

Alimentos mantêm o equilíbrio do corpo

Estão divididos em quatro grupos: energéticos, energéticos extras, construtores e reguladores

A energia, as proteínas, vitaminas e minerais de que as pessoas precisam para manter a saúde estão nos alimentos, que podem ser classificados como: energéticos, energéticos extras, construtores e reguladores.

No grupo de alimentos energéticos estão: arroz, massas, todos os tipos de cereais, pães, milho, batata, mandioca e inhame. Esses alimentos dão a maior parte da energia de que as pessoas precisam para suas atividades diárias. São ricos em carboidratos e representam o maior volume de alimentação.

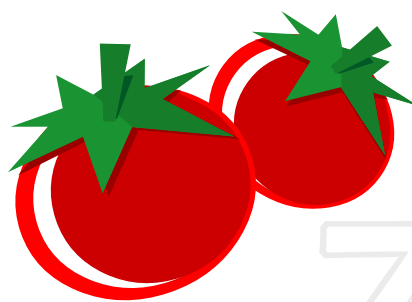
Entre os alimentos energéticos extras estão as gorduras e óleos (margarinas, manteiga, óleo vegetal, azeite de oliva) e açúcares adicionais (doces e açúcar refinado). As gorduras e óleos têm vitaminas A, D e E por conterem alto

teor de energia, devem ser consumidos com moderação.

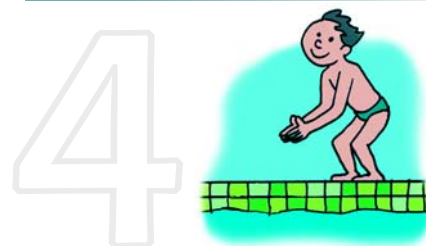
Peixes, carnes, aves, ovos, leite, queijo e leguminosas secas (feijão, lentilha, soja, grão de bico etc) estão na categoria dos alimentos construtores. São fontes de proteínas, constroem, mantêm e renovam as células do corpo e ajudam a formar os tecidos (cabelos, músculos, órgãos, sangue, pele) além de serem alimentos ricos em ferro e cálcio. Os construtores são essenciais para prevenir anemia e osteoporose.

Já os alimentos reguladores são as verduras, legumes e frutas. Facilitam a digestão e são ricos em sais minerais, vitaminas e fibras. Eles aumentam a resistência contra infecções e, entre muitos benefícios, ajudam no funcionamento do intestino. ■■■

Editorial fala sobre os efeitos do álcool



Tomate ajuda a evitar câncer de próstata



Veja os benefícios da natação

Ácido fólico e ferro evitam leucemia

As gestantes que tomam ácido fólico e ferro podem reduzir em até 60% o risco de seus filhos virem a ter leucemia na infância, de acordo com estudo publicado pela revista médica "The Lancet". Os cientistas comprovaram que a combinação dos dois suplementos está associada a uma diminuição no número de casos de leucemia linfoblástica aguda. A pesquisa mostrou ainda que as grávidas que tomaram apenas ferro reduziram em 25% as chances de seus filhos terem a doença. ■■■



Álcool não combina com direção

Estudo desenvolvido pelo Hospital São Paulo envolvendo 518 pessoas atendidas em seu pronto-socorro associou o álcool a 13% dos acidentes na cidade de São Paulo.

Os pacientes tinham em média 35 anos e foram submetidos ao bafômetro para medir o nível de álcool no organismo. De 493 casos, em 64 o álcool apareceu como um dos fatores que provocam acidentes.

Para reduzir acidentes graves e fatais ocasionados pela mistura de álcool com direção, o Ministério dos Transportes criou o projeto "Amigo da Vez".

O projeto é voltado para as áreas urbanas das metrópoles, nos locais de maior concentração de bares frequentados por um público adulto, especialmente o jovem. O objetivo é encutir nos jovens o costume de eleger o amigo que conduzirá o veículo no final da noite.

A ingestão de álcool já é considerada um problema de saúde pública. Se não forem tomadas medidas que estimulem a população a consumir menos álcool, bem como a não dirigir após consumi-lo, os índices de acidentes de trânsito não cairão.

Ações conjuntas envolvendo governo, empresas e sociedade, tendo como alvo atacar o problema de frente, são fundamentais para preservação da vida e redução de acidentes. Mas não custa cada um fazer a sua parte. ■■■

saúde da mulher

Herpes genital pode afetar feto

Transmissão do vírus acontece na passagem pelo canal do parto

As mulheres, principalmente as grávidas, devem tomar muito cuidado e procurar um médico, quando estiverem com herpes genital.

O herpes genital é causado por um grupo de vírus que determinam lesões em forma de pequenas bolhas.

Essas bolhas, em 4 ou 5 dias, se transformam em feridas, seguidas de cicatrização espontânea do tecido afetado. As lesões com frequência são muito dolorosas e precedidas por vermelhidão local.

Gravidez • Nas gestantes portadoras de herpes genital devem ser consideradas algumas complicações obstétricas. Durante a gestação, no entanto, não existem grandes riscos de contaminação.

O maior risco de transmissão do vírus ao feto é no momento da sua passagem pelo canal do parto, em que aproximadamente 50% dos recém-nascidos se contaminam.

Recomenda-se, portanto, a realização de cesariana, quando houver lesões herpéticas ativas. Durante a gravidez deve-se procurar um médico para fazer o tratamento adequado. ■■■

CAS DOSES HOMEOPÁTICAS DOSES HOMEOPÁTICAS DOSES HOMEOPÁTICAS DOS

Dormir poucas horas por noite não significa insônia. Com o passar dos anos, principalmente na terceira idade, as pessoas dormem cada vez menos. O importante é levantar-se com a sensação de descanso.

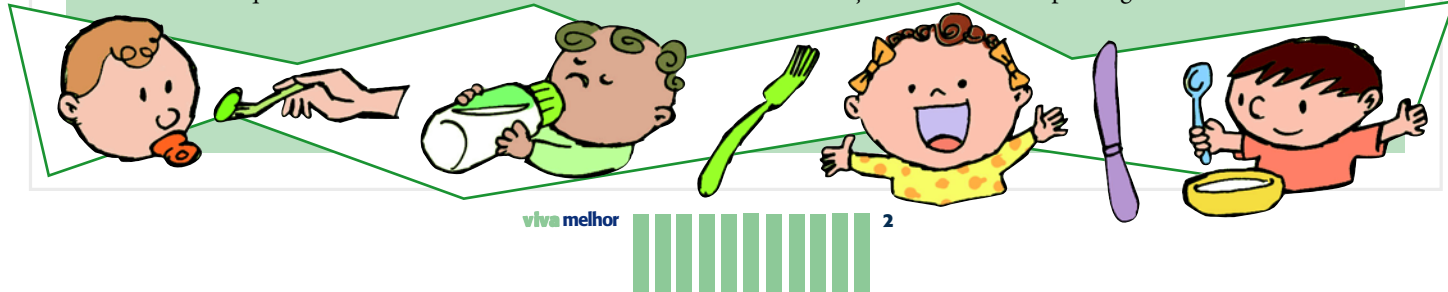
Embora colesterol elevado esteja relacionado à arteriosclerose para os adultos jovens, a partir dos 75 anos a relação entre colesterol total elevado e doença das coronárias diminui bastante. ■■■

jovem&criança

Um novo alimento deve ser apresentado à criança de oito a dez vezes até que ela se acostume.

As atividades de mamar e mastigar estimulam o desenvolvimento saudável do rosto da criança.

Crianças a partir dos 6 meses já têm coordenação motora para segurar talheres. ■■■



Dor nas costas não tem idade

Pessoas com mais de 60 anos podem retardar a evolução da doença com a prática de exercícios

Os pacientes que procuram auxílio médico para alívio da dor nas costas são de todas as idades, classe sociais e raças. A doença é um problema universal que não leva à morte, mas muitas vezes incapacita o indivíduo.

As pessoas com mais de 60 anos de idade podem prevenir a doença, com a adoção de atitudes corretas nas atividades da vida diária e no hábito de exercícios físicos específicos.

Exercícios para pessoas a partir dos 60 anos

Foto 1 • Em pé, vire-se de frente para a parede, mantendo-se a uma distância de 50 a 60 cm da parede. Apoie as mãos na parede, à altura dos ombros e, inspirando, faça uma pressão das mãos contra a parede, mantendo-a por 2 a 3 segundos. Repita de 8 a 10 vezes por dia.

Foto 2 • Em pé, com as costas retas, braços ao longo do corpo, levante seus ombros e depois os relaxe. Repita o movimento de 8 a 10 vezes.

Foto 3 • Sente-se em uma cadeira, como indicado na foto. Levante lentamente umas das pernas até a altura da cintura. Retorne lentamente e faça o mesmo com a outra perna. Repita de 10 a 15 vezes com cada perna.

Foto 4 • Use um peso de até 1 quilo. Em pé, apoiando suas costas contra a parede, braços ao longo do corpo, dobre seu cotovelo, alternadamente, levantando o peso em direção aos ombros. Volte a abaixá-lo. Repita o movimento de 10 a 15 vezes com cada braço.

Foto 5 • Coloque-se na posição de quatro no chão. Comece a dobrar os joelhos, levando seu corpo para trás até que se sente sobre os calcanhares e os braços se estiquem. Volte à posição inicial. Repita o movimento de 5 a 10 vezes.

Caminhada

Caminhar é uma das melhores atividades físicas. Escolha uma hora do dia em que a temperatura esteja agradável. Comece caminhando 400 metros por duas semanas, na terceira semana 800 metros cada dia, 1Km na quarta semana e 1Km e meio na quinta semana. Esteja alerta para não se exceder. ■■

Foto 1



Foto 2



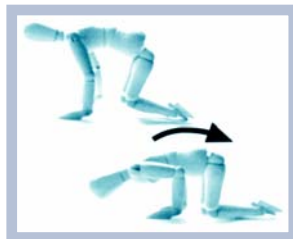
Foto 3



Foto 4



Foto 5



(Fonte: Cartilha Aventis Pharma)

Câncer de próstata

A próstata é do tamanho de uma castanha, localizada logo abaixo da bexiga e produz um líquido espesso que faz parte do sêmen. O câncer é encontrado, principalmente, em homens acima de 55 anos.

Causas

- ainda não se sabe a causa, mas fatores genéticos e hormonais podem estar relacionados;
- pessoas da raça negra e ou que têm parentes com câncer de próstata têm sua incidência aumentada;
- pesquisas indicam que uma dieta rica em gordura pode contribuir para a incidência deste tipo câncer.

Sintomas

- alterações na urina, no início ou no final, acompanhada de dor ou queimação;
- dor no baixo ventre, costas ou na parte superior da coxa;
- dor ao ejacular;
- sangue na urina ou no sêmen.

Tomate reduz risco

Pesquisas realizadas pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de Harvard, em Boston, EUA, demonstram que pessoas que ingerem duas ou mais porções de molho de tomate por semana têm uma probabilidade de reduzir em 23% o risco de câncer de próstata, quando comparados aos que consumiam menos de uma porção ao mês.

As pesquisas centraram-se no licopeno, um antioxidante existente nos tomates. Os antioxidantes podem criar uma barreira de proteção contra o câncer, por neutralizarem as moléculas nocivas, conhecidas como radicais livres. Os estudos envolveram 48 mil homens. ■■



Natação é um esporte completo

Melhora a circulação do sangue, em virtude da massagem da água sobre a pele



A natação é considerada esporte completo, porque beneficia todo sistema cardiovascular, respiratório, desenvolve a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e é relaxante. Para usufruir desses benefícios, deve-se praticar natação pelo menos três vezes por semana, em dias alternados, de 30 a 40 minutos por sessão.

Esse tipo de esporte atua também como processo importante na reeducação postural. O contato com a água faz desaparecer grande parte do trabalho de apoio e sustento da coluna vertebral e dos músculos paravertebrais, descontraindo-os completamente e deixando a coluna menos sobrecarregada. Os principais resultados orgânicos da natação são:

Sistema Muscular • Fortalecimento da musculatura respiratória e corporal em geral. Cada estilo de natação é dirigido a uma região específica do dorso.

Sistema Cardíaco • Fortalecimento do miocárdio, permitindo que maior quantidade de sangue seja bombeada a cada batimento, proporcionando melhor distribuição de oxigênio por todo o organismo.

Sistema Respiratório • Diminuição do trabalho respiratório, aumento da capacidade de expansão diafragmática e vital e controle respiratório.

Sistema Circulatório • Melhor circulação do sangue, em virtude da massagem da água sobre a pele, menor trabalho do miocárdio e menor pressão arterial. III

AMS

Para melhor esclarecer os beneficiários quanto às dúvidas surgidas em relação ao PROGRAMA DE CONTROLE E TRATAMENTO DA OBESIDADE, divulgado nesta coluna na última edição do Jornal, a AMS está complementando o assunto com as seguintes informações:

- O Programa de Controle e Tratamento da Obesidade é indicado para pessoas obesas, com Índice de Massa Corpórea (IMC) maior ou igual a 30.
- Esse Programa visa a tratar a doença da obesidade em regime ambulatorial, em clínicas especializadas que serão credenciadas pelos órgãos gestores operacionais da AMS, evitando, assim, que o paciente tenha que se submeter a tratamentos radicais, entre eles a Cirurgia Bariátrica, que reduz o volume do estômago do grande obeso para diminuir a quantidade de alimentos digeridos.
- É importante ressaltar que a Cirurgia Bariátrica só é indicada para pacientes que tenham Índice de Massa Corpórea igual ou superior a 40, além de outros comprometimentos. Saiba como calcular seu Índice de Massa Corpórea (IMC):

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

Exemplo 1: Para uma pessoa com 1,63 cm de altura e 62 Kg de peso.

$$IMC = \frac{62}{1,63^2} = \frac{62}{2,65} = 23,39$$

pessoa não está obesa

Exemplo 2: Para uma pessoa com 1,63 cm de altura e 90 Kg de peso.

$$IMC = \frac{90}{1,63^2} = \frac{90}{2,65} = 33,96$$

pessoa obesa apta a participar do Programa de Controle da Obesidade

A partir de março/02, o medicamento Interferon Alfa Peguilado (PEG-INTERFERON), indicado para o tratamento dos portadores do vírus da Hepatite C, passou a fazer parte da lista de medicamentos reembolsáveis pela AMS. O reembolso para este medicamento varia de 98 a 81% do seu valor, de acordo com a classe de renda do beneficiário da AMS.

É importante ressaltar que as pessoas que necessitavam deste medicamento antes da cobertura pela AMS, gastavam em média R\$ 4.000,00/mês, por um período não inferior a 12 meses.

Outra novidade é a cobertura dos seguintes exames diagnósticos:

- **Análise de Fibras Nervosas (GDX)**, também conhecido como Topografia de nervo óptico/papila • indicado para o diagnóstico precoce do Glaucoma, doença grave que, não corretamente controlada, pode levar o indivíduo à cegueira.
- **Dosagem Sérica de Homocisteína** • indicado para o diagnóstico de doenças cardiovasculares, entre elas o infarto do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais.

Para você obter mais informações, entre em contato ou dirija-se à área da AMS do seu órgão de lotação/vinculação ou do órgão mais próximo de sua residência.

