

Atividade física exige alimentação balanceada

Em exercícios constantes é preciso dar atenção aos carboidratos, vitaminas, sódio e potássio

A alimentação do atleta deve ser balanceada e sempre priorizar os carboidratos, que fornecem a energia que o organismo precisa, e as proteínas, que servem como fonte de crescimento para os músculos.

O processo digestivo dos carboidratos é mais rápido do que o das outras fontes, como as gorduras e proteínas. Exemplos de carboidratos: massa, batata, inhame, banana, arroz e leguminosas. Antes de qualquer atividade física, esses alimentos são os melhores para o organismo.

Os principais alimentos ricos em proteínas são: carnes, leite e seus derivados. Como a gordura, princi-

palmente a derivada dos alimentos de origem animal, concentra a energia do corpo, não deve ser a fonte principal de um atleta. A digestão se processa mais lentamente e o consumo em excesso pode levar a um aumento de peso não só nos atletas, mas também em pessoas sedentárias.

Portanto, a gordura não deve ultrapassar 30% de todo o valor energético total.

Quando em atividade física constante, é preciso dar atenção especial às vitaminas, sódio e potássio, que são encontrados na laranja, limão, coco e hortaliças, entre outros alimentos. ■■

Editorial aborda lixos tóxicos



Rinite alérgica é hereditária

Cuide com carinho do seu coração



AS DOSES HOMEOPÁTICAS DOSES HOMEOPÁTICAS DOSES HOMEOPÁTICAS DO

- Um termômetro é sempre melhor que o tato para medir a febre, pois diferenças imperceptíveis à pele podem significar temperaturas mais altas do que se imagina.
- A maçã vermelha e o caqui baixam o nível do mau colesterol, o LDL, e evitam a formação de placas de gordura nas artérias.

- A digestão de uma refeição pesada desvia maior quantidade de sangue para o aparelho digestivo. Isto pode causar sensação de cansaço e redução do desempenho mental.
- Comer pelo menos 35g de peixe por dia diminui bastante os riscos de problemas cardiovasculares. Os resultados obtidos

- na Noruega, Suécia e Estados Unidos mostram uma relação inversa entre o consumo regular de peixe e a morte súbita por doença do coração.
- Homens que utilizam anabolizantes podem sofrer de ginecomastia (crescimento da mama), atrofia dos testículos, infertilidade e queda da libido. ■■



Descarte com segurança lixos tóxicos

Quando as pessoas jogam uma pilha ou uma bateria de celular no lixo comum, não se dão conta de que um ato aparentemente tão simples pode afetá-los.

Quando jogados nos aterros sanitários, juntamente com o lixo domiciliar, as pilhas e baterias podem vaziar e atingir os lençóis de água, as plantações e o homem.

Esses produtos são fabricados com metais pesados altamente tóxicos, como cádmio, chumbo, mercúrio e níquel, elementos químicos que podem causar sérios malefícios ao homem, que vão desde a perda do olfato, audição e visão, até o enfraquecimento ósseo.

O Conselho Nacional do Meio Ambiente, na resolução 237, de 30 de junho de 1999, dá o direito dos estabelecimentos comercializarem tais produtos, desde que as suas respectivas redes de assistência técnica aceitem que as unidades usadas sejam devolvidas por seus clientes.

Preserve o seu ambiente e a sua saúde. Colabore! Faça o descarte na loja onde adquiriu o produto. A Natureza agradece. ■■■

jovem&criança

Alimentação pode causar puberdade precoce

Meninas menstruando aos nove anos de idade. Garotos que já começam a ter pêlos por todo o corpo na mesma idade. A puberdade está batendo à porta mais cedo e os médicos afirmam que isso não é saudável. Além das alterações físicas, este processo pode trazer danos psicológicos.

O que mais preocupa os especialistas são as crianças que têm sua puberdade induzida pela alimentação. A ingestão de alimentos com hormônios, principalmente as carnes, pode fazer com que a criança apresente sinais de puberdade sem que o seu próprio sistema hormonal seja ativado.

Muitas meninas estão apresentando a primeira menstruação aos nove anos de idade, quando ainda deveriam estar em plena infância. Junto com a menstruação vêm a modificação das características físicas e o despertar do desejo sexual, o que pode ocasionar problemas no relacionamento familiar e até mesmo uma gravidez na hora errada.

Outra possível consequência da puberdade precoce é o crescimento exagerado na infância, que é interrompido bruscamente e antes do tempo certo. De acordo com os médicos, a família deve dar atenção à alimentação das crianças e observar cuidadosamente seu desenvolvimento. ■■■

saúde da mulher

Camisinha feminina

É uma bolsa feita de plástico macio, mais fino do que o preservativo masculino. Tem 15 cm de comprimento e 8 cm de diâmetro. A camisinha recebe o esperma, impedindo a entrada do espermatozóide, evitando assim a gravidez e doenças sexualmente transmissíveis como a AIDS. A camisinha vem lubrificada de fábrica, mas, se for necessário, use lubrificante à base de água. Leia com atenção as instruções de uso e observe a data de validade e o selo do INMETRO. ■■■

Gravidez: atenção à saúde bucal

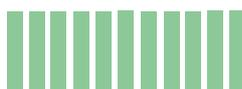
Estudo realizado na Universidade da Carolina do Norte, EUA, revelou que as gestantes com infecções periodontais têm maior probabilidade de ter bebês prematuros com baixo peso.

Assim, os cuidados da saúde das gestantes devem incluir a prevenção e o tratamento da doença periodontal. Outros estudos já demonstraram que a doença periodontal pode também causar complicações nos diabéticos e



favorecer a ocorrência de problemas cardiovasculares.

As pesquisas, cada vez mais, demonstram a unidade integrada do corpo humano. ■■■



Rinite alérgica afeta 15% da população

As pessoas precisam evitar, ao máximo, a exposição aos fatores que causam a irritação

A rinite é a principal causa da obstrução nasal na população urbana. Consiste na inflamação da mucosa nasal e dos seios da face e pode ocorrer devido a causas infecciosas, alérgicas e não alérgicas.

A rinite alérgica é muito frequente e afeta 15% da população, percentual que é subestimado, pois só os casos mais sintomáticos procuram tratamento médico.

A doença tem caráter hereditário, atingindo de 50% a 70% dos filhos de pais alérgicos e 30% a 50% quando apenas um dos pais é alérgico. Se nenhum dos pais for alérgico, ainda assim, 15% dos filhos poderão ter a doença.

Agentes - As partículas de poeira, fungos, ácaros e pêlos de animais são os principais responsáveis por esse quadro clínico.

Os sintomas são: obstrução nasal, coriza, espirros, olfato diminuído, cefaléia e prurido nasal. Além disso, os pacientes podem queixar-se de tosse e coceira na garganta, ouvidos e olhos.

Para o tratamento adequado é importante o controle ambiental, evitando-se ao máximo a exposição aos fatores que causam irritação.

Tipos - A rinite medicamentosa é causada pelo uso contínuo de medicamentos. Os sin-



tomas são os mesmos da rinite alérgica e o tratamento recomendado é a suspensão ou substituição da medicação.

A rinite vasomotora apresenta os testes alérgicos negativos. Na sua forma clássica ataca mais os idosos que, principalmente durante as refeições, podem apresentar coriza. Outros fatores que afetam o quadro clínico são as alterações da temperatura, ar-condicionado e fatores emocionais.

Existe também a rinite gravídica que pode afetar até um terço das gestantes. Os sintomas começam no segundo trimestre de gestação e desaparecem logo após o parto. ■■■

Estresse provoca enxaqueca

A enxaqueca é uma dor de cabeça latejante lateralizada ou generalizada, que pode ocorrer acompanhada de náuseas, vômitos, fotofobia, fonofobia e distúrbios visuais.

As crises podem ser desencadeadas por estresse emocional ou físico, falta ou excesso de dormir, menstruação, uso de alimentos (chocolate), falta de refeições e uso de anti-concepcional.

Os portadores de enxaquecas devem evitar os seguintes alimentos:

- queijos (exceto o fresco);
- chocolate;
- café em excesso;
- bebida alcoólica;
- alimento contendo aspartame;
- frutas cítricas;
- salsicha;
- salame;
- alimentos em conserva. ■■■

Boa Forma

Dieta combina com diário

Escrever um diário para acompanhar a dieta é uma boa tática para aumentar o compromisso e evitar deslizos, de acordo com especialistas do Centro de Controle da Obesidade de Montreal, no Canadá.

Passos recomendados:

- separar um caderno para esse fim e usar uma folha para cada dia;
- definir uma meta, por exemplo: perder 250 gramas de peso por dia;
- planejar o tipo de alimentação e os exercícios físicos;
- anotar diariamente tudo o que se comeu e bebeu, inclusive água, bem como os exercícios físicos;
- marcar com um risco vermelho cada vez que a meta não for cumprida;
- os progressos devem ser registrados por meio de elogios, adesivos ou desenhos;
- anotar sempre que se pesar, utilizando a mesma técnica de riscos vermelhos e elogios para as variações dos ponteiros da balança. ■■■



Declare amor ao seu coração

Meu coração, depois de tanto tempo, decidi me abrir com você.

É, com você mesmo, meu coração. Você que ama as pessoas mais queridas que conheço. É capaz de ter paciência e suportar até os inimigos. E, acima de tudo, tenho provas que você me ama.

Sabe o que aconteceu? Descobri que você não é de ferro. Aliás, nem o ferro suporta as barras que só você segura. Por isso, decidi tomar umas atitudes e provar a você que também o amo, de todo o coração....

Decidi:

- evitar aborrecimentos desnecessários e não dispensar horas de lazer saudável e de sono, controlando o nível de estresse;
- fazer as refeições em horários regulares, sem pressa e nem falar de problemas à mesa;
- preferir alimentos de origem vegetal e optar pelas carnes magras, evitando frituras e substituir os doces por frutas;
- por amor a você, prefiro mudar meu paladar e gostar mais dos alimentos naturais;
- nada de bebidas alcoólicas e nem cigarro;



- praticar exercícios sob orientação médica e caminhar 30 minutos por dia.

Eu te amo tanto que, mesmo você tendo alguma tendência hereditária, vou fazer tudo certinho e com amor para diminuir os riscos.

De coração para coração. Viva mais e melhor... III

AMS

Tire suas dúvidas sobre participação financeira na AMS

Para entender como são cobradas as despesas com a utilização da AMS, você precisa saber que existem duas áreas de atendimento, pagas de formas diferentes: GRANDE RISCO e PEQUENO RISCO

GRANDE RISCO

- É o atendimento que exige internação, gerando pagamento de diária hospitalar, a maioria das cirurgias e tratamentos de Hemodiálise, Quimioterapia e Radioterapia.
- Os procedimentos de GRANDE RISCO são custeados pelo beneficiário titular (empregado/aposentado/pensionista) por meio de uma **contribuição mensal**, descontada do salário ou do provento de aposentadoria/pensão.

Empregados

Classe de Renda Até (R\$)		Titular	Beneficiário Vinculado
MSB*	R\$	R\$	R\$
1,3	413,35	2,65	2,65
2,4	763,10	5,30	3,98
4,8	1.526,21	7,95	4,64
9,6	3.052,42	13,25	5,30
19,2	6.104,83	15,90	7,95
>19,2	>6.104,83	18,55	13,25

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

- É um sistema de pré-pagamento e independe da utilização ou não da AMS.
- A contribuição mensal isenta o beneficiário de qualquer ônus com internações hospitalares, desde que previamente autorizadas e realizadas na rede credenciada e dentro dos critérios normativos da AMS. Confira sua contribuição na tabela.

Aposentados/Pensionistas

Classe de Renda Até (R\$)		Titular	Beneficiário Vinculado
MSB*	R\$	R\$	R\$
1,3	413,35	6,63	2,65
2,4	763,10	13,25	3,98
4,8	1.526,21	22,53	5,30
9,6	3.052,42	34,45	7,95
19,2	6.104,83	38,43	10,60
>19,2	>6.104,83	43,73	11,93

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

PEQUENO RISCO

- É o atendimento que não exige internação hospitalar.
- Os procedimentos de PEQUENO RISCO são pagos depois que o serviço é prestado.
- É um sistema de pós-pagamento em que o titular paga a parcela que lhe cabe através de desconto em folha.

Confira sua participação na tabela ao lado.

Telefones de Contato

0800-780810 (RJ) • 0800-8884400 (SP) • 0800-714080 (BA)

Classe de Renda Até (R\$)		% Participação
MSB*	R\$	
1,3	413,35	7,0
2,4	763,10	14,0
4,8	1.526,21	22,0
9,6	3.052,42	35,0
19,2	6.104,83	42,0
>19,2	>6.104,83	50,0

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



Rua do Ouvidor, 98 • Centro • 20040-030 • Rio de Janeiro • RJ • (21) 2506-0335 • www.petros.com.br • petros@petros.com.br

Edição: Assessoria de Comunicação

Conteúdo: Gerência de Recursos Humanos

Projeto Gráfico: Grevy•Conti

Periodicidade: Mensal

Tiragem: 95 mil exemplares

Impressão: MCE Gráfica e Editora Ltda.