

VIVA melhor



PETROS



Saiba como a dengue ataca

O mosquito aedes aegypti reproduz-se em água parada e limpa principalmente em residências e locais abandonados

A dengue, também conhecida como “doença quebra-ossos”, é causada por um vírus e transmitida através da picada do mosquito *aedes aegypti*. Seus primeiros sintomas assemelham-se aos da gripe, mas é muito importante saber que a dengue é uma doença grave, que pode evoluir e levar o paciente à morte.

Sintomas – Existem dois tipos de dengue: a clássica e a hemorrágica. Em geral, a dengue clássica tem duração de cinco a sete dias e os sintomas são: febre alta (39°C a 40°C), dor de cabeça, abatimento, dores musculares e nas articulações, erupções na pele, vômitos e dores abdominais.

Na dengue hemorrágica, que é a mais grave, além dos sintomas da dengue clássica, aparecem manchas roxas, palidez, frieza nas extremidades, queda da pressão arterial, dor de garganta, pulso fraco e agitação.

Prevenção – O cuidado é muito importante. O *aedes aegypti* reproduz-se em água parada e limpa. Para prevenir o aparecimento do mosquito da dengue em sua casa, não deixe recipientes com água parada, cultive suas plantas na terra, guarde as garrafas vazias de boca para baixo, mantenha pneus velhos cobertos para não acumular água da chuva e cubra tambores, caixas d’água e cisternas. Faça a sua parte! ■■■

Atividade física evita dores nas costas



Selênio protege organismo contra o câncer



Veja informações da AMS

Acabe com o estilo de vida sedentário

O estilo de vida sedentário tem sido relacionado a 28% de óbitos causados pelas principais doenças crônicas. O exercício físico regular moderado e vigoroso reduz o risco de infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, hipertensão arterial, diabetes mellitus do tipo II, doença diverticular e osteoporose. Seu médico pode orientá-lo sobre as vantagens da prática desportiva. ■■■



Viva Melhor busca qualidade de vida

Viva Melhor não é apenas o novo nome do *Espaço da Saúde* que você se acostumou a ler, todos os meses. O título mudou porque o novo encarte do Jornal da Petros vai tratar não apenas de saúde. Enfocará outros temas, como lazer, cidadania, responsabilidade social e meio ambiente.

Tudo isso pode ser resumido na expressão *qualidade de vida*. É o que o *Viva Melhor* se compromete a levar todos os meses aos Participantes da Petros – dicas úteis sobre como todos podem contribuir para melhorar a qualidade de vida, a sua própria, a dos outros e a do ambiente que nos cerca.

O *Espaço da Saúde* acabou mas engana-se quem pensa que a saúde perdeu espaço. Saúde não é só ausência de doença. Isso é coisa de antigamente. Hoje em dia, a boa medicina define saúde como uma postura positiva perante a vida.

O *Viva Melhor*, com sua nova combinação de caminhos saudáveis, ficou mais abrangente e mais atraente. Para começo de conversa, vai sair sempre com quatro páginas trazendo muitas informações.

Outra boa novidade – além das dicas, a coluna da AMS, com informações atualizadas sobre o plano de assistência médica dos empregados da Petrobras.

Muita saúde e mais qualidade de vida para todos nós! ■■■

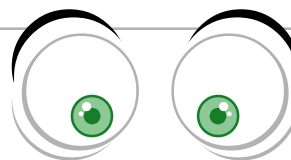
Diferença entre gripe e resfriado

Você sabia que as crianças são mais facilmente atingidas pelas complicações da gripe? Mas qual a diferença entre gripe e resfriado?

Os sintomas da gripe são mais generalizados e incluem febre alta, dores no corpo, dor de cabeça, tosse e sensação de intensa fraqueza. No resfriado, embora os sintomas sejam parecidos e mais localizados no nariz e garganta, são normalmente mais brandos e de curta duração.

A vacina contra gripe possui eficácia comprovada em cerca de 80% dos casos. Seu efeito surge 15 dias após a sua aplicação.

Pais, procurem o pediatra de seu filho e conheçam maiores detalhes sobre a vacina. ■■■



Lentes de contato: cuidados

- Respeitar o período de troca das lentes;
- Evitar dormir noites seguidas com as lentes;
- Respeitar o período de validade;
- Procurar um especialista para adaptação da lente ao paciente;
- Utilizar corretamente, porque lesões de córnea podem advir do mau uso.

alimentação

Azeite de oliva reduz LDL

A concentração do mau colesterol é uma das principais causas das doenças cardiovasculares

Além de conferir ao prato um sabor especial, o azeite de oliva é um forte aliado na redução do LDL, conhecido como colesterol ruim.

Os benefícios do azeite de oliva estão relacionados à presença de ácidos graxos monoinsaturados e poliinsaturados, que ajudam a reduzir as taxas de LDL.

Há cerca de 30 anos, os cientistas já haviam apontado a influência benéfica deste óleo vegetal, ao pesquisar a relação entre os hábitos alimentares dos povos mediterrâneos e sua saúde. Na Região Mediterrânea, a incidência de problemas como o câncer e as doenças cardiovasculares é bem menor em relação ao restante da Europa.

A concentração do mau colesterol é uma das principais causas das doenças cardiovasculares. Portanto, uma dieta elaborada com azeite contribui para uma vida saudável. O melhor é consumir o azeite de oliva extra virgem sem aquecê-lo, para preservar suas propriedades nutricionais.

Não deve ser usado em frituras, porque o aquecimento e a queima de óleos e gorduras produz a formação de derivados oxidados prejudiciais à saúde. ■■■



Exercícios melhoram dor nas costas

No início pode ocorrer alguma dor nos músculos, mas ela desaparece à medida que a atividade física se torna regular

Estar fisicamente ativo não significa exercitar-se até o ponto de ficar com os músculos doloridos. Somente 30 minutos diários de atividade física moderada são suficientes, sendo que esse tempo pode ser dividido em 15 minutos pela manhã e mais 15 à tarde.

A atividade física não precisa ser vigorosa. Na realidade, é melhor a atividade moderada e mesmo a de baixa intensidade, do que não se exercitar. Com a parada dos exercícios, os benefícios adquiridos começam a desaparecer em duas semanas e se perdem por completo em oito meses.

Em geral, pessoas com problemas de dor nas costas, nos ossos e articulações evitam a atividade física, por temerem a dor. No início dos exercícios pode ocorrer alguma dor nos músculos, mas desaparece à medida que a atividade física se torna regular.

Fortalecimento dos músculos das costas, quadris e pernas

Foto 1

Coloque suas costas contra a parede, mantendo seus pés separados na largura de seus ombros. Comece a escorregar pela parede, dobrando seus joelhos. Conte até cinco. Não vá além de sua capacidade. Volte levemente, expirando. Repita de 5 a 10 vezes.

Foto 2

Deite-se de bruços. Aperte os músculos de uma de suas pernas e comece a levantá-la do chão, mantendo os músculos estirados. Conte até cinco e volte lentamente a perna para o chão. Faça o mesmo com a outra perna. Repita o movimento cinco vezes com cada perna.

Foto 3

Coloque-se em pé, atrás de uma cadeira. Segure firme no encosto da cadeira. Olhando para frente e mantendo sua coluna reta, estique uma perna para trás, não deixando

Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



o joelho dobrar. Volte lentamente. Faça o mesmo com a outra perna. Repita cinco vezes com cada perna.

Fortalecimento dos músculos abdominais e das costas

Foto 4

Deite-se bem reto. Inspire e eleve os braços acima da cabeça. Nessa posição, estique-se ao máximo, contraindo as pontas dos pés para baixo, o abdome para o dentro e os braços para trás. Mantenha a posição por 5 a 10 segundos. Expirando, volte à posição inicial.

Foto 5

Deite-se de costas. Dobre uma perna. Estique a outra que está no chão e comece a levantá-la. Conte até 10 e volte-a lentamente ao chão. Faça o mesmo com a outra perna. Repita o movimento cinco vezes com cada perna.

Na próxima edição mais informações sobre dor nas costas. III

(Fonte: Cartilha Aventis Pharma)

saúde da mulher

Candidíase vulvovaginal

A candidíase vulvovaginal é uma infecção da vulva e vagina por um fungo que habita a mucosa vaginal, crescendo quando o habitat torna-se favorável para seu desenvolvimento.

O ato sexual já não é considerado a principal forma de transmissão da doença, visto que esses organismos podem fazer parte da flora endógena em mais de 50% das mulheres sem sintomas.

Alguns fatores que predisõem a infecção

diabetes Melitus, uso de antibióticos e corticóides, gravidez, uso de contraceptivos orais e obesidade.

Sinais e Sintomas

coceira vulvovaginal, ardor quando urina, corrimento branco, vermelhidão e edema vulvar e dor na relação sexual.

Cuidados

Evite o uso de roupas justas e de material sintético nas peças íntimas. Havendo alguns dos sintomas acima, procure um médico.



Selênio tem diversas propriedades

Selênio é um mineral presente em nosso organismo, em mínima quantidade, mas dotado de diversas propriedades importantes, entre as quais aumentar a produção de glutatona, que protege o corpo contra as gorduras nocivas.

Pesquisas realizadas nos EUA, China e Holanda indicam que o selênio exerce ação protetora contra os cânceres de mama, cólon, fígado, pele, pulmão e traquéia.

Estudo realizado na Finlândia revelou que as pessoas com baixos níveis de selênio são três vezes mais propensas a apresentar doenças cardíacas graves.

Cientistas da Universidade de Bruxelas constataram que o selênio fortalece

Pesquisas indicam que o selênio exerce ação protetora contra várias doenças



o sistema imunológico e protege o organismo do ataque de diversos tipos de vírus, admitindo-se que possa prolongar a vida de pacientes com AIDS.

Pesquisadores do País de Gales observaram que o selênio pode diminuir a

ansiedade e a depressão e melhorar o humor e reduzir o cansaço. Idosos que receberam doses adequadas de selênio apresentaram melhora significativa no humor e nas funções mentais.

Onde obter selênio • A principal fonte é a castanha-do-pará, cultivada na Amazônia, cujo solo é rico nesse elemento químico. Outras fontes são os grãos, semente de girassol, carnes, frutos do mar (atum e ostras) e alho.

Alerta • O selênio é tóxico e pode provocar queda de cabelos, dano ao fígado e inflamação nas articulações quando administrado em doses da ordem de 2500 microgramas por dia. ■■

AMS

Novidades da AMS para você e seus dependentes

As mudanças que a Petrobras vem promovendo, ao longo dos últimos anos, no Programa de Assistência Multidisciplinar de Saúde – AMS têm como objetivo permanente a preservação do Programa e a busca contínua da qualidade dos serviços prestados a todos os seus beneficiários. Seguindo esta orientação, novos procedimentos e mudanças nos critérios normativos foram implantados. Conheça-os aqui:

Programa de Controle e Tratamento da Obesidade

- avaliação e tratamento de pacientes obesos, através de instituições clínicas multidisciplinares especializadas, com cobertura pelo Pequeno Risco
- tratamento cirúrgico da obesidade mórbida (Cirurgia Bariátrica), com cobertura pelo Grande Risco.

Cirurgia refrativa para correção de miopia

- cirurgia está indicada para pacientes portadores de grau de miopia maior ou igual a 07 (sete), com idade entre 20 e 40 anos, época de maior estabilidade da acuidade visual. A cobertura para esse procedimento é pelo Pequeno Risco.

Mudança nas tabelas de participação de quimioterapia/hemodiálise/radioterapia

- esses tratamentos passaram a ser cobertos pelo Grande Risco.

Equiparação, aos empregados antigos, da participação no custeio da AMS (grande risco e pequeno risco), para empregados admitidos a partir de 01/09/97.

- atendimento a pleito dos empregados através de Acordo Coletivo de Trabalho 2001/2002.

Exame para genotipagem do vírus da Hepatite C

- exame que possibilita o tratamento com medicamentos mais modernos para pacientes com Hepatite C.

Exame de esofagomanometria

- exame indicado para o diagnóstico de doenças de refluxo, gastroesofágica, dor torácica não cardiogênica, disfagia e espasmo esofágico.

Mudança na tabela de reembolso de medicamentos/diálise peritoneal/próteses externas

- redução da participação do beneficiário.

Classe de Renda (até)		Participação
MSB	R\$	%
1,3	413,34	2,0
2,4	763,10	3,5
4,8	1.526,20	6,5
9,6	3.052,41	11,0
19,2	6.104,83	17,0
> 19,2	> 6.104,83	19,0

MSB = Menor Salário Básico (R\$ 317,96)

Reinclusão de enteados de empregados e aposentados, maiores de 21 anos e menores de 24 anos, na condição de universitários, como dependentes na AMS.

- a reinclusão está autorizada somente para os enteados que tenham sido inscritos na AMS antes de 01/11/97 e a exclusão não tenha ocorrido por decisão do beneficiário titular ou por qualquer motivo que não o de ter atingido a maioridade.

Os filhos dos aposentados nas mesmas condições também poderão ser reincluídos.

Para você obter mais informações sobre estas mudanças, e como proceder, entre em contato ou dirija-se à área de AMS do seu órgão de lotação/vinculação ou do órgão mais próximo de sua residência.

