

Saiba quais são os seus direitos

A partir desta edição, Estar Bem disponibiliza este espaço para esclarecer dúvidas dos pacientes com EM acerca de seus direitos como cidadãos. Para tanto, o advogado Pedro Barasnevicius Quagliato, especialista em direitos dos consumidores, responderá neste número duas das questões mais corriqueiras. Confira e aguarde as próximas publicações!

Estar Bem – Para os pacientes com EM, há alguma diferença para tirar a carteira de habilitação?

Dr. Pedro – O artigo 147 do Código de Trânsito Brasileiro estabelece que todo candidato à habilitação deve realizar exames de aptidão física. O paciente de EM deve ser avaliado por uma Junta Médica Especial, capaz de identificar sua aptidão para conduzir um veículo e quais as adaptações necessárias. Em casos de indícios de deficiência física ou de progressividade da doença, que possa diminuir a capacidade para conduzir o veículo, o prazo previsto de validade da Carteira Nacional de Habitação (CNH) poderá ser diminuído. Em outros casos, pode ser concedida uma CNH apenas para ser utilizada em veículos adaptados. Caso o paciente não concorde com o laudo, ele poderá interpor um recurso que será analisado por uma junta composta por três médicos.

Estar Bem – Como se faz para efetuar o saque do PIS e do FGTS?

Dr. Pedro – Algo que todo o paciente com Esclerose Múltipla deve saber é que os trabalhadores que têm carteira profissional assinada têm o direito de realizar o saque do FGTS e do PIS/PASEP junto às agências da Caixa Econômica Federal nas seguintes situações: demissão sem justa causa; término do contrato por prazo determinado; aposentadoria; falecimento do trabalhador; ter o titular da conta vinculada com idade igual ou superior a 70 anos; quando o trabalhador ou seu dependente for portador do vírus HIV ou for acometido de neoplasia maligna (câncer); permanência do trabalhador por três anos fora do regime do FGTS; rescisão do contrato por extinção total ou parcial da empresa.



Fonte: C.E.F.

(www.caixa.gov.br)

Sopas deliciosas

Com a proximidade do inverno, nada melhor do que uma sopa apetitosa. Estar Bem sugere duas receitas nutritivas para você se esquentar durante a estação de frio. Confira!



Creme de brócolis

Ingredientes

- 1 maço de brócolis
- 1 litro de água
- Sal
- Queijo gorgonzola

Modo de fazer

Ferva a água, coloque sal a gosto e acrescente os brócolis. Tampe a panela e cozinhe até os brócolis amolecerem. Deixe esfriar um pouco e depois coloque os vegetais no liquidificador com um pouco da água em que foram cozidos (o suficiente para cobri-los pela metade). Bata até ficar cremoso. No fundo de um prato, coloque um pedaço de queijo gorgonzola ralado (ou outro de sua preferência) e cubra com o creme de brócolis.

Canja light

Ingredientes

- 1 peito de frango sem pele picado
- 1/2 cebola picada
- 2 batatas médias cortadas em cubos
- 2 cenouras cortadas em cubos
- 1 xícara de arroz cozido
- 1 colher de chá de azeite
- Salsinha e cebolinha picadas

Modo de fazer

Em uma panela, refogue a cebola com o azeite. Acrescente o frango e deixe dourar. Despeje a batata, a cenoura e água suficiente para cobrir os legumes. Cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente o arroz e salpique com salsinha e cebolinha antes de servir.

Dica nutricional

- A canja é um prato completo, que alia o carboidrato do arroz à proteína do frango. Os legumes acrescentam uma boa dose de vitamina, sobretudo a salsinha, que é riquíssima em nutrientes, além de possuir propriedades terapêuticas: é diurética, antiinflamatória e digestiva. Mas, para não perder essas propriedades, a erva não deve ser cozida e, sim, acrescentada ao prato depois de pronto.

- Os brócolis, conhecidos como alimentos funcionais, previnem doenças e até mesmo certos tipos de câncer. O queijo ajuda a deixar o prato mais denso, porém não exagere na quantidade, pois, como toda gordura de origem animal, deve ser ingerido com moderação para não elevar o colesterol.