

SERVIÇO

Prorrogação da licença à gestante

Se você é servidora do INCA e possui outro vínculo público, seja federal, estadual ou municipal, fique atenta à data da prorrogação da sua licença à gestante por mais 60 dias, além dos 120 regulares. O Serviço de Relações do Trabalho da Coordenação de Gestão de Pessoas (SERET/COGEP) concede a prorrogação apenas para as atividades desenvolvidas no Instituto. A cobertura referente aos outros locais de trabalho deve ser solicitada nos postos dos órgãos correspondentes, conforme as normas de cada instituição. O prazo para esta solicitação é de até 30 dias, contados a partir do nascimento do bebê.

Para dar entrada ao benefício, a servidora ou familiar comparece no SERET, localizado no 11º andar do prédio da rua Marquês de Pombal, com o laudo da licença à gestante concedida pela Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT), a certidão de nascimento, CPF do recém-nascido e o requerimento preenchido. "No mesmo dia pode ser solicitado o auxílio natalidade, que é uma ajuda de custo única para as primeiras despesas com o bebê, e o benefício mensal pré-escolar, recebido até a criança completar seis anos de idade. Ambos são oferecidos ao servidor ou servidora", explica Mariana Biolchini, assistente em Ciência e Tecnologia do SERET.

Cadastro do dependente

O cadastro do dependente para vínculo familiar é importante para os servidores não terem impedimentos de conseguir uma licença, em caso de doença da criança. Há, também, diminuição da alíquota do Imposto de Renda por dependente, quando declarado por um funcionário do INCA. Mariana orienta, ainda, que se o servidor é titular de um plano de saúde e inclui seus filhos como dependentes pode solicitar ressarcimento. O valor a ser restituído varia conforme a tabela publicada no Diário Oficial da União número 247 de 24 de dezembro de 2012, que leva em conta a remuneração bruta e as faixas etárias.

Para mais informações, entre em contato com o SERET pelos números 3207-5795, 5813 ou 5797.



DICAS DE SAÚDE

Saiba como evitar a gripe e alergias

A chegada do inverno, que teve início em 21 de junho, aumenta a circulação do vírus da gripe e a incidência de alergias. Com a queda da temperatura, os cuidados com a saúde são indispensáveis, especialmente no caso das crianças, idosos e pessoas propensas a doenças respiratórias. O diretor do Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis do Ministério da Saúde, Cláudio Maierovitch, orienta que é fundamental manter medidas simples de prevenção. "Não compartilhe objetos pessoais. Ao espirrar, cubra a boca e o nariz com o braço na dobra do cotovelo, assim não contamina as mãos, que precisam ser lavadas sempre", recomendou Cláudio.

Hábitos como fechar os ambientes em casa, no trabalho, no carro e até mesmo no transporte coletivo acabam atrapalhando a imunidade do organismo. Segundo o presidente da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia, José Carlos Perini, as mudanças bruscas de temperatura que ocorrem ao longo do dia causam estresse no corpo, fragilizando a resistência orgânica.

Fazer circular o ar, deixar uma fresta da janela aberta no transporte e em casa durante o dia e evitar aglomerações são algumas dicas para prevenir gripe e alergias. Os alérgicos devem lavar roupas que estão guardadas há certo tempo, porque acumulam mofo. "A temperatura é um fator de risco e facilita a propagação de vírus pelo ambiente. Quando não fazemos isso ajudamos na proliferação de ácaros e fungos", esclareceu Perini.

Diferenciar gripe e alergia também é um desafio para quem tem tendência às doenças respiratórias. O chefe do Serviço de Alergia do Hospital Federal da Lagoa, Simonides Carriço, explica quais são as diferenças. "Alergia se caracteriza por coriza, espirros, obstrução nasal e coceira no nariz. Normalmente, vem sem febre. Já a gripe é um pouco diferente até do resfriado comum. Há febre, queda do estado geral, dores no corpo e todos os sintomas iguais aos da rinite", concluiu.

Fonte: Blog da Saúde e Portal Brasil, com informações da Agência Brasil e do Ministério da Saúde.