excelentes aliados no combate aos principais fatores de risco em pessoas jovens. São eles: os níveis elevados de colesterol no sangue, que causam obstrução nas artérias, sendo os principais responsáveis por este problema, a predisposição genética, obesidade, hábitos alimentares inade-

quados e sedentarismo. Uma boa dieta ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL, que causa obstrução das artérias). E a prática de atividade física regular (diariamente, durante 30 minutos) é o melhor caminho para elevar o colesterol bom (HDL, que protege o coração). Os exercícios estão entre os principais aliados da saúde do coração. Estudos da Organização Mundial de Saúde mostram que pessoas pouco ativas têm seis vezes mais chances de desenvolver diabetes e pressão alta.

## Combate aos vilões

Além de controlar os níveis de colesterol, pressão e diabetes, a atividade física também ajuda a combater outros grandes vilões: o excesso de peso (presente em 19,7% dos jovens brasileiros) e a obesidade (presente em 24,1% dessa população).

## SAIBA QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO QUE COMPROMETEM A SAÚDE DO CORAÇÃO

### Principais riscos modificáveis

➤ **Pressão alta:** um dos mais importantes riscos para ataque cardíaco e derrame.

➤ **Quantidades anormais de gordura no sangue:** altos níveis de colesterol total, LDL e triglicérides e baixos níveis de HDL aumentam o risco de doenças cardíacas coronarianas e derrame isquêmico.

➤ **Tabagismo:** aumenta os riscos de doenças cardiovasculares, especialmente em pessoas que começam a fumar desde jovens e fumantes inveterados. Fumantes passivos também têm risco aumentado. O risco de doenças cardiovasculares aumenta segundo a quantidade de cigarros por dia:

Um cigarro: em até 100% do risco  
Três cigarros: em até 300% do risco  
Quatro cigarros: em até 400% do risco

➤ **Sedentarismo:** aumenta em 50% o risco de doenças cardíacas e derrame.

➤ **Obesidade:** um dos principais riscos para doenças cardíacas coronarianas e diabetes.

➤ **Dieta:** baixa ingestão de frutas e vegetais causa cerca de 31% das doenças coronárias e 11% dos derrames no mundo.

Alta ingestão de gordura saturada aumenta o risco de doenças cardíacas e derrame.

➤ **Diabetes:** um dos maiores riscos para doenças cardíacas e derrame.

### Outros riscos modificáveis

➤ **Doenças psiquiátricas:** a depressão está associada a um aumento do risco de doença cardiovasculares.

➤ **Estresse psicossocial:** isolamento social e ansiedade aumentam os riscos de problemas cardíacos coronários.

➤ **Alcool:** a ingestão de uma ou duas doses de bebida alcoólica por dia (vinho tinto) pode levar à redução de 30% nas doenças cardíacas; no entanto, bebedores inveterados danificam o músculo cardíaco.

➤ **Medicação:** contraceptivos e reposição hormonal aumentam os riscos de doenças cardíacas.

### Riscos não-modificáveis

➤ **Hereditariedade ou histórico familiar:** o risco aumenta para pessoas cujos parentes de primeiro grau tenham sofrido doenças cardíacas coronárias ou derrame antes dos

55 anos (no caso de parente masculino) ou 65 anos (para parente feminino).

➤ **Gênero:** há maior incidência de doenças cardíacas coronárias entre homens do que em mulheres (antes da menopausa). O risco de derrame é o mesmo para os dois sexos.

➤ **Raça ou etnia:** tem-se notado um aumento na incidência de derrame entre negros, hispânicos, americanos, chineses e japoneses. Também aumentaram os registros de morte por doenças cardíacas entre sul-asiáticos e afro-americanos, em comparação com populações brancas.

### Novos Fatores de Risco

➤ **Excesso de homocisteína no sangue:** a presença de altos níveis desse aminoácido na circulação tem sido associado com risco cardiovascular.

➤ **Coagulação sanguínea anormal:** elevados níveis de fibrinogênio (uma proteína) e outros marcadores de coagulação sanguínea aumentam os riscos de complicações cardiovasculares.



## Acupuntura: saiba as regras de cobertura

Antes de procurar um acupunturista, confira quais são os critérios para reembolso desse procedimento. De acordo com o Regulamento do Prosaúde Integrado, a acupuntura só será reembolsada, se for realizada por médico ou fisioterapeuta. Para o reembolso, o participante deverá apresentar os seguintes documentos:

➤ **Médico:** recibo, quando o procedimento for realizado por pessoa física ou nota fiscal da clínica, contendo o nome do paciente, discriminação do tipo de procedimento realizado, quantidade de sessões e período de realização, data do recebimento, CRM e CPF do médico. Se o documento apresentado for a nota fiscal, não é necessário informar o CPF, apenas o CRM.

➤ **Fisioterapeuta:** Comprovante de curso de especialização em acupuntura, certificado ou diploma de curso ministrado por entidade de acupuntura, devidamente aceito e registrado pelo Coffito (Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional), conforme Resolução 60/85. Carteira de Identidade Profissional do Fisioterapeuta com a anotação do Crefito (Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional), dos elementos relativos ao registro e inscrição da habilitação na Autarquia, a qual habilitará o profissional a aplicar, completamente, os métodos e técnicas da acupuntura nas suas atividades profissionais, conforme Resolução Coffito 97/88. Deverá ser apresentado, também, recibo, no caso de o procedimento ser realizado por pessoa física, ou nota fiscal clínica, contendo nome do paciente, discriminação do tipo de procedimento realizado, quantidade e período de realização das sessões, pedido médico, data do recebimento, Crefito e CPF do profissional. No caso de nota fiscal não é necessário informar o CPF, apenas o Crefito.

## Reembolsos

Nos meses de dezembro de 2005 e janeiro de 2006 o calendário para concessão de reembolsos de despesas com saúde será alterado. Veja as datas:

### REEMBOLSOS PRAS AMBULATORIAL E PGE - TETO 2005

| ENTREGA NA FORLUZ            | CRÉDITO    |
|------------------------------|------------|
| De 01/12/2005 até 13/12/2005 | 30/12/2005 |

### REEMBOLSOS PRAS AMBULATORIAL E PGE - TETO 2006

| ENTREGA NA FORLUZ            | CRÉDITO    |
|------------------------------|------------|
| De 14/12/2005 até 30/12/2005 | 13/01/2006 |
| De 02/01/2006 até 13/01/2006 | 30/01/2006 |

### CALENDÁRIO NORMAL

#### REEMBOLSOS PRAS AMBULATORIAL E PGE

| ENTREGA NA FORLUZ | CRÉDITO                |
|-------------------|------------------------|
| 01 a 16 do mês    | dia 30 do mesmo mês    |
| 17 a 31 do mês    | dia 15 do mês seguinte |

#### REEMBOLSOS PRAS HOSPITALAR COM OBSTETRÍCIA

| ENTREGA NA FORLUZ        | CRÉDITO                        |
|--------------------------|--------------------------------|
| De segunda a sexta-feira | Sexta-feira da semana seguinte |

Os reembolsos já solicitados que não puderam ser processados por falta de teto (Reembolso Futuro), serão creditados em 13/01/2006, somente para recibos datados a partir de 01/07/2005. Em consultas e exames feitos fora do convênio, o participante efetua o pagamento e solicita o reembolso à Fundação, não havendo teto anual, nesse caso.

**MAIS INFORMAÇÕES:** 0800 30 90 09 ou pelo e-mail [atendimento@forluz.org.br](mailto:atendimento@forluz.org.br)

## São Lourenço ganha clínica de saúde

Os participantes de São Lourenço ganharam, em outubro, uma Clínica de Saúde, a CEAM, que inaugura uma nova fase



na região. Antes, a cidade contava apenas com um hospital local que atendia somente casos de urgência e emergência. Na nova clínica são mais de 50 profissionais, que atendem diversas especialidades através do convênio direto. Para ser atendido, basta que o participante apresente seu Cartão Forluz e um documento de identidade.

Segundo Helen Perdigão, técnica da Gerência de Saúde, que esteve presente na inauguração, esta é mais uma iniciativa da Forluz para que os participantes tenham acesso a um atendimento de qualidade, de acordo com a demanda da região.



# Perdas, ganhos e outras possibilidades

Wilson Renato Pereira  
Psicólogo Clínico

O ideal seria a descoberta de uma maneira de receber felicidade, eliminando as dores da alma. Mas, ainda bem que isso não aconteceu, porque os seres humanos encontram sua razão de existir exatamente na incessante busca da realização de desejos conscientes e, principalmente, inconscientes. Este é o motor da vida, que inclui a angústia e o sofrimento psíquico mas também possibilita saídas criativas como o trabalho, inovações, arte, ciência, fé e - por que não? - a busca do amor.

A partir do nascimento, quando saímos do aconchego e segurança do corpo materno, começa a ser percorrido um caminho recheado de perdas. Estamos, a partir de então, sozinhos, por nossa conta. Segundo Judith Viorst, em seu livro "Perdas Necessárias", as perdas são partes do existir e o crescimento inclui abrir mão de algumas coisas para ganhar outras. Sempre lutamos contra o sofrimento que as perdas trazem, mas elas são inexoráveis, incluindo não apenas separações e abandonos afetivos mas também o fim de sonhos românticos, da infância sem compromisso, de ilusões de segurança, estabilidade no emprego, aposentadoria profissional, expectativas irreais, entre outras. As pessoas que somos resultam, de uma forma ou outra, das nossas experiências de perda. Compreender isso ajuda a ampliar o campo das escolhas que podemos fazer.

Para Viorst, algumas das perdas que enfrentamos ao longo da vida, e das quais não podemos fugir são: que o amor de nossos pais não é só nosso; que as pessoas que amamos vão nos deixar e nós vamos deixá-las, em algum momento; que, por mais sábio, belo e encantador que seja, a ninguém é assegurado casar e "ser feliz para sempre"; que temos de aceitar - em nós mesmos e nos outros - um misto de amor e ódio, de bem e de mal; que tudo nesta vida é implacavelmente efêmero; que somos completamente incapazes de oferecer a nós mesmos e aos que amamos qualquer forma de proteção contra a dor e as per-



"De tudo, ficaram três coisas:  
A certeza de que estamos sempre recomeçando...  
A certeza de que precisamos continuar...  
A certeza de que seremos interrompidos antes de terminar...  
Portanto, devemos fazer da interrupção um caminho novo...  
Da queda, um passo de dança...  
Do medo, uma escada...  
Do sonho, uma ponte...  
Da procura, um encontro..."

VIDA

Fernando  
Pessoa

das; que nossas opções são limitadas pela nossa anatomia e pelas nossas possibilidades mentais; que nossas ações são influenciadas pelo sentimento de culpa inculcado pela educação que recebemos.

Avaliar as perdas permite aceitar e modelar melhor os fatos da vida e a perceber que assim pode começar uma existência mais promissora. Mas, quando as dores emocionais se tornam fortes demais, levando a um sofrimento insuportável e constante, aí entra a possibilidade de apoio psicológico profissional. Só que essa ajuda é tão mais eficaz quando considera a realidade e as necessidades individuais, pois não existe fórmula que se aplique, ao mesmo tempo e indistintamente, a todas as pessoas, apesar da insistência das pro-

messas de "felicidade" e "sucesso" que aparecem em número cada vez maior na mídia, nas prateleiras das farmácias, nos shows ditos motivacionais. A história de cada pessoa é única e, portanto, seus caminhos também o são.

A cura ou alívio de sofrimentos implica trabalho, muito trabalho, coragem, ética pessoal e investimento emocional, tanto por parte de pacientes quanto de terapeutas. E não tem outra forma disso ser feito. Em qualquer idade, perder é difícil e doloroso, mas é principalmente através das nossas perdas que nos desenvolvemos plenamente. Começamos a vida perdendo e assim continuamos. Paradoxalmente, sempre que isso acontece, outras possibilidades surgem e ganhamos o mundo.

# Transforme suas compras em descontos e viagens.

## Peça seu cartão de crédito do Banco Real.

### Mais do que dar crédito\* para você realizar suas compras, o Banco Real dá vantagens:

- Quanto mais você usa seu cartão, mais **descontos** você ganha na mensalidade.
- Suas compras viram bônus, que podem ser trocados por milhas aéreas Varig, por pontos TAM ou, ainda, por diversos prêmios.

Participante da Forluz: se você é cliente do Banco Real, passe ainda hoje numa agência e peça seu cartão de crédito.



\*Sujeito a análise e aprovação de crédito.

