ENCARTE DO
INFORMATIVO DA
FUNDAÇÃO PETROBRAS
DE SEGURIDADE SOCIAL
ANO XI NÚMERO 3
MARÇO DE 2001

espaço
da saúde

PETROS

Alcoolismo tem tratamento

A doença pode ser controlada, mas provoca danos progressivos quando o dependente não pára de beber

Uma entre 15 pessoas que ingerem bebidas alcóolicas habitualmente se torna dependente. Estima-se a existência de 5 milhões de alcoólatras no Brasil, dos quais apenas 6 ou 7% estão participando de programas de recuperação. Dias de trabalho perdidos, lares destruídos, famílias desamparadas e acidentes de todo tipo são algumas das conseqüências desse grave problema de saúde pública.

O alcoolismo pode ser fatal quando o dependente não consegue parar de beber. Ele pode ser controlado caso a pessoa pare de beber, mas não pode ser curado. Uma abstemia mesmo longa não significa a cura. Um pessoa que não tocou em bebida durante 20 anos é tão dependente quanto qualquer outro que nunca parou de beber.

O alcoolismo comporta-se como um iceberg. No início os sintomas estão em sua maior parte escondidos. Na realidade, durante os cinco ou dez primeiros anos, os dependentes tomam muito cuidado para parecerem bebedores sociais normais. Essa é a melhor fase para serem ajudados.

Tiburcio

Quando aparentam ser "normais".

Conhecer o trabalho dos Alcoólicos Anônimos pode ser um bom primeiro passo para entender melhor este sério problema.

editorial

Educação para a vida

Resíduos de agrotóxicos nos alimentos, acidentes, poluição do ar, da água e do solo, acidentes e doenças do trabalho, violência, estresse, AIDS, câncer e outras ameaças. O que fazer para manter-se sadio nesse emaranhado de perigos?

Educar-se é o principal caminho. O ponto de partida para a prevenção de doenças e acidentes é o conhecimento dos fatores de risco e o que fazer para eliminá-los ou reduzi-los. A Educação em Saúde deve gerar novas atitudes baseadas no princípio de que cada pessoa é o principal responsável pelo autocuidado, bem como difundir informações necessárias para a preservação de sua saúde e de seus familiares.

Em virtude da importância das atividades educativas em todas as ações preventivas e corretivas, o Ministério da Saúde desenvolve um Programa de Educação em Saúde com as secretarias estaduais e municipais de saúde em todo o país, criando uma rede de divulgação de informações de qualidade sobre o assunto. Maiores informações podem ser obtidas no site www.saude.gov.br.

As empresas também desenvolvem programas que incorporam, invariavelmente, atividades educativas com foco na prevenção e no controle de fatores de risco relacionados ao trabalho e na adoção de hábitos de vida saudáveis pelos empregados.

A saúde é uma resultante das condições de alimentação, moradia, saneamento básico, meio ambiente, trabalho, renda, entre outros fatores. A educação em saúde é o instrumento para superar os obstáculos nesses campos e constitui-se, na verdade, em educação para a vida.

Como adiar o envelhecimento?

Todos os seres vivos envelhecem. No entanto, pesquisas na área de alimentação e nutrição têm evidenciado a possibilidade de uma vida mais longa com saúde.

O envelhecimento resulta dos danos às células do nosso corpo provocados pelo ataque contínuo de substâncias produzidas no nosso organismo, denominadas *radicais livres*. Com o passar dos anos, as alterações celulares acumuladas resultam em desgaste de vários órgãos do organismo, doenças degenerativas e morte.

Mas é possível retardar o processo de envelhecimento, independentemente da idade, por meio de mudanças alimentares e complementação nutricional com vitaminas e sais minerais capazes de combater os radicais livres.

Combata os radicais livres

1. Evite o fumo e a exposição excessiva ao sol, às radiações e aos poluentes;

2. Ingira quantidade suficiente de antioxidantes, tais como as vitaminas E, A e C, que são agentes neutralizadores dos radicais livres.

3. Evite alimentos geradores de radicais livres: óleo de milho, margarina e ovos desidratados, presentes em certos alimentos processados industrialmente.

Magnésio representa mais energia à sua vida

O metal desempenha várias funções importantes no organismo, como o fortalecimento dos ossos

O magnésio é um metal intimamente relacionado com a vida na Terra. Ele está presente na molécula da clorofila, responsável pela fotossíntese, que é a base fundamental das cadeias alimentares que suportam a vida no planeta.

A dose diária recomendada de 300 mg de magnésio pode ser obtida da alimentação a base de grãos integrais, nozes, semente e legumes, sem necessidade de suplementação. Estima-se que 30 gramas de abóbora contêm cerca de 152 mg de magnésio, enquanto que a mesma quantidade de cereais proporciona cerca de 135 mg do metal.

Tiburcio

Até 500 mg/dia considera-se dose segura para pessoas com função renal normal. Acima de 600 mg por dia pode ocorrer diarréia. Pacientes com problemas renais e cardíacos necessitam de atenção médica especializada para utilização do magnésio.

O magnésio desempenha funções importantes no organismo:

Controla os radicais livres • a falta de magnésio torna as células mais propensas aos danos dos radicais livres, acarretando, a longo prazo, a carência de vitamina E.

Protege o coração • evita contrações das artérias coronárias e ritmos cardíacos anormais e previne a formação de coágulos que podem causar ataque cardíaco.

Reduz a pressão arterial • pessoas carentes de magnésio têm maior propensão a desenvolver hipertensão arterial.

Previne e melhora o diabetes • a falta de magnésio provoca o funcionamento anormal da insulina.

Fortalece os ossos • o magnésio e o cálcio funcionam sinergicamente junto com a vitamina D para fortalecer a estrutura óssea.

Exercícios físicos melhoram a saúde

- Dão uma sensação de energia.
- Aumentam a autoconfiança.
- Facilitam novos relacionamentos.
- Ajudam a manter a calma em situações adversas.
- Facilitam o controle do peso.
- Melhoram a qualidade do sono, a aparência e a disposição.
- Tornam a mente mais clara.
- Facilitam a digestão.
- Ajudam a permanecer longe de maus hábitos.
- Aumentam o desempenho de uma forma global.
- Por tudo isso e outros benefícios, mexa-se!

Rua do Ouvidor, 98 Centro 20040-030 Rio de Janeiro - RJ
Telefone: (21) 506-0494/506-0232
Internet: www.petros.com.br **E-mail:** petros@petros.com.br

Edição: Assessoria de Comunicação; **Conteúdo gerado** pela Gerência de Recursos Humanos; **Projeto Gráfico:** Grevy•Conti; **Periodicidade:** mensal; **Tiragem:** 95 mil exemplares; **Impressão:** MCE Gráfica e Editora Ltda.