

INFORMATIVO DA PESQUISA REALIZADA COM RELAÇÃO À SAÚDE DOS BRASILEIROS RESIDENTES NO JAPÃO

(MOVIMENTO DE CONSCIENTIZAÇÃO)

<À TODAS AS PESSOAS QUE COLABORARAM COM A NOSSA PESQUISA>

Agradecemos profundamente a sua colaboração na nossa pesquisa realizada no mês de setembro de 2005. Estamos informando o resultado dos problemas de saúde encontrados através da pesquisa. Deixaremos sites em português como referência sobre centros médicos e questões de saúde. Esperamos que aproveitem.

Abril de 2006

Responsável pela pesquisa: Hamai Taeko
Assistente do Setor de Enfermagem
da Universidade Provincial de Shizuoka
Endereço: Shizuoka-shi, Suruga-ku, Yada 52-1
〒422-8526
Tel/Fax: 054-264-5462

■ NÚMERO DE PESSOAS PESQUISADAS • CATEGORIA SOCIAL

Conseguimos entrevistar 176 famílias dentre as 207 visitadas. O percentual de pesquisa válida é de 82,4% por família e 75,9% individualmente. Obtivemos um bom resultado (tabela 1).

Tabela 1 – Índice de formulários válidos coletados

Número de famílias	
Quantidade total de famílias	207
Quantidade de famílias entrevistados	176
Quantidade de formulários coletados	149
Número de formulários válidos	145
Percentual de formulários válidos coletados	82.4
Número Individual	
Quantidade de formulários entregues (por pessoa)	323
Quantidade de formulários coletados (por pessoa)	250
Quantidade de formulários válidos (por pessoa)	245
Percentual de formulários válidos coletados	75.9

A quantidade de homens e mulheres que participaram nesta pesquisa foi quase igual, sendo 51,8% de homens para 48,2% de mulheres. A idade média é de 35,7 anos para homens e 34,1 anos para mulheres, tendo um alto índice de participação da

faixa etária dos 20 ~ 40 anos de idade (gráfico 1).

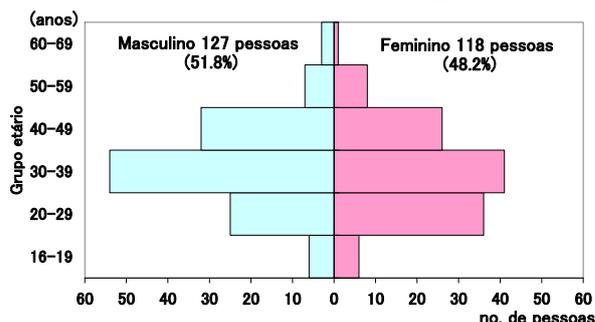


Gráfico 1 - Distinção por idade do número de formulários coletados

O tipo de família mais comum é o de casais com concentração nos 30 ~ 39 anos de idade com filhos de 5 ~ 9 anos de idade. As famílias com bebês e crianças pequenas alcançam um índice de 40% (gráfico 2).

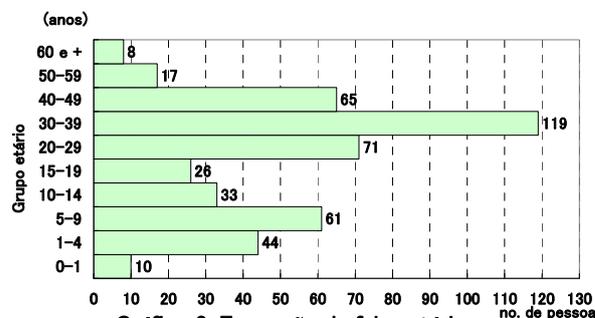


Gráfico 2 - Formação da faixa etária por família pelo número de formulários coletados (454 pessoas)

Aproximadamente 40% são descendentes de japoneses de 2ª. ou 3ª. geração e aproximadamente 20% não têm descendência japonesa (gráfico 3).



Gráfico 3 - Geração de origem japonesa

O tipo de visto classifica-se na ordem de residente de longa duração (que dependem do visto dos descendentes) em maior quantidade, seguido de vistos permanentes e depois de cônjuges ou filhos de japoneses, cônjuge ou filho de residente permanente (gráfico 4).

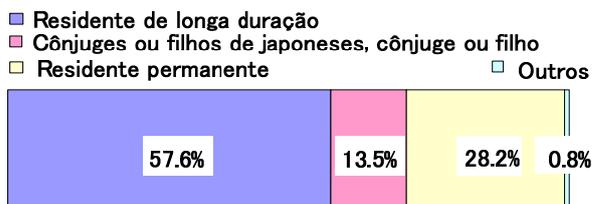


Gráfico 4 - Qualidade (status) de permanência

Os Estados onde moravam no Brasil antes de virem ao Japão segue a tabela 2, sendo São Paulo com maior número, seguido do Paraná.

Tabela 2 – Estado que morava no Brasil antes de vir para o Japão

	Unidade: pessoa (%)
São Paulo	187 (76.3)
Paraná	31 (12.7)
Mato Grosso do Sul	12 (4.9)
Rio de Janeiro	3 (1.2)
Espírito Santo	2 (0.8)
Santa Catarina	2 (0.8)
Bahia	2 (0.8)
Pará	2 (0.8)
Brasília	2 (0.8)
Goiás	1 (0.4)
Rondônia	1 (0.4)

O tempo de estada no Japão está de acordo com o gráfico 5, tendo uma média de 9,1 anos.

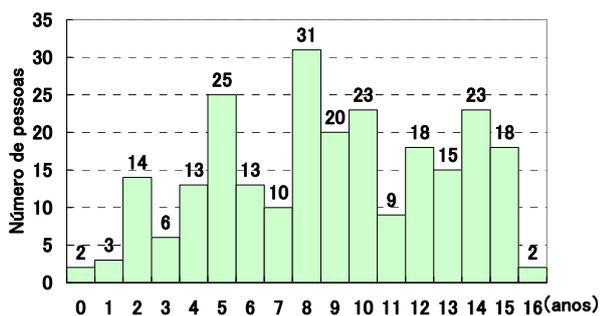


Gráfico 5 – Tempo de estada no Japão (Total)

Quanto à capacidade de compreensão da língua japonesa, 32,2% das pessoas conseguem expressar seus pensamentos e não têm problemas na comunicação diária, 48,6% das pessoas conseguem expressar o mínimo necessário no dia-a-dia e 19,2% não conseguem se expressar (gráfico 6). As famílias com mais de uma pessoa que consiga expressar seus pensamentos sem dificuldades são de 43,4% e aqueles que conseguem expressar o mínimo necessário são de 46,9%, ficando claro que 80% das famílias têm mais de uma pessoa que consegue expressar acima do mínimo necessário para conversação no dia-a-dia.

- Consegue expressar seus pensamentos sem dificuldades nas conversações cotidianas.
- Consegue expressar o mínimo necessário nas conversações cotidianas.
- Não consegue expressar a maior parte dos pensamentos.

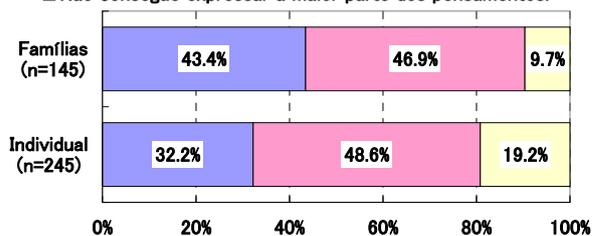


Gráfico 6 – Quanto à capacidade de conversação da Língua Japonesa

Quanto à capacidade de leitura da língua japonesa, pessoas que conseguem ler *kanji*, *hiragana* e *katakana* são de 7,3%, pessoas que conseguem ler *hiragana* e *katakana* são de 60,8% e pessoas que não conseguem ler *kanji*, *hiragana* e *katakana* são de 31,8% (gráfico 7). Famílias que têm mais de uma pessoa que consegue ler *kanji*, *hiragana* e *katakana*, além de conseguir expressar seus pensamentos sem dificuldades são de 11% e as famílias que conseguem expressar o mínimo necessário e conseguem ler *hiragana* e *katakana* são de 71%. Ficou claro que em mais de 80% das famílias há mais de uma pessoa que consegue ler *hiragana* e *katakana*.

- Consegue ler KANJI, HIRAGANA e KATAKANA.
- Consegue ler HIRAGANA e KATAKANA.
- Não consegue ler KANJI, HIRAGANA e KATAKANA.

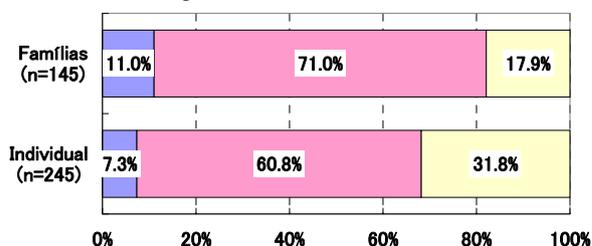


Gráfico 7 – Quanto à capacidade de leitura da Língua Japonesa

■ RESULTADO DO ESTADO DE SAÚDE DOS PARTICIPATES

Solicitamos aos participantes que nos informassem sobre o estado de saúde atual. 18,0% responderam [muito bom], 35,9% [bom], 38,4% [normal], 7,3% [ruim] e 0,4% [péssimo] (gráfico 8).

- muito bom
- bom
- normal
- ruim
- péssimo

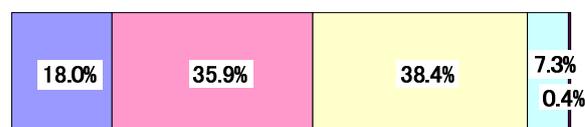


Gráfico 8 – Estado de saúde atual (Opinião sobre a própria saúde)

O percentual de pessoas que estão em fase de tratamento ou com alguma doença em observação é de 18% (gráfico 9). O maior índice é de pessoas com problemas alérgicos, seguido de problemas no aparelho circulatório, digestivo e urinário (tabela 3).

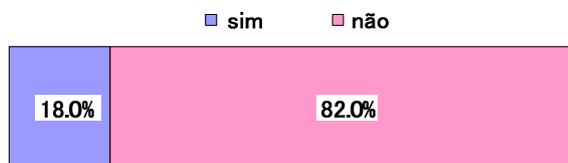


Gráfico 9 – Está com uma doença em tratamento ou em processo de observação

Tabela 3 – Pacientes com doenças em fase de observação ou em fase de tratamento

	Unidade: pessoa (%)	
	Masculino	Feminino
Pacientes com problemas alérgicos como rinite, asma, e etc.	8 (6.3)	5 (4.2)
Pacientes com problemas de endocrinológicos e metabolismo, como diabete, tireóide, e etc.	7 (5.5)	2 (1.7)
Pacientes com problemas no aparelho circulatório, como pressão alta, colesterol, e etc.	3 (2.4)	4 (3.4)
Pacientes com problemas digestivos, como gastrite, hepatite, e etc.	4 (3.1)	3 (2.5)
Pacientes com problemas no aparelho urinário, como pedra nos rins, nefrite, e etc.	2 (1.6)	4 (3.4)
Pacientes com problemas musculares e ósseos, como hérnia de disco, dores nas costas, e etc.	2 (1.6)	4 (3.4)
Pacientes com problemas psíquicos, como estresse, depressão, e etc.	3 (2.4)	2 (1.7)
Doenças transmissíveis como toxoplasmose, e etc.	1 (0.8)	1 (0.8)
Dor de cabeça, insônia, e etc.	1 (0.8)	1 (0.8)
Pacientes com problemas odontológicos, e etc.	0 (0.0)	1 (0.8)
Pacientes com problemas ginecológicos, como menstruação irregular, e etc.	0 (0.0)	3 (2.5)

INFORMAÇÃO ÚTIL (1) – AS DOENÇAS E SEUS MÉTODOS PREVENTIVOS

Explicaremos de maneira simples as causas e os métodos de tratamentos para as doenças mais frequentes encontradas na pesquisa.

► DIABETE

A diabete ocorre pela falta de secreção da insulina no pâncreas. Além da hereditariedade, a ingestão de alimentos de alta caloria, alimentação gordurosa, a falta de exercícios físicos, obesidade, infecções e gravidez são outros motivos para se

desenvolver a doença. Inicialmente a doença é assintomática e conforme o seu avanço começam a aparecer sintomas como o aumento da quantidade de urina, glicose na urina, secura na boca e na garganta, e corpo mole. Se não for feito um tratamento adequado da doença, poderá ficar cego e o estado do pâncreas poderá piorar fazendo com que a urina não seja eliminada, necessitando de diálise. Além disso, a arteriosclerose poderá piorar, resultando em derrame cerebral ou infarto do miocárdio. Devido a má circulação sangüínea dos pés, a amputação poderá ser inevitável. Quando a doença se agrava, há perda de consciência e pode haver risco de vida. No início da diabete, os sintomas quase não são perceptíveis, por isso, os exames de sangue devem ser realizados periodicamente; devendo-se realizar exames para medir a taxa de glicose no sangue e de hemoglobina A1c. É importante estar informado sobre sua taxa de glicose. Para medir a taxa de glicose no sangue, é necessário estar em jejum. Este é conhecido como “ taxa de glicose em jejum” e se o índice estiver acima de 126 mg/dl, há suspeita de diabete.

No exame de hemoglobina A1c, a taxa de glicose não sofre influência da alimentação e pode ser feita em qualquer momento. É conhecido como glico-hemoglobina e através dele podemos saber a média da taxa de glicose dos últimos 120 dias aproximadamente. Se a média for de 4,3 ~ 5,8%, não há com que se preocupar, mas se estiver acima de 6,5%, há suspeita de diabete.

Para que a taxa de glicose volte ao normal, é necessário melhorar a alimentação, praticar exercícios físicos, aplicar insulina e tomar remédios para diminuir a taxa de glicose no sangue. Ao realizar um exame médico e ao receber um aviso de que há necessidade de se realizar um outro exame de sangue, não deixe para depois. Vá sem falta ao hospital.

► PRESSÃO ALTA

A pressão que o sangue exerce sobre as paredes arteriais quando o coração impulsiona o sangue para todo o corpo, é denominada pressão arterial. Quando o coração impulsiona o sangue para o corpo, medimos a pressão máxima; e quando o coração está dilatado e sua pressão cai, estamos medindo a pressão mínima. A pressão varia de pessoa para pessoa, mas de acordo com a

Organização Mundial de Saúde (OMS), a pressão máxima abaixo de 140mmHg e a pressão mínima abaixo de 90mmHg é considerado normal. Se uma delas ou ambas estiverem acima dessa medida, é considerado como um paciente de pressão alta.

As causas que levam o indivíduo a ficar com pressão alta são: excesso de sal na comida, estresse, obesidade, fadiga, falta de dormir, excesso de ingestão de álcool, tabagismo, entre outros. Assim como a diabetes, a pressão alta não apresenta sintomas. Mas ao sentir tontura, dor de cabeça, cabeça pesada, zumbido no ouvido, palpitação, falta de ar, dor no peito, pode-se suspeitar de problemas de pressão alta. Se não tomar cuidado com a pressão alta, poderá desencadear problemas de saúde com perigo de vida, como derrame cerebral ou infarto no miocárdio. É necessário diminuir a quantidade de sal e gordura na alimentação, praticar caminhadas para adquirir o peso ideal (veja a informação útil “4”).

► HIPERLIPEMIA

Quem já fez um exame de sangue, pode ter conhecimento de palavras como colesterol total ou gordura neutra. A hiperlipemia é o estado em que o colesterol total e a gordura neutra estão altos. A gordura no sangue aumenta conforme o avanço da idade, principalmente nas mulheres que tendem a aumentar após a menopausa. Os motivos podem ser vários: hereditariedade, alimentação com muita gordura, sedentarismo, ingestão de bebida alcoólica, entre outros. A hiperlipemia também é assintomática, porém, se não for tratada, ocorre um depósito de gordura nas artérias que levam o sangue pelo corpo, podendo desencadear uma arteriosclerose. Aumentando assim a possibilidade de desenvolver doenças que corram risco de vida, como infarto no miocárdio e derrame cerebral. O exame de sangue é efetuado em estado de jejum, pois a alimentação aumenta a taxa de colesterol total no sangue. Se o colesterol total estiver acima de 220mg/dl ou a gordura neutra acima de 150mg/dl, há suspeita de hiperlipemia. Para a hiperlipemia, é necessário um controle na alimentação, as pessoas obesas devem diminuir o peso, parar de fumar e praticar exercícios físicos. Existem também remédios que diminuem a gordura no sangue. Consulte um hospital para se informar melhor.

► SÍNDROME METABÓLICA

Eram consideradas doenças da síndrome metabólica: diabetes, pressão alta, hiperlipemia e obesidade. Mas descobriu-se que essas doenças não são independentes, elas se desenvolvem devido ao acúmulo de gordura nos órgãos. O estado em que o acúmulo de gordura nos órgãos desencadeia outros tipos de doenças é chamado de síndrome metabólica.

► ALERGIA AO PÓLEN

Dizem existir aproximadamente 60 tipos de causas de alergias ao pólen no Japão. Os de maior quantidade são os de pólen de árvore cipreste, ervas daninhas, ambrósia, entre outros. Ao entrar um corpo estranho como o pólen, nosso organismo decidirá se o aceitará ou não. Quando decide fazer uma limpeza, o organismo produz substâncias que reagem com este. Essa substância é conhecida como “Anticorpo IgE”. Caso o pólen entre novamente no organismo após a fabricação do anticorpo, a mucosa nasal faz a união de certas células da superfície com os anticorpos. Como resultado, a célula solta substâncias químicas através da secreção (como a histamina), para expulsar o pólen do organismo. Por isso aparecem sintomas como o espirro para expulsar o pólen, a coriza, para lavar através da secreção e o congestionamento nasal, para evitar a entrada do pólen.

A alergia ao pólen pode ser diagnosticada através do exame de sangue. Após descobrir a que tipo de pólen é alérgico, procure se prevenir utilizando máscaras um pouco antes da época de liberação do pólen, para não inalá-lo.

Ao voltar para casa, lave as mãos, faça gargarejo e retire o pólen que está grudado no corpo. No período de abundância do pólen não deixe portas e janelas abertas, pois permitirão a entrada destes.

Ao deixar as roupas no varal do lado de fora, bata bem antes de recolhê-las para retirar o pólen grudado nas roupas. Existem remédios que são ótimos para a alergia ao pólen, porém algumas causam sonolência. Para cada tipo de sintoma como espirro, coriza, congestão nasal, há um remédio específico. Consulte o médico para verificar os sintomas que têm todos os anos e para analisar que tipo de tratamento é necessário

realizar. Procure o tratamento com remédio mais adequado para você.

► **LUMBAGO (DOR NA REGIÃO LOMBAR)**

Há muitos motivos para o lumbago, não sendo possível especificar uma causa. Uma das maiores causas é a ruptura ou torção dos músculos ou ligamentos. Isto acontece quando levantamos algo, praticamos exercícios físicos, devido a uma queda ou acidente de automóvel, pois movimentamos o corpo de maneira imprevista. Há mais facilidade de machucar a coluna quando o corpo não está bem ou quando o músculo que sustenta a coluna está enfraquecido. Além disso, a má postura, o modo errado de levantar um objeto, a obesidade, o cansaço, entre outros também podem influenciar. A causa do lumbago é analisada através dos sintomas, história pregressa da doença e o resultado da consulta médica. É solicitado ao paciente que se faça certos tipos de movimentos, diagnosticando assim o tipo de dor. Pode ser pedido, por exemplo, que deite de barriga para cima e levante a perna sem dobrar o joelho. Se houver suspeitas de outros motivos para a dor, será necessário fazer outros tipos de exames.

A prevenção mais eficaz para o lumbago é a prática constante de exercícios físicos como natação e caminhada, que exercitam a respiração, têm ótimo resultado para melhorar a saúde, diminui a obesidade e fortalece os músculos. Exercícios para fortalecimento muscular e alongamento também são válidos. Os exercícios para fortalecer os músculos da barriga, nádegas, costas, além de alongamentos, fazem estabilizar a coluna vertebral e a diminuir a pressão do disco que serve como almofada da coluna vertebral. Dentre os exercícios para fortalecer os músculos, podemos citar exercícios para pelve e abdominais.

Os japoneses têm costume de tomar banho na banheira (OFURO). O relaxamento na banheira, melhora a circulação sanguínea, fazendo com que em alguns casos diminua o lumbago.

Caso a dor persista ou aumente, procure um especialista.

O Centro de Saúde de Fukuroi (Fukuroi Hoken Center), que se localiza em Takao, fornece informações sobre essas doenças, dicas de alimentação e exercícios, pelo telefone

0538-42-7275. O Atendimento é de segunda a sexta-feira, no horário das 8:30 ~ 17:15 horas. Como não há atendimento em português, procure uma pessoa que saiba falar japonês para entrar em contato.

O índice de gordura no corpo (denominado Índice de Massa Corpórea, IMC daqui para frente) indica o grau de obesidade. De acordo com os valores do IMC, 8,7% são magros, 61,2% são normais e 35,1% são obesos (gráfico 10 a). Pessoas que se encaixam como obesos têm maior probabilidade de desenvolver a síndrome metabólica.

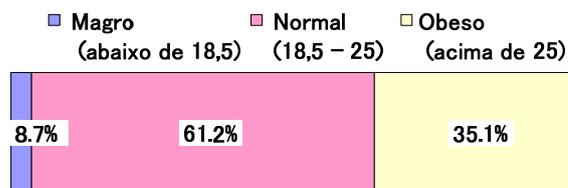


Gráfico 10a – Estado de obesidade (IMC: índice de massa corpórea)

Comparando homens e mulheres, observa-se que há maior índice de obesidade entre os homens. Concentrando-se na faixa etária dos 20 ~ 40 anos de idade, sendo que nas mulheres a concentração é dos 20 ~ 50 anos de idade, aumentando conforme a idade (gráfico 10b•10c).

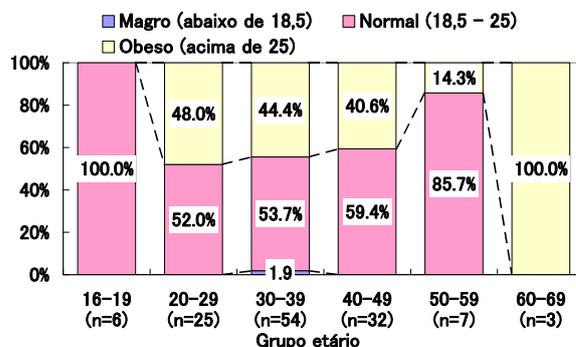


Gráfico 10b – Masculino: Estado de obesidade (IMC: índice de massa corpórea)

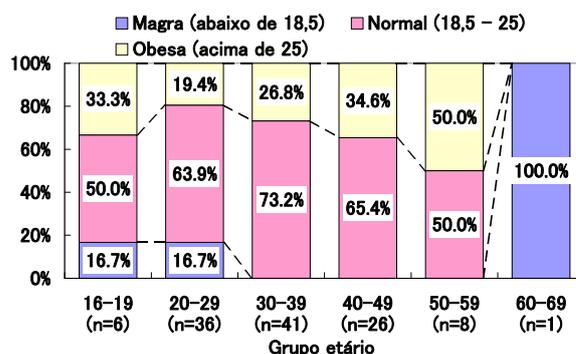


Gráfico 10c – Feminino: Estado de obesidade (IMC: índice de massa corpórea)

INFORMAÇÃO ÚTIL (2) - SOBRE A OBESIDADE

Obesidade é o estado em que há o acúmulo de gordura devido ao seu aumento. Para medir a gordura do corpo é utilizado o índice de massa corpórea (IMC). O IMC é calculado da seguinte maneira: $\text{Peso(kg)} / \text{altura(m)}^2$. O IMC ideal é de $22(\text{kg}/\text{m}^2)$. Se o IMC estiver acima de $25(\text{kg}/\text{m}^2)$, é classificado como obeso. O peso ideal é calculado de acordo com o IMC 22, considerado de menor risco para adquirir doenças: $\text{Peso ideal} = \text{altura(m)} \times \text{altura(m)} \times 22(\text{kg}/\text{m}^2)$. Dentre a obesidade, aquele que acumula gordura na região abdominal (obesidade do tipo maçã), é considerado de maior risco para adquirir doenças como diabetes, alto grau de colesterol, pressão alta e problemas no coração. O aumento da gordura nos órgãos internos pode ser medido pela cintura, tendo como base a medida acima de 85 cm para homens e acima de 90 cm para as mulheres. A cintura deve ser medida na altura do umbigo. Se o IMC estiver acima de $25(\text{kg}/\text{m}^2)$ e a cintura tiver mais de 85 cm, é necessário um controle na alimentação e a prática de exercícios para alcançar o peso ideal!

INFORMAÇÃO ÚTIL (3) - GORDURA DO CORPO

As funções da gordura no corpo:

- Depósito de energia (suprimento no momento da fome);
- Proteção contra pressões externas, servindo como uma almofada;
- Mantém a temperatura corporal.

Porém, o excesso de gordura no corpo pode ser prejudicial.

Porcentagem de gordura

A quantidade de gordura de uma pessoa é calculada com relação ao seu peso e expressada em porcentagem. Veja o quadro abaixo:

Quadro de Porcentagem de Gordura

A energia passa facilmente pelo líquido e pelo músculo, não ocorrendo o mesmo com a gordura. Com isso é possível calcular a quantidade de gordura encontrada no corpo.

Existe o aparelho medidor de gordura corporal que mede através das mãos e o que mede do mesmo modo que a balança.

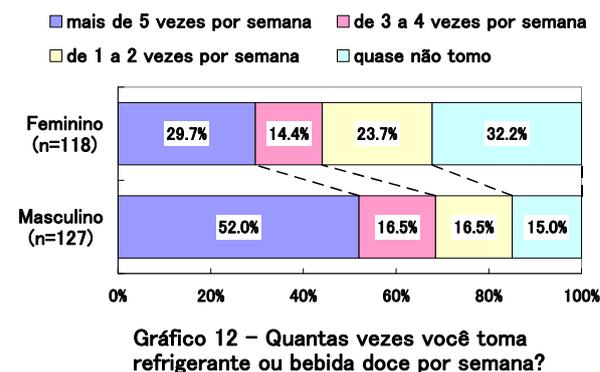
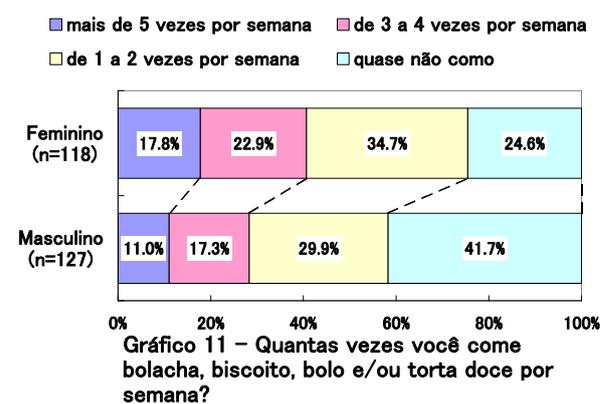
É possível experimentar o uso do aparelho medidor de gordura corporal nas grandes lojas eletrônicas.

Tabela 2 –Relação entre o percentual de gordura e o grau de obesidade

Classificação	Magro	Normal	Sobrepeso	Obesidade Moderada	Obesidade Mórbida
Homem todas as idades	inferior a 10%	10~20%	acima de 20%	acima de 25%	acima de 30%
6~14 anos	abaixo de 24%		acima de 25%	acima de 30%	acima de 35%
Mulher acima de 15 anos	inferior a 20%	20~30%	acima de 30%	acima de 35%	acima de 40%

Quanto aos costumes alimentares, podemos observar maior consumo de bolachas, bolos e tortas doces entre as mulheres, e refrigerantes e bebidas doces entre os homens (gráfico 11 e 12). Tanto os homens quanto as mulheres consomem pouco peixe (gráfico 13). Mais da metade das pessoas consomem verduras todos os dias, porém, os homens consomem em menor quantidade (gráfico 14).

Para manter uma boa saúde é muito importante uma alimentação balanceada. As pessoas que consomem alimentos que propiciam desenvolver a síndrome metabólica devem procurar rever e melhorar seus costumes alimentares.



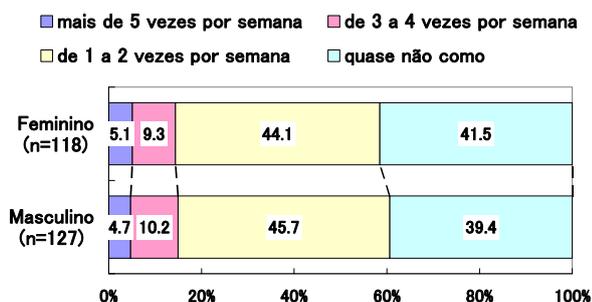


Gráfico 13 – Quantas vezes você come peixe por semana?

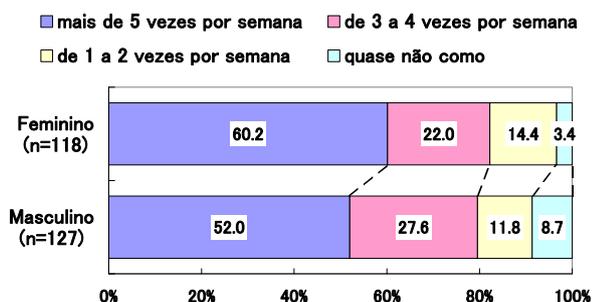


Gráfico 14 – Quantas vezes você come verdura por semana?

INFORMAÇÃO ÚTIL (4) - SOBRE A ALIMENTAÇÃO

▶ DEVEMOS NOS ALIMENTAR 3 VEZES AO DIA, REGULARMENTE E COM ALIMENTAÇÃO BALANCEADA!

Vamos comer vários tipos de alimentos. Tome cuidado para não consumir alimentos com muita gordura ou sal, e procure comer verduras, algas e cogumelos, que são alimentos com baixo teor de energia. Vamos levar uma vida saudável com uma alimentação balanceada de acordo com o [guia de alimentação balanceada]!

<http://www.j-baranceguide.com/>

ou

<http://www.e-shokuseikatsu.com/>

▶ VAMOS CALCULAR A QUANTIDADE DE ENERGIA NECESSÁRIA PARA 1 DIA!

A quantidade de energia necessária para 1 dia, é calculada da seguinte maneira: peso(kg) x valor da energia (kcal/kg) necessária para 1 dia. No campo da energia (kcal/kg) necessária para 1 kg de peso, colocamos um valor de 25~30 para pessoas que passam a maior parte do tempo sentadas, 30~ 35 para pessoas que ficam de pé, e acima de 35 para pessoas que executam serviços braçais.

Exemplo: Vamos calcular a quantidade de energia necessária para uma pessoa com 58 kg e 1.60m de

altura, que trabalhe sentada.

① $\text{Peso} = 1.60\text{m} \times 1.60\text{m} \times 22\text{kg/m}^2 = 56,3 \text{ kg}$

② $\text{Quantidade de energia necessária para 1 dia} = 56,3\text{kg} \times 25 \text{ (kcal/kg)} = 1407,5 \text{ kcal}$

③ Se dividirmos a quantidade de energia necessária em 1 dia por 3 refeições diárias, obteremos $1407,5 \div 3 = 469 \text{ kcal}$, que será a quantidade de energia necessária para uma refeição.

▶ GLUCOSEIMAS E BEBIDAS DOCES EM POUCA QUANTIDADE!

A ingestão de guloseimas com muito açúcar ou bebidas doces, quando o estômago está vazio, aumenta subitamente a quantidade de açúcar no sangue, facilitando a transformação desta em gordura. Vamos comê-las após a refeição, como sobremesa. Fizemos uma tabela (4) referente às guloseimas preferidas pelas mulheres e referente às bebidas doces preferidas pelos homens para terem uma base.

▶ VAMOS TOMAR CHÁ VERDE E URON TEA

O polifenol encontrado no chá verde diminui a pressão arterial e previne o aparecimento de câncer. Temos uma boa notícia à todos os moradores da cidade de Fukuroi. Os principais produtos agrícolas cultivados na cidade de Fukuroi são os melões cultivados em estufa, o chá e o arroz.

Encontramos em Okazaki a “CHA PIA”, onde há uma fábrica de chá, quarto para chá e outros. O chá verde muito famoso. Vamos tomar o chá verde de Fukuroi e construir um corpo saudável contra doenças. O URON TEA é recomendado para a prevenção e a interrupção do progresso de doenças como a diabete, arteriosclerose ou para pessoas com problemas arteriais ou de coração.

▶ EVITE FRITURAS

O excesso de consumo de frituras aumenta o perigo de adquirir a síndrome do metabolismo.

▶ VAMOS COMER VERDURAS, PEIXES E DERIVADOS!

- Nas verduras há elementos que ajudam no bom funcionamento do organismo, como vitaminas, minerais e fibras. O consumo destas previne o câncer e doenças da síndrome do metabolismo.
- Por isso vamos comer verduras todos os dias.

Nos peixes e seus derivados há abundância de substâncias que previnem contra doenças do coração, derrame cerebral, trombose,

inflamações alérgicas, câncer e doenças de idosos.

Tabela 4

Produtos Naturais (cabriais em 100 gr do produto)	Kcal
Suco de laranja (natural-100 ml)	56,5
Iogurte	154
Produtos Industrializados (cabriais em 100 gr do produto)	
Arroz-doce	94
Brigadeiro (1 unid-15 gr)	40
Brigadeiro (Moça Fiestas)	340
Beijinho (Moça Fiestas)	350
Doce de leite (Nestlé)	316
Doce de leite (Gloria)	320
Leite condensado (Nestlé)	325
Biscoito Salgado	32 (unid)
Biscoito Recheado Negresco (chocolate e baunilha)	55 (unid)
Bolacha	355,2
Bolacha de água e sal	395,0
Waffer chocolate (Bauducco)	41 (unid)
Chocolates (100gr)	
Lacta ao leite	543
Nestlé ao leite	542
Garoto ao leite	522
Galak Nestlé	560
Bis Lacta (1 unid)	39
Ouro Branco Lacta (1 unid)	114
Ouro Preto Lacta (1 unid)	59
Sonho de Valsa Lacta (1 unid)	115
Salgados	
Bolinha de queijo (1 unid)	42
Coxinha de frango Fritgel	211 *
Mcfritas (pequeno)	171
Mcfritas (medio)	233
Mcfritas (grande)	395
Pastel de carne (1 unid)	200
Pastel de queijo (1 unid)	130
Risólis de queijo (1 unid)	88
Massas e Pizzas (100gr)	
Lasanha Sadia	139
Lasanha Frescarini	299
Macarão com molho de carne	120
Pizza de calabresa	213
Pizza de calabresa c/mussarela	296
Pizza de frango c/catupiri	262
Pão francês	270
Pão de forma Panco (1 fatia)	70
Pão de forma Pullman (1 fatia)	74
Pão de queijo (Yoki)	255
Pão de queijo (Oker)	183

Produtos Naturais (cabriais em 100 gr do produto)	Kcal
Carne (100gr)	
Frango à passarinho	156
Picanha	156
Alcatra assada	235
Bisteca de porco	240
Costela assada de boi	380
Costela de porco	390
Peito de frango assado s/pele	98
Peito de frango assado c/pele	109
Cremes e Molhos (100gr)	
Creme de leite (Nestlé)	247
Maionesa Hellmann's	720
Manteiga com sal (100gr)	770
Margarina Delícia - 100gr	740
Margarina Doriana light	360
Bebidas (100ml)	
Água-de-coco (Sococo)	20
Café com açúcar	52
Coca-cola	39
Coca-cola Diet	0
Fanta (laranja)	54
Guaraná	32
Sprite	33
Pepsi-cola, 100 ml	39
Suco de laranja Santal	34
Suco de uva Santal	73
Leite c/chocolate	123
Guaraná Antártica, 100 ml	32,00
Suco de uva	56,7
Cerveja	42
Whisky	240

Fonte :

Gastronomia Brasil [online] Disponível em <http://www.gastronomiabrasil.com/Gastronomia/Tabela de Calorias/Tabela de Calorias.htm> [Acessado em 29, Mar, 2006]

Cozinha Bacaninha [online] Disponível em http://bacaninha.cidadeinternet.com.br/home/cozinha/secoes/calorias/index_calorias.htm [Acessado em 29, Mar, 2006]

A prática de exercícios é tão importante quanto a alimentação para manter uma boa saúde, e também para evitar doenças da síndrome do metabolismo. Com relação à prática de exercícios dos entrevistados, 40,8% não fazem qualquer tipo de exercício, 22% das pessoas fazem caminhada e 37,2% praticam algum tipo de exercício. Há poucas pessoas que fazem exercícios (gráfico 15). Apenas 24% das pessoas praticam exercícios mais de uma vez por semana (gráfico 16). A prática de exercícios relaxa o corpo e alivia o estresse. Experimentem.

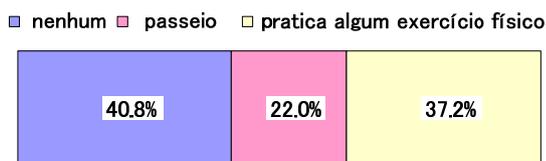


Gráfico 15 – Que tipo de exercícios costuma praticar?

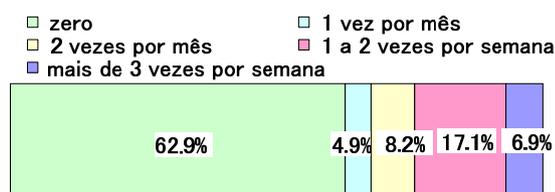


Gráfico 16 – Com que frequência pratica exercícios ?

INFORMAÇÃO ÚTIL (5) – SOBRE EXERCÍCIOS

O exercício é bom para diminuir a obesidade e a aliviar o estresse. A caminhada também é uma boa opção, devendo ser feita 2 vezes ao dia de 15-30 minutos aproximadamente a passos rápidos para transpirar. É importante praticar todos os dias. Se não for possível deve-se caminhar mais de 30 minutos pelo menos 2 vezes por semana. Aumentar o passeio a pé durante a semana também é uma boa opção. Os homens devem andar acima de 9200 passadas e as mulheres, acima de 8300 passadas.

Quanto ao tabagismo, 19,6% fumam todos os dias, 4,5% fumam de vez em quando, 9% fumavam antigamente e pararam e 66,9% não fumam (gráfico 17). Fumar aumenta a possibilidade de desenvolver câncer no pulmão, além de causar asma, bronquite, problemas no coração, derrame cerebral e piorria do alvéolo dentário. Vamos tomar cuidado, pois a fumaça do cigarro também prejudica a saúde das pessoas que não fumam!

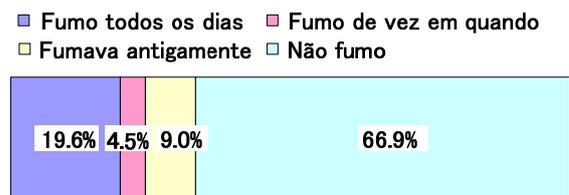


Gráfico 17 – Situação de tabagismo

No gráfico 18, tomamos como base as seguintes respostas: [sempre] e [com frequência] 43,3% dos entrevistados lêem artigos sobre saúde, 55,1% se preocupam com a refeição balanceada, 62,1% procuram se pesar e apenas 15,9% medem a gordura do corpo. Essas atitudes permitem conscientizar-nos sobre o nosso estado de saúde, por isso procure praticar sempre.

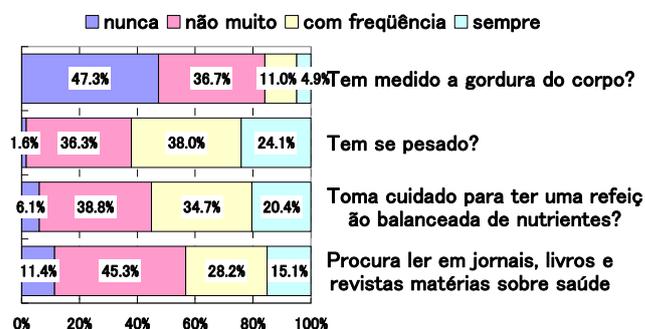


Gráfico 18 – O que você faz conscientemente para cuidar de sua saúde?

[Ombros tensos e dor no pescoço] são sintomas que as pessoas têm consciência de possuir e de maior índice, seguido de [dor nos quadris e dor nas costas], [vista cansada, embaçada], [dor nas articulações] e [sudorese]. O maior índice de problema de saúde refere-se à parte muscular e óssea. Os sintomas mais evidentes nas mulheres foram de [ombros tensos e dor no pescoço], [corpo cansado], [inchaço nos pés e nas mãos], [prisão de ventre, diarreia], [tontura, ficar zozza ao se levantar], [palpitação, disritmia] e [náuseas] (gráfico 19). Dentre as pessoas que têm mais de um sintoma, o índice é de 76,4% para homens e 85,6% para mulheres. Percebe-se que as mulheres têm sentido mais problemas.

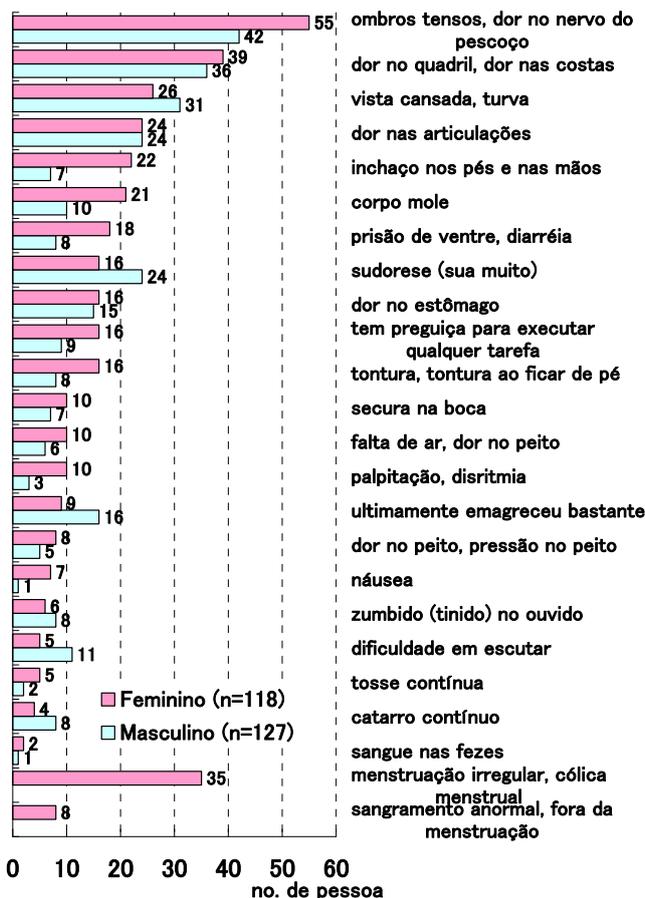


Gráfico 19 – Informe os sintomas que têm sentido de 1 mês para cá



Gráfico 20 – Sintomas conscientes de problemas psicológicos dentro de 1 mês (SRQ-20)

Os problemas psicológicos foram assim classificados: [sentir irritação, nervosismo, preocupação], [insônia], [sentir-se infeliz], [dor de cabeça], [assustar-se com facilidade], [cansar-se facilmente], [ter dificuldades de tomar decisões] (gráfico 20). Insegurança, nervosismo e insônia foram os sintomas mais apontados. Os sintomas mais evidentes nas mulheres foram de [sentir-se infeliz], [dor de cabeça], [cansar-se facilmente], [dificuldade de sentir prazer nas tarefas diárias], [sentir-se sempre cansada], [chorar mais do que o normal], [ter um problema específico], [não ter apetite], [sentir tremor nas mãos], totalizando 9 sintomas que mostram a tendência para depressão. Quanto aos homens, a [insônia] foi o sintoma mais evidente. As pessoas que têm mais de um sintoma foram de 61,4% para homens e 73,7% para mulheres, demonstrando uma que as mulheres se queixam ter mais problemas. Se dentre os 20 sintomas da tabela referente à parte psicológica, você estiver com 8 ou mais, é necessário consultar um especialista.

INFORMAÇÃO ÚTIL (6)

- COMO CONVIVER COM O ESTRESSE

AMDA – O Centro de Informação sobre Saúde para Estrangeiros, possui um site em português sobre “Saúde do corpo – guia para os estrangeiros conviverem melhor com o estresse”.

<http://homepage3.nifty.com/amdack/foreign/portuguese/Po-index.html>

■ UTILIZAÇÃO DE SERVIÇOS MÉDICOS

De um ano para cá, 54,3% das pessoas utilizaram os serviços médico-hospitalares (gráfico 21). Os hospitais mais utilizados foram o Hospital Municipal de Fukuroi (*Fukuroi Shimin Byouin*) ou Hospital Geral Enshu (*Enshu Sougou Byouin*), Clínica Miura (*Miura Iin*) e Hospital Municipal de Kakegawa (*Kakegawa Shiritsu Byouin*).

A maioria dos motivos das pessoas que freqüentavam esses estabelecimentos somente para consulta foram:

gripe, alergia e dor nas costas. Enquanto as que freqüentavam periodicamente foram por diabetes e pressão alta.

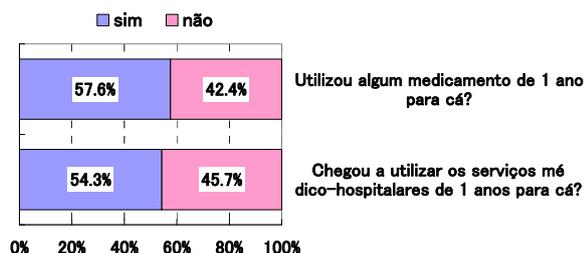


Gráfico 21 – Utilização de serviços médicos

A utilização de remédios de um ano para cá foi de 57,6% (gráfico 21). Os tipos de remédios mais utilizados foram os seguintes: 51,1% para remédios com receita médica japonesa, 17,7% para remédios do Brasil e 11,3% para remédios vendidos em farmácias do Japão. Os remédios adquiridos com receita médica foram maior parte para gripe, além de remédios para problemas musculares e ósseos, como dor de cabeça, dor nas costas. Os remédios para problemas alérgicos, como alergia ao pólen, também atingiram alto índice. O remédio do Brasil mais utilizado é para aliviar as dores. 41,6% das pessoas conhecem o remédio e suas contra indicações (gráfico 22). Há pessoas que conhecem bem os remédios do Brasil, mas não acontece o mesmo com os remédios do Japão.

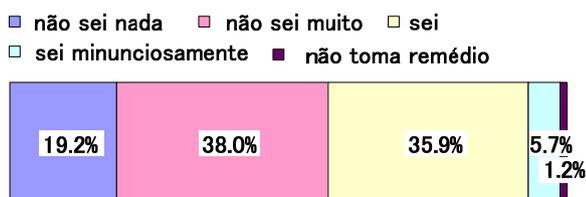


Gráfico 22 – Você sabe o nome, as contra indicações e outras informações do remédio que utiliza?

INFORMAÇÃO ÚTIL (7)

- SERÁ QUE O REMÉDIO DO BRASIL É VENDIDO NO JAPÃO?

No Japão, há dois modos de adquirir um remédio: uma com receita médica em farmácia conveniada e outra que pode ser comprada em farmácia comum, sem a receita médica. Os remédios comuns podem ser adquiridos em qualquer farmácia pública e ou comercial. Para saber se o remédio que tomava no Brasil é vendido no Japão, é necessário consultar o farmacêutico. Alguns dos remédios que são

consumidos no Brasil podem ser encontrados também no Japão (tabela 5)

Tabela 5

Nome comercial do Brasil	Japão		Principais remédios de Japão
	Remédios vendidos em farmácias ¹⁾	Remédios com receita médica ²⁾	
analgésico; antiinflamatório não esteróide; antitérmico			
AAS, Doril, Bufferin, Melhoral C, Aspirina	○	○	パップアリン、アスピリン
Ponstan, Pontin	×	○	ボンタール
Voitaren, Cataflam	×	○	ボルタレン
analgésico, antipirético, antitérmico			
Dipirona, Neosaldina, Novalgina, Apracur	×	×	
Paracetamol, Tylenol, Naldecon	○	○	アセトアミノフェン
relaxante muscular esquelético			
Dorflex	×	×	
Tandrilax	×	△	
antiinflamatório esteróide; corticosteróide			
Predsim	×	○	プレドニン
Nasonex	×	○	フルメタ(Loção・Pomada・Creme)
remédio para gripe			
Sinarest	△	△	
Vick	△	△	
antiespasmódico			
Buscopan	○	○	ブスコパン
Atroveran	△	△	
antiulceroso			
Omeprazol	×	○	
Eno	△	△	
anti-hipertensivo			
Naprix D	×	×	
Hyzaar	×	○	ニューロタン
antimalárico; anti-reumático			
Reuqinol	×	×	
analgésico das vias urinárias			
Pyridium	×	×	
antialérgico			
Neo loratadin	×	○	ロラタジン
anticonvulsivante; antiepiléptico			
Depaken	×	○	デパケン
antifúngico de amplo espectro			
Ketomicol	×	○	ニトラゼン (Líquido・Creme)
anticoncepcionais hormonais			
Ciclo20, Microdiol, Microvlar	×	×	

○- tem, × - não tem, △=tem remédio similar

1) É vendido em farmácias normais onde não precise de receita médica, 2) É vendido em farmácias conveniadas com o seguro nacional

onde é preciso receita médica

INFORMAÇÃO ÚTIL (8)

- INFORMAÇÕES MÉDICAS

► CONSULTA POR TELEFONE EM PORTUGUÊS SOBRE INFORMAÇÕES MÉDICA

■ AMDA – Centro Internacional sobre informações médicas

➤ Informações por telefone (em português)

<http://homepage3.nifty.com/amdack/foreign/portuguese/Po-index.html>

(Assunto) apresentação de hospitais que entendem a sua língua, orientação do sistema de saúde em vários idiomas.

- ✧ Tokyo Center: telefone **03-5285-8088**, atendimento às segundas, quartas e sextas-feiras, das 9:00 às 17:00 horas.
- ✧ Kansai Center: telefone **06-4395-0555**, atendimento somente às segundas-feiras, das 10:30 às 14:30 horas.

➤ Página útil sobre informações médicas <http://homepage3.nifty.com/amdack/foreign/portuguese/Po-index.html> (Assunto)

Informações em vários idiomas (português, inglês, espanhol, chinês e japonês) sobre os seguintes assuntos: seguro de saúde; seguro social; seguro de acidente de trabalho; como proceder ao passar por uma consulta hospitalar; formulário de preenchimento (modelo); discriminação das despesas médicas, recibo (modelo); exame médico e tipos de exames; sobre a vacinação infantil; como conviver com o estresse; bem estar social para pacientes com problemas psicológicos; documentos necessários para internação em hospitais para pacientes com problemas psicológicos.

■ Formulários de preenchimento em língua estrangeira (autor: hearth)

<http://www.k-i-a.or.jp/medical/> (Assunto)

Há um modelo de formulário para várias especialidades traduzido em 13 línguas, para que o paciente possa transmitir ao médico os sintomas da doença ou ferimento.

▶ CONSULTAS PARA ESTRANGEIROS SOBRE O COTIDIANO E AS LEIS JAPONESAS

■ Corporação jurídica – Associação de Intercâmbio Internacional da Província de Shizuoka SIR <http://www.sir.or.jp/> (Assunto) Realiza reuniões gratuitas para informar sobre a imigração, o cotidiano e as leis.

▶ MEDIDAS PARA AVERIGUAR OS PLANTÕES MÉDICOS DE EMERGÊNCIA DA CIDADE DE FUKUROI

■ Boletim Informativo

O *KOHO FUKUROI* (Boletim Informativo de Fukuroi) é publicado 2 vezes ao mês, todos os dias 1º e 15 do mês. No Boletim do dia 15 é divulgado o calendário para o cidadão (gráfico abaixo), onde encontra-se a lista dos plantões médicos de emergência (em japonês).

Número do telefone para atendimento

Informações sobre os plantões médicos (dia, médico plantonista dos turnos diurno e noturno, e número do telefone).

Obtenha informações sobre o *KOHO FUKUROI* na Prefeitura de Fukuroi ou procure o Presidente das Associações de Bairros (*JICHI KAICHO*)

■ Serviços telefônicos

Fornecer informações sobre serviços de atendimento médico de emergência (gravação em japonês).

- ① Número do serviço telefônico: **0538-42-7151**
- ② Horário do serviço telefônico: de segunda a sexta-feira, a partir das 17:00 horas
- ③ Conteúdo do serviço telefônico: Fornece nome do Estabelecimento Médico e o número do telefone, o plantonista do Fukuroi Shimin Byouin, especialista, horário e número do telefone para contato, horário do Hospital Mori (*Morimachi Byouin*) e número do telefone.

■ Corpo de Bombeiros de Fukuroi

O Corpo de bombeiro indica o número do telefone do hospital de plantão (em japonês).

Número do telefone do Corpo de Bombeiros de Fukuroi: **0538-42-0119**

■ ESTABELECIMENTOS MÉDICOS QUE NECESSITAM DE INTÉRPRETES

Tabela 6 – ESTABELECIMENTOS MÉDICOS DE FUKUROI E REDONDEZA E A EXISTÊNCIA OU NÃO DE INTÉRPRETE

Local	Estabelecimento Médico	Telefone	Existência de Intérprete	Dia da semana com intérprete	Horário disponível para intérprete	Outras informações
Fukuroi	Fukuroi Shiritsu Fukuroi Shimin Byouin	0538(43)2511	NÃO			home page em japonês http://fukuroi.cup.com/
	Midori Shika Iin	0538(44)0248	NÃO			Há formulários e cartões em português
Fukuroi e Redondezas	Iwata Shiritsu Sougou Byouin	0538(38)5000	SIM	segunda~sexta	8:30 ~ 15:15	home page em japonês http://www.hospital.iwata.shizuoka.jp/
	Kakegawa Shiritsu Sougou Byouin	0537(22)6211	necessário fazer pedido	dia estipulado antecipadamente	horário estipulado antecipadamente	home page em japonês http://www.kakegawa-hsp.jp/
	Miura Iin	0537(22)3645	NÃO			É possível o entendimento de nome de doenças simples
Hamamatsu	Enshuu Sougou Byouin	053(453)1111	SIM	segunda~sábado	8:30 ~ 17:00 8:30 ~ 12:00 (sáb) Folga no 2o e 4o sábado do mês	Ginecologia: atendimento em português 1 vez por semana Todo mês de agosto: exame médico para brasileiros home page em japonês http://www.já-shizuoka.or.jp/k-enshu/
	Ken Seibu Iryo Center	053(453)7111	SIM	segunda~sexta	8:30 ~ 17:00	home page em português http://www.hmedc.or.jp/Portugal/index.htm
	Seirei Mikatagahara Byouin	053(436)1251	SIM	segunda~sábado	8:30 ~ 17:00 8:30 ~ 12:00 (sáb)	home page em japonês http://www.seirei.or.jp/mikatahara/
	Seirei Hamamatsu Byouin	053(474)2222	NÃO			home page em português http://www.seirei.or.jp/hamamatsu/portuguese/top/top.htm
	Shakai Hoken Hamamatsu Byouin	053(461)4133	NÃO			home page em japonês http://www.sihamahp.jp/
	Hamamatsu Rousai Byouin	053(462)1211	NÃO			home page em japonês http://www.hamamatsuh.rofuku.go.jp/

* A existência ou não de intérprete nos Estabelecimentos Médicos foi averiguada por telefone

* Outros tipos de informações foram consultadas através da home page acima discriminada

Há home page em português também

O percentual de pessoas que se submeteram a um exame médico de um ano para cá é de 42,9%, há 1 à 2 anos é de 13,5% , há dois anos ou mais é de 10,2% e pessoas que nunca fizeram um exame médico é de 6,1% (gráfico 23). Dentre os tipos de exame médico, os homens que se submeteram a um exame médico oferecido pela empresa atingem um índice de 70,3% enquanto que as mulheres têm um índice de 52,7% referente a exames feitos por conta própria, sendo maior o número de exames pagos em particular do que os oferecidos pela empresa (gráfico 24). Procure fazer um exame médico pelo menos 1 vez ao ano. Na tabela (7), fizemos uma comparação entre os valores de exames médicos público e particular do *Fukuroi Shimin Byouin*, para que possam servir como base.



Gráfico 23 – Qual a última vez que fez um exame médico?

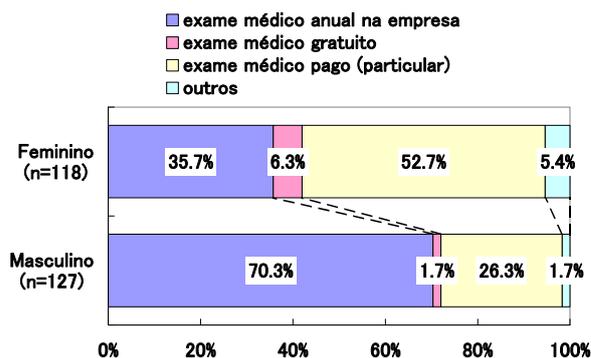


Gráfico 24 – Onde você fez o exame médico?

INFORMAÇÃO ÚTIL (9) – COM RELAÇÃO AO EXAME MÉDICO

Tabela 7 - COMPARAÇÃO DE GASTOS EM EXAMES MÉDICOS PARTICULAR E PELO CENTRO DE SAÚDE DO HOSPITAL MUNICIPAL DE FUKUROI

Tipo de exame	Exame particular	Exame pelo Centro de Saúde
Altura, Peso (IMC), pressão, consulta, vista e daltonismo	2550	Exame médico para jovens (18 ~39 anos)
Exame de urina (vitamina, açúcar, urobilinogênio, sangue)	280	2000
Exame de sangue (1) Somatória (glóbulos vermelhos, brancos, hematóclitos, plaquetas)	1740	Conteúdo: consulta, exame de sangue
Exame de sangue (2) Total de bilirrubina, bilirrubina direta, total de proteínas, albuminas, exame dos rins, creatina, ácido úrico, colesterol, gordura neutra e outros. mais de 10 exames	4690	Exame de saúde básico (acima de 40 anos) 2700 Conteúdo: consulta, exame de sangue, eletrocardiograma e exame de hepatite *
Exame preventivo para hepatite B	7890	* para 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 anos de idade
Eletrocardiograma	1500	
Eletrocardiograma em movimento	3200	
Ecocardiograma	10000	
Eletrocardiograma 24 horas	15000	
Vacina para hepatite B (3 vezes)	24000	
Exame após tomar a vacina para hepatite B	5830	
Raio-X do peito	2590	
Exame de catarro	3360	700 Somente se necessário
Raio-X do estômago	12570	1000
Endoscopia	11640	
Ultrassonografia da barriga	5500	
Exame de fezes para detectar sangue (1 dia)	780	
Exame de fezes para detectar sangue (2 dias)	1220	400
Exame do globo ocular (1 olho)	610	
Exame do globo ocular (2 olhos)	650	
Exame da pressão ocular	850	
Exame de câncer no útero (exame das células do interior do útero)	3980	1000
Exame da mama	720	2700
Mamografia	2570	Exame de mama + (mamografia e ultrassonografia)
Ultrassonografia da mama	3500	
Exame de osteoporose	3600	1300
Vacina contra influenza	4300	
Vacina contra tétano	3500	
Exame contra tuberculose	1410	
Exame auditivo	400	

<Comparação dos gastos>

Valor das despesas do exame particular: Hospital Municipal de Fukuroi - valor por exame referente ao ano de 2005.

Valor das despesas do exame pelo Centro de Saúde: "Guia de Saúde Pública de 2005" (lançado pelo Centro de Saúde de Fukuroi)

* É possível utilizar o sistema de exame médico através do Centro de Saúde, inscrevendo-se no local (FUKUROI HOKEN CENTER)

* Fukuroi Hoken Center: telefone 0538(42)7275 (somente em japonês)

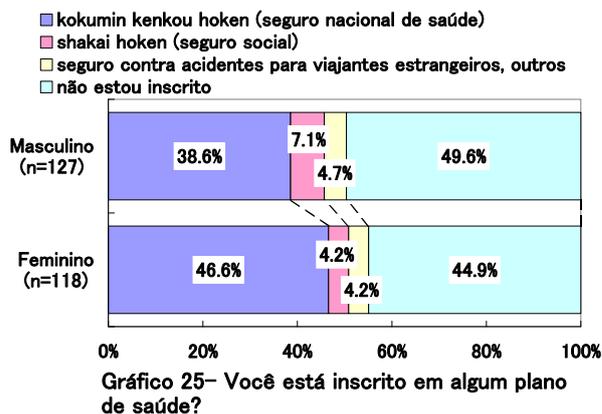
Para que o hospital emita um atestado médico, é necessário pagar o valor do atestado (1500 ienes) além dos valores estipulados acima. Recomendamos que entre em contato com o hospital antes de consultar-se.

■ SITUAÇÃO DA INSCRIÇÃO NO PLANO DE SAÚDE

No Japão existe o sistema de Seguro Saúde no qual a população está inscrita: *KOKUMIN KENKOU HOKEN* (Seguro Nacional de Saúde) ou *SHAKAI HOKEN* (Seguro Social). Ambos podem ser utilizados em qualquer estabelecimento médico. O inscrito arca com 30% do valor da consulta e o restante dos 70% é pago pelo Seguro Social o qual pagamos todos os meses. No caso de estrangeiros após dar a entrada no Registro de estrangeiro (*Gaikokujin Tourokusho*) e tiver mais de 1 ano de estada no Japão, pode se inscrever no Seguro Social. Mesmo com menos de 1 ano de estada no Japão, se a empresa onde trabalha tiver mais de 5 funcionários e estiver empregado diretamente, será inscrito no *SHAKAI HOKEN*. Porém, quem estiver inscrito no *SHAKAI HOKEN* não poderá se inscrever no *KOKUMIN KENKOU HOKEN*. Veja os na informação útil (10).

Portanto, todos os trabalhadores deveriam estar inscritos no *KOKUMIN KENKOU HOKEN* ou *SHAKAI HOKEN*, mas apenas 49,6% (63 pessoas) dos homens e 44,9% (53 pessoas) das mulheres estão inscritos. No *KOKUMIN KENKOU HOKEN*, 38,6% dos homens e 46,6% das mulheres estão inscritos, sendo um número maior de mulheres, ao contrário do *SHAKAI HOKEN*, onde 7,1% dos homens contrapõem com 4,2% das mulheres, resultando o maior número de homens inscritos. Além do Seguro Social, existem pessoas inscritas no Seguro contra Acidentes para Viajantes Estrangeiros ou o Seguro Particular Viva Vida. Como esses planos de saúde particulares são diferentes do Seguro de Saúde Nacional, nem todas as doenças têm cobertura.

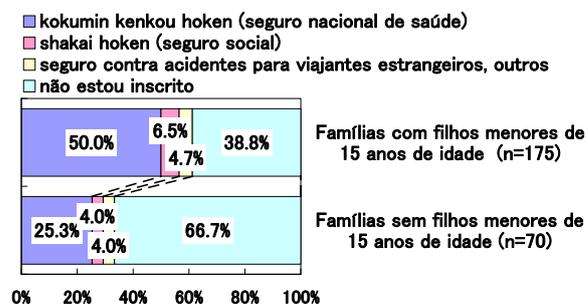
Antes de se inscrever em algum tipo de plano de saúde leia atentamente o contrato para verificar o tipo de prestação de serviços e a cobertura do plano. Procure avaliá-los minuciosamente (gráfico 25).



As crianças estão sempre doentes. Então pesquisamos o tipo de seguro em que as famílias que têm e que não têm filhos menores de 15 anos de idade estão inscritas. O número de famílias com filhos com menos de 15 anos de idade inscritos no *KOKUMIN KENKOU HOKEN* é o dobro das que não têm filhos com menos de 15 anos de idade. O percentual de famílias inscritas no *SHAKAI HOKEN* que possuem filhos com menos de 15 anos de idade é de 6,5%, sendo 4,0% a mais que as famílias que não possuem (gráfico 26).

Na cidade de Fukuroi, há uma ajuda da Prefeitura (*NYUYOJI IRYOUHI*) em que a criança até entrar na 1ª série, pagar apenas 500 ienes por consulta médica. Quando a criança fica internada, a diária é de apenas 500 ienes por dia. Mas para isso é necessário apresentar ao hospital a carteira de inscrição, além da caderneta de seguro. E é necessário estar inscrito no *KOKUMIN KENKOU HOKEN* ou *SHAKAI HOKEN*. E também é preciso receber da prefeitura a carteirinha de inscrição *NYUYOJI JUKYUSHASHOU*.

Para mais informações, entre em contato com a Prefeitura de Fukuroi, pelo telefone 0538-44-3120, no Setor *SHIAWASE SUISHINKA KODOMO GAKARI*.



Pesquisamos o por quê das pessoas não estarem inscritas no plano de saúde. O maior número de respostas foi de 55 pessoas que afirmaram: “não me inscrevo porque o valor do seguro é alto”, seguido de 32 pessoas: “foi negada a inscrição no plano de saúde pela prefeitura” e 13 pessoas que responderam “a empresa se nega a inscrevê-lo no plano de saúde”. Das 127 pessoas que não estão inscritas num plano de saúde, 35% querem se inscrever, mas foram negados. Isto é um grave problema (gráfico 27).



Gráfico 27 – Motivo de não estar inscrito no KOKUMIN HOKEN ou SHAKAI HOKEN

INFORMAÇÃO ÚTIL (10) - SEGURO DE SAÚDE E DE PENSÃO DOS ASSALARIADOS (*KENKO HOKEN*)

O Seguro Nacional de Saúde é o seguro público em que todos os estrangeiros que tenham o visto de permanência no Japão por mais de um ano devem se cadastrar.

O Seguro Social (*Shakai Hoken*) é o seguro em que os funcionários de empresas inscritas são cadastrados. Mais informações podem ser vistas na Home Page da AMDA, em português:

• Seguro Nacional de Saúde (*Kokumin Kenkou Hoken*)

<http://homepage3.nifty.com/amdact/PDF/por/Nin-p.pdf>

• Seguro Social (*Shakai Hoken*)

<http://homepage3.nifty.com/amdact/PDF/por/Sin-p.pdf>

Na Home Page da HICE, da cidade de Hamamatsu, também há informações em português.

http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/hamapo/04_kenkouhoken_01.htm#1

Quanto à inscrição no Seguro Nacional de Saúde (*Kokumin Kenkou Hoken*), entre em contato com a Prefeitura de Fukuroi, pelo telefone **0538-44-3113**,

no Setor *Shiminka Kokuho Nenkin Gakari*. Quanto ao *Shakai Hoken*, consulte o seu empregador. Se a empresa tiver mais de 5 funcionários e estiver inscrita no Seguro Saúde e se negar a inscrevê-lo, estará cometendo um ato ilegal. Procure se informar no Ministério do Trabalho de Shizuoka, Hamamatsu ou Iwata, conforme a Informação útil (11).

No Japão, a partir do ano de 2000 foi criado um sistema para idosos (*Kaigo Hoken*). Pessoas com mais de 40 anos de idade precisam pagar essa taxa do *Kaigo Hoken*. Para mais detalhes, acesse a Home Page da HICE de Hamamatsu.

http://www.hi-hice.jp/HICEpo/index_p.html

ou

<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/hamapo/index.htm>

Existem descendentes de japoneses que se recusam cadastrar nesse sistema por considerar o valor da taxa de contribuição alto. Outros cadastram-se no Seguro Nacional de Saúde (*Kokumin Kenkou Hoken*) administrado pelas Prefeituras, por conveniência da empresa empregadora ou da empreiteira que se recusam a arcar com a parte da empresa. Contudo, o Seguro Nacional de Saúde (*Kokumin Kenkou Hoken*) é um sistema destinado aos trabalhadores autônomos e aos desempregados, e não às pessoas que trabalham como “empregados”. Por esse motivo, há casos em que as Prefeituras se recusam cadastrar as pessoas que estão empregadas, pois estas deveriam estar obrigatoriamente cadastradas no Seguro Social (*Shakai Hoken*). (Com relação à tradução para o japonês: Foi publicado com a permissão da Versão em Português do “Guia para Trabalhadores Nikkeis” do (Corporação) Centro de Estabilidade dos trabalhadores industriais).

■ RESULTADO QUANTO AO TRABALHO

O grau de satisfação com o salário foi menor que o de trabalho (gráfico 28).

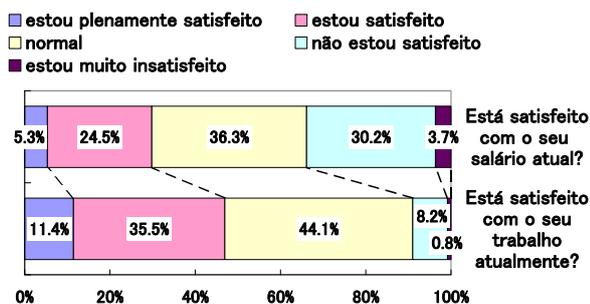


Gráfico 28 – Está satisfeito com o seu trabalho atualmente?

INFORMAÇÃO ÚTIL (11)

- INFORMAÇÕES SOBRE O TRABALHO

- Ministério do Trabalho de Shizuoka**
<http://www.shizuokarodokyoku.go.jp/kijun/kahtoku/index.html>
- Informações sobre as leis trabalhistas para estrangeiros (português)**
 - Ministério do Trabalho de Shizuoka:** telefone **054-254-6352**. Atendimento em português às segundas, quartas, quintas e sextas-feiras, das 9:00 às 12:00 horas e das 13:00 às 16:00 horas.
 - Ministério do Trabalho de Hamamatsu:** telefone **053-456-8147**. Atendimento em português de segunda à sexta-feira, das 9:00 às 12:00 horas e das 13:00 às 16:00 horas;
 - Ministério do Trabalho de Iwata:** telefone **0538-32-2205**. Atendimento em português as segundas e quintas-feiras, das 9:00 às 12:00 horas e das 13:00 às 16:00 horas.
- Medidas do Ministério do Trabalho para o bem estar do trabalhador empregado estrangeiro (em japonês):**
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/gaikokuji.html> (Assunto) Informações para descendentes de japoneses que procuram emprego (em português). Indicações de Centro de Serviços que empregam estrangeiros (em japonês). Informações para as pessoas que enfrentam problemas com as condições de trabalho (em português).

Dentre os entrevistados, 54,9% responderam que há pouca possibilidade de ficarem desempregados em 2

anos e 18% responderam que há grande possibilidade. Nota-se que a estabilidade no emprego é baixa (gráfico 29).

- Não há nenhuma possibilidade
- É pouco provável
- Há grande possibilidade

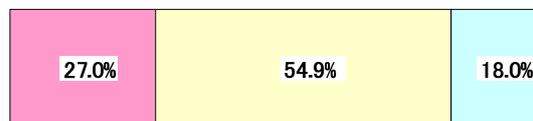


Gráfico 29 – Há possibilidade de ficar desempregado dentro de 2 anos?(A estabilidade de trabalho)

Dos funcionários contratados diretamente 11 (33%) possuem dia de descanso remunerado. Mas apenas 16 pessoas (7,8%) das 204 pessoas empregadas pelas empreiteiras têm dia de descanso remunerado (tabela 8). A média de dia de descanso remunerado é de 1.4 ao ano. No Japão, de acordo com a lei nacional (Lei trabalhista art.39), se trabalharmos por 6 meses seguidos com 80% de presença, a empresa é obrigada a dar dias de descanso remunerados. Esta lei é válida para trabalhadores estrangeiros diretos e contratados por empreiteiras.

Tabela 8 – Quantos dias de descanso remunerado (yuukyuu) você tem por ano, excluindo-se os feriados de maio, agosto e final de ano?

	Unidade: pessoa		
	Funcionário contratado direto	Funcionário contratado por empreiteira	Funcionário temporário
não	22	188	8
sim	11	16	0
1 dia	0	1	0
2 dias	0	1	0
5 dias	1	0	0
6 dias	1	1	0
10 dias	2	5	0
12 dias	2	2	0
13 dias	0	1	0
14 dias	1	0	0
15 dias	0	3	0
18 dias	1	0	0
20 dias	2	2	0
30 dias	1	0	0
Total	33	204	8

Observou-se no ambiente de trabalho, que existe tanto estresse físico quanto o estresse psicológico (gráfico 30 e 31)

Para os homens, quanto mais barulho ou mais poluição do ar, mais sintomas foram relatados. As dores nas articulações e juntas eram devido aos

movimentos repetitivos do trabalho. Para as mulheres, quanto maior o peso que carregam no serviço, mais freqüentes eram as queixas de sintomas como dor de cabeça, dor no peito e mal estar.

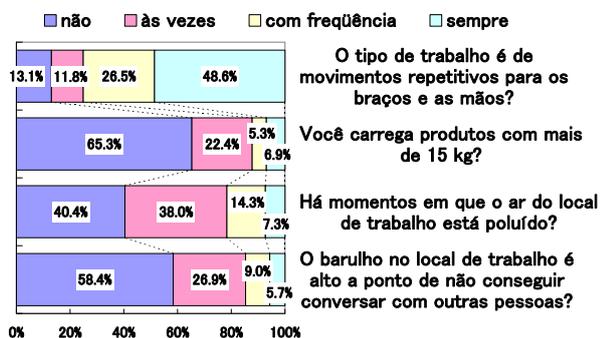


Gráfico 30 - Estresse físico no ambiente de trabalho

O índice de sintomas aumenta à medida que o estresse psicológico aumenta, como [fazer trabalhos forçados], [não haver explicação clara do superior], [sofrer assédio] e [sentir discriminação]. Quando ocorre o contrário, como [ter liberdade para administrar o seu trabalho], o índice de sintomas diminui.

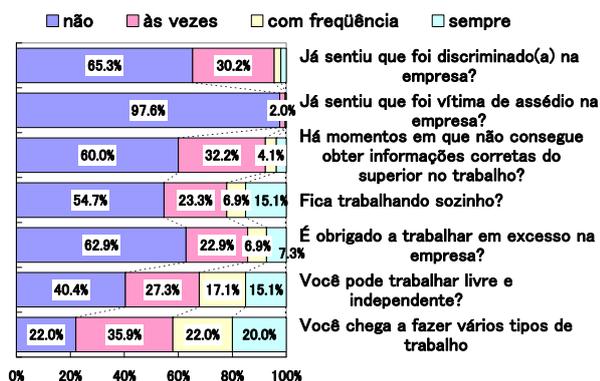


Gráfico 31 - Estresse psicológico no ambiente de trabalho

■ GASTO MÉDIO POR FAMÍLIA

A média dos gastos mensais com relação à renda por família foi a seguinte: 10,0 ~ 18,1% para a alimentação, 9,6 ~ 15,9% para a educação, 5,3 ~ 7,8% para as despesas médico-hospitalares, 5,4% ~ 7,2% para as remessas ao exterior ou poupança (tabela 9). O maior índice de gastos com relação à renda foram respectivamente alimentação, educação, poupança e remessa.

Tabela 9 - Qual o gasto médio das despesas por mês?

Matéria	n	Média mensal de gastos (ienes)			Percentual das despesas dentro renda	
		Valor médio	Valor mínimo	Valor máximo	Valor médio	
alimentação	143	60,000	10,000	150,000	10.0 ~ 18.1	
moradia	143	38,000	0	120,000	9.6 ~ 15.9	
educação	141	20,000	0	90,000	5.3 ~ 7.8	
seguro saúde, despesas médicas	140	20,000	0	150,000	5.4 ~ 7.2	
poupança, remessa	142	30,000	0	450,000	15.9 ~ 21.2	

■ SITUAÇÃO ESCOLAR DAS CRIANÇAS

As famílias com filhos menores de 19 anos somam o total de 72,4% (tabela 10). O total de crianças entre 1 a 19 anos é de 164. 39,6% das crianças freqüentam escolas brasileiras, e 32,3% das crianças freqüentam creche, escola primária, ginásio ou curso técnico japonês. Também observamos que 16,5% das crianças acima de 5 anos não freqüentam escola alguma.

Tabela 10 - Escolas e creches freqüentadas e o número de crianças

	Unidade: pessoa (%)					
	1-4 anos	5-9 anos	10-14 anos	15-19 anos	Total	
Escola brasileira	17 (38.6)	34 (55.7)	11 (33.3)	3 (11.5)	65 (39.6)	
Creche japonesa	8 (18.2)	3 (4.9)			11 (6.7)	
Escola primária japonesa 1a ~ 6a série		17 (27.9)	12 (36.4)		29 (17.7)	
Escola ginásial japonesa 1a ~ 3a série			6 (18.2)	2 (7.7)	8 (4.9)	
Escola Secundária japonesa ou escola técnica japonesa				5 (19.2)	5 (3.0)	
Crianças que ficam com pessoas que moram no conjunto habitacional	2 (4.5)				2 (1.2)	
Não freqüentam creche nem escola	17 (38.6)	7 (11.5)	4 (12.1)	16 (61.5)	44 (26.8)	
Total	44	100.0	61	100.0	33	100.0

INFORMAÇÃO ÚTIL (12) - AJUDA DE CUSTO PARA CRIANÇAS

Existe uma ajuda com os custos para as pessoas com crianças de até 12 anos de idade, a completar até o dia 31 de março do corrente ano (crianças que ainda não terminaram o 3º. ano primário). Porém, se no ano anterior (a ajuda de janeiro à maio refere-se ao ano anterior) a renda familiar ultrapassar o limite estabelecido, o pagamento não é efetuado. Para o 1º. e o 2º. filhos o auxílio mensal é de 5.000 ienes para cada um, e a partir do 3º. filho, essa quantia vai para 10.000 ienes. Se o casal trabalha e a renda é alta, dificilmente consegue se obter o benefício. Mais informações na Prefeitura de Fukuroi, pelo telefone **0538-44-3120**, Setor *Shiawase Suishinka Kodomo Gakari*.

Membros da pesquisa

Representante:

Taeko Hamai, Assistente, Setor de Enfermagem
da Universidade Provincial de Shizuoka

Membros associados à pesquisa

Ayako Nagata, Assistente, Faculdade de
Medicina da Universidade de Tóquio

Takayo Yamada, Hospital Municipal de Fukuroi
Masaru Nishigaki, Universidade Provincial de
Shizuoka

Toshinori Inayama, Universidade Provincial de
Shizuoka

Fusão Hagita, doutorando, Universidade Nihon
Fukushi

Colaboradores

Lyoko Sueoka de Mello, CESBRA, Centro
Educativo Shizuoka Brasil

Maruo Komatsu, Yamashita Kanagata Kabushiki
Kaisha

Mario Shimizu, Sagara Plásticos Kabushiki
Kaisha

Rosy Yuri Imai, mestranda do Depto. de Relações
Internacionais, Universidade Provincial de
Shizuoka.

Marcos Eiji Aoki, aluno-pesquisador do Depto.
de Administração da Informação,
Universidade Provincial de Shizuoka.

Atsushi Yamaguchi, Expert Power Shizuoka Cia.
Ltda.

Data de impressão:
31 de março de 2006