

Editorial

APARANDO
ARESTAS

A partir de maio próximo, os 530 mil servidores públicos do Estado terão, incorporados a seus vencimentos básicos, um reajuste de 10%, conforme projeto de lei encaminhado ontem pelo governador à Assembleia Legislativa.

A proposta de aumento beneficia os servidores ativos e inativos, os antigos apostilados e os titulares de cargos em comissão, com exceção dos de natureza política, como secretários de Estado e diretores de fundações e autarquias.

O aumento atinge 121 carreiras. Três terão tratamento diferenciado. O piso dos professores aumentou, a gratificação complementar do pessoal da saúde foi incorporada ao salário e na defesa social o reajuste foi de 15%.

Não obstante aos avanços feitos pelo atual governo com relação à administração de seu pessoal, a base acumulava muitas insatisfações. Essas eram expressadas com maior insistência pelos aposentados e pensionistas do Estado.

O aumento vem corrigir parte desse mal-estar. Pela primeira vez em muitos anos, o governo concede o mesmo tratamento a ativos e inativos. Certamente, levou em consideração o quadro eleitoral a ser decidido em outubro.

Não se pode desconhecer os efeitos positivos do Choque de Gestão na modernização da administração do Estado. No entanto, esse programa não foi até hoje bem compreendido. Muito do que foi obtido se deve a seus fundamentos.

A escala de pagamento do funcionalismo foi extinta e não houve mais atrasos. Hoje, ele recebe pontualmente até o 5º dia útil. O 13º salário, que exigia o empenho de receitas futuras, passou a ser pago até o dia 15 de dezembro.

O governo criou também um plano de carreira para o funcionalismo, instituindo a avaliação por desempenho e um prêmio de produtividade. No ano passado, esse prêmio foi pago a 290 mil servidores.

Esse aumento generalizado não seria possível sem medidas saneadoras. O custo será suportado sem endividamento do Estado. Razão porque a população, que paga essa conta, merece que lhe sejam prestados cada vez melhores serviços.

SEMPRE EDITORA LTDA

FUNDADOR	Vittorio Medioli
PRESIDENTE	Laura Medioli
VICE-PRESIDENTE	Luiz Alberto de Castro Tito
DIRETOR EXECUTIVO	Teodomiro Braga
DIRETOR FINANCEIRO	Marcos de Oliveira e Souza
GERENTE COMERCIAL	EDITORA EXECUTIVA
Leandro Figueiredo	Lúcia Castro
GERENTE DE TECNOLOGIA	SECRETÁRIAS DE REDAÇÃO
Fábio A. Santos	Michele Borges da Costa
GERENTE INDUSTRIAL	Regiane Marques Sampaio
Guilherme Reis	ADJUNTA DA SECRETARIA DE REDAÇÃO
GERENTE ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO	Aline Reskalla
Walmir Prado	EDITORES
GERENTE DE MARKETING	Primeira Página: Robert Wagner
Alessandra Soares	Opinião: Victor de Almeida
GERENTE DE CIRCULAÇÃO	Economia: Karlton Aredes
Isabel Santos	Política: Carla Kreefft
	Magazine: Silvana Mascagna
	Fotografia: Leonardo Lara
	Brasil/Mundo: Carla Chein
	Esportes: Denner Taylor
	Cidades: Carla Alves

O.PINIÃO

Duke



www.dukechargista.com.br



FÁTIMA OLIVEIRA

Médica

fatimaoliveira@ig.com.br

Aquela medicina popular que herdamos e devemos preservar

Entre outras, o poder curativo das bolsas de água quente

No sertão era usada em tudo quanto era dor e inflamação. Ainda é um santo remédio! Quando a gente torcia o pé, tinha torcicolo ou “carne triada” (estiramento muscular) e até se as perebas ou furúnculos inflamavam demais, lá vinha ela cheia de água quente. Era posta no local inflamado ou dolorido, numa temperatura suportável até esfriar. Falo da velha bolsa de água quente, de borracha, que por anos existiu só na cor de barro amarelona-avermelhada (ou seria marrom?). Nem todo mundo possuía uma, então ela vivia de casa em casa. Quase sempre que dela necessitávamos, era preciso correr a vizinhança para encontrá-la.

Em doenças mais comuns, o povo da roça se vale de remédios caseiros, as “mezinhas” e cataplasmas, frios e quentes, patrimônios da sabedoria popular. Para terçol, compressa de água morna num pano limpinho, uns cinco a dez minutos, três vezes ao dia, uns dois dias. Dor de ouvido? Não resiste a compressa de água quente, duas ou três aplicações, três vezes ao dia, uns dois dias. Até hoje uso. E por que não, se são saberes que integram a termoterapia e a hidroterapia?

Cientificamente está comprovado o poder curativo do calor em processos inflamatórios fechados, pois em nível celular aumenta o metabolismo, a atividade enzimática e a permeabilidade da membrana celular, ampliando o transporte de oxigênio e nutrientes. Ao dilatar as arteríolas e capilares, aumenta a permeabilidade capilar. Nas terminações nervosas produz aumento do limiar da dor – efeito sedante.

Egípcios, muçulmanos, assírios e

hindus usavam a água para fins terapêuticos. Gregos e romanos nos legaram o “sistema de banhos”: o caldarium (quente), o tepidarium (morno) e o frigidarium (frio). A ação terapêutica decorre de como a água é utilizada, se fria (estimula e revigora) ou quente (acalma e relaxa); e da aplicação: se em imersões totais ou parciais, jatos, duchas, massagens, movimentos dentro de piscinas ou tanques, compressas, cataplasmas, inalções, banhos de assento – coadjuvantes no tratamento de hemorróidas, fissuras anais e infecções vagi-

Gregos e romanos nos legaram os banhos: cadarium (quente), tepidarium (morno) e frigidarium (frio). A ação decorre de como a água é utilizada

nais – e o milenar escalda-pés.

A crônica é uma viagem iniciada quando li uma matéria sobre a última moda em centros naturistas, cuja propaganda encanta: “O escalda-pés funciona na parte do reequilíbrio emocional e energético, sempre voltado para o relaxamento”. Diabéticos, portadores de esclerose múltipla, de pressão arterial alta ou baixa e as grávidas devem evitá-lo. O escalda-pés – concretiza o aforismo que é um conceito básico da medicina chinesa: “cabeça fria e pés quentes” – consiste em mergulhar os pés até a altura dos tornozelos numa bacia com água quente em temperatura tolerável (38°C

a 46°C), por 20 a 30 minutos. Podem ser acrescentados sal grosso e/ou gotas de óleo ou essências terapêuticas.

Conhecido desde 4.000 a. C., o escalda-pés era usado para descansar e aliviar os pés após longas caminhadas. Usa-se para combater resfriados; gripes; amigdalites; dores reumáticas; câibras; insônia; cólicas menstruais; dor nas costas e torcicolos; diminuir inchaço e dor nas pernas; aliviar dores de cabeça; estimular o sono e ativar a circulação. Tem sido usado por terapeutas naturistas como auxiliar na recuperação de AVC (Acidente Vascular Cerebral), quando a pressão arterial está normal. Não há literatura médica a respeito. Avalio que, ao produzir vasodilatação generalizada e aumento da temperatura corporal, que induzem sedação e relaxamento, pode carrear benefícios no cuidado das sequelas do pós-AVC.

DUKE

