



Ginástica ajuda na gravidez

Não há contra-indicações de exercícios desde que aprovados e acompanhados pelo médico

Uma mulher ganhou a medalha de bronze em natação, nas olimpíadas de 1952, estando grávida. Isso comprova a eficácia de um programa de exercícios regular, inteligente e saudável na gestação.

Atualmente, obstetras indicam vários tipos de exercício durante a gravidez. Não há quaisquer efeitos nocivos do exercício realizado durante a fase de gestação, desde que aprovado e acompanhado pelo médico.

É comum surgirem problemas circulatórios nas pernas, durante a gravidez. Uma ênfase especial deve ser dada aos exercícios que estimulem a irrigação sanguínea das pernas (ciclismo, por exemplo), e aos exercícios de fortalecimento moderado da região dorsal alta. ■■■



2 *Veja como
manter a boa
forma*



3 *AIDS
Informação
e prevenção*

4 *Água é
importante para
a saúde*

MEOPÁTICAS DOSES HOMEOPÁTICAS DOSES HOMEOPÁTICAS

A ingestão de flúor em excesso, principalmente pelas crianças, pode manchar e enfraquecer os dentes.

Se a febre não passa dos 37,5°, é melhor deixar os antitérmicos de lado, pois nesses casos o mal estar é leve e não há risco de convulsões.

A digestão de frutas e legumes é mais fácil que a de carnes, frituras e gorduras.

Altas taxas de ácido úrico no organismo causam uma doença chamada gota, que pode afetar as articulações. Para evitar o problema, a pessoa deve restringir o consumo de carnes vermelhas, mariscos, sardinha, feijão, lentilha e ervilha. ■■■



Reciclagem: fonte de renda

A reciclagem não é somente o reaproveitamento do lixo. Antes de tudo, ela é a maior aliada para a manutenção de nosso meio ambiente, preservando a qualidade de vida do mundo em que vivemos. Além disso, representa importante geração de renda para os catadores.

A sociedade considera o problema do lixo uma questão a ser resolvida pelo Poder Público, o que não deixa de ser correto. Mas esse problema diz respeito também a toda a população e às empresas. Afinal, quem produz o lixo?

Atualmente podemos afirmar que é muito mais por motivação econômi-

ca do que por convicção social ou ambiental que boa parte da sociedade brasileira recicla seu lixo. Por essa razão, a reciclagem passou a ser, nos últimos 20 anos, a única fonte de renda de milhares de pessoas.

Nesse ponto, merece destaque a reciclagem de alumínio, onde o Brasil atingiu, em 2001, 78% de reaproveitamento, índice inferior apenas ao do Japão.

Nos países desenvolvidos, a conscientização veio há algum tempo, com a educação da criança. No Brasil, felizmente, já estamos dando os primeiros passos. ■■■

Boa Forma

Dicas para emagrecer

- Mudar as opções de lazer: ao invés de sair para jantar, sair para dançar.
- Para passar muito tempo fora de casa, não esquecer de providenciar uma fruta ou outro alimento leve.
- À noite a digestão é mais difícil, por isso um jantar farto pode dificultar o emagrecimento e prejudicar o sono.
- Alimentos ricos em água, como melancia, melão e maçã hidratam o organismo e ajudam a saciar a fome.
- As balas à base de algas ajudam a enrijecer a pele flácida.
- O açúcar mascavo é rico em minerais, perdidos no processo de refinação, mas produz tantas calorias quanto o açúcar branco.
- Molhos de salada que levam creme de leite, maionese e muito azeite doce são altamente calóricos.
- Verduras cozidas no vapor conservam mais seus nutrientes e são saborosas quando temperadas com molho de soja.
- O azeite de oliva é apropriado para saladas e pratos frios, enquanto o comum é utilizado em pratos que vão ao fogo.
- A dieta de poucas calorias pode ser saborosa se forem usados temperos e condimentos que realçam o sabor da comida. ■■■

saúde do homem

Camisinha Masculina

A camisinha masculina é uma capa de látex que deve ser colocada de forma a envolver o pênis, evitando a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis, como a AIDS.

O preservativo deve ser colocado sempre antes do início da relação, quando o pênis estiver endurecido. Um espaço de 2cm deve ser deixado na ponta para depósito do esperma, evitando que a camisinha se rompa.

Não é aconselhável utilizar duas camisinhas ao mesmo tempo, pois aumenta o risco de ruptura.

Prefira as lubrificadas ou utilize lubrificantes à base de água, para que o látex do preservativo não seja atacado por produtos químicos, o que pode causar rompimento. Quando for comprar, verifique o selo de garantia do INMETRO e a data de validade. ■■■



AIDS expõe o organismo a várias doenças

O risco de transmissão do HIV da mãe para o filho pode ser reduzido em até 67% com uso de medicamentos

Como você já sabe, a AIDS é uma doença provocada por vírus – o HIV: vírus da imunodeficiência humana. O HIV tem "atração" pelas células do sistema de defesa do nosso organismo. Quando atacadas pelo HIV, estas células perdem a capacidade de proteção e o organismo fica indefeso, exposto a vários tipos de doenças principalmente algumas formas de câncer e infecções.

Contaminação • A contaminação decorre de relações sexuais, transfusão de sangue contaminado, uso de agulhas e seringas infectadas, feridas ou cortes na pele ou mucosas em contato com líquidos e secreções contendo o HIV.

A mãe transmite o HIV para seu filho através da placenta, durante o parto ou na amamentação. A mulher é mais vulnerável à infecção pelo HIV, tanto pela área de exposição vaginal quanto pela permanência do esperma na própria vagina e útero.

Homens e mulheres correm risco maior de infecção se a mulher estiver menstruada durante a relação sexual. Homens podem transmitir o vírus para seus parceiros. Mulheres podem passar

o HIV para suas parceiras. O esperma pode propagar o vírus se entrar em contato com qualquer ferida aberta na pele ou na mucosa. A saliva conduz o HIV se houver sangue infectado misturado (ferida ou doença na boca).

Esterilização • Não é possível contrair o HIV doando sangue. Mas tatuagens e piercings podem ser formas de transmissão, se os instrumentos que cortam e perfuram a pele não forem devidamente esterilizados. Da mesma forma os instrumentos utilizados por profissionais de saúde devem estar adequadamente imunizados.

Durante a prática de esportes, deve-se ter cuidado com ferimentos que sangrem. O sangue infectado pode contaminar outro atleta se ele tiver ferimento na pele ou mucosas.

A presença de doença sexualmente transmissível (sífilis, gonorréia, entre outras) aumenta o risco de contrair e transmitir o HIV.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico assim como o tratamento de pessoas positivas para o

HIV é realizado por médicos que conhecem os medicamentos utilizados ("coquetéis") e seus efeitos colaterais.

O teste negativo para HIV não significa que a pessoa não está contaminada. Após o contágio o organismo demora um tempo para produzir anticorpos contra o vírus, denominado "janela imunológica", no qual o indivíduo está infectado pelo HIV, mas o exame é negativo.

Esse período vai de 15 dias até 3 meses, podendo excepcionalmente ser mais prolongado. O risco de transmissão do HIV da mãe para o filho pode ser reduzido em até 67% com uso de medicamentos apropriados durante a gravidez, no momento do parto, assim como administrando o medicamento ao recém-nascido durante um mês e meio, sempre sob orientação médica.

O usuário de drogas injetáveis não deve compartilhar seringas. O HIV não é transmitido por tosse, espirros, alimentos, piscinas, toalhas, assentos sanitários, animais caseiros, mosquitos e outros insetos, talheres, copos, nem abraços. III



Qualidade dos alimentos e suas artérias

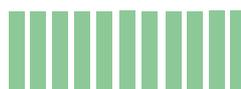
Colesterol causa problemas arteriais. O excesso no sangue pode aumentar o risco de ataque cardíaco ou de derrame



As artérias são vasos onde circula o sangue rico em oxigênio e glicose para nutrir os órgãos do corpo. Para que o sangue possa fluir pelas artérias, elas devem estar desobstruídas.

A substância que mais contribui para obstrução do fluxo do sangue nas artérias, conseqüentemente para o aumento do risco cardíaco, é o colesterol. O colesterol existente no sangue se origina do fígado e dos alimentos ingeridos.

O fígado produz 80% do colesterol no sangue e os outros 20% provêm dos alimentos. Mas a qualidade do alimento ingerido pode manter normais os níveis de colesterol. Pense nisto quando for se alimentar. III





Água potável é sinônimo de saúde

A maioria das doenças nos países em desenvolvimento vem da água não tratada

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a água potável como aquela que apresenta aspecto límpido e trans-

parente, sem cheiro ou gosto duvidoso, não contenha nenhum tipo de microrganismo que transmita doenças ao ser humano ou substância em concentração que possa causar qualquer tipo de dano a saúde.

Levantamentos feitos pela OMS evidenciaram que a grande maioria das doenças existentes nos países em desenvolvimento vem da água não tratada. As doenças mais comuns que podem ser transmitidas são a febre tifóide, salmonelose, desenteria bacilar, cólera, diarreia, hepatite A e giardíase.

Considerando a importância do saneamento básico na saúde da população brasileira, o Viva Melhor vai abordar em próximas edições essas moléstias acima descritas, incluindo a forma de prevenção. ■■

Vírus causa hepatite A

É a forma mais comum de hepatite e também a mais contagiosa e a menos grave. A doença é causada por um vírus. A transmissão pode ocorrer quando uma pessoa ingere água ou alimentos contaminados pelo vírus.

Entre 15 a 50 dias não aparecem sintomas. A partir do 50º dia a pessoa pode ter mal-estar, cansaço, urina escura, icterícia (pele amarelada) e dor na região do fígado. Na maioria dos casos, há a cura sem deixar seqüelas.

Prevenção

Inclui vacinação, comer alimentos adequadamente preparados, beber água somente potável.

O tratamento é repouso no leito e acompanhamento médico constante.

AMS

Carteira da AMS: garantia para o seu atendimento e de seus dependentes

- A carteira da AMS, acompanhada de um documento de identidade pessoal, é o instrumento que habilita o empregado/aposentado/pensionista e seus dependentes a utilizarem o Regime de Escolha Dirigida.

Regimes de Escolha para atendimentos na AMS

Escolha Dirigida: regime em que o atendimento é realizado por instituições ou profissionais credenciados e o pagamento é feito diretamente pela Petrobras sem qualquer desembolso no momento da prestação dos serviços e descontado posteriormente do beneficiário titular o valor da sua participação.

Livre Escolha: regime em que o atendimento é prestado por instituições ou profissionais não credenciados, segundo escolha pessoal do beneficiário, que realiza diretamente o pagamento e posteriormente é reembolsado da parcela de participação da Petrobras.

- A validade da carteira dos beneficiários titulares (empregado/aposentado/pensionista) e dos dependentes responsáveis é semestral e sua distribuição é feita pelo Órgão de lotação, no caso de empregado, ou enviada pelo correio no caso de aposentado/pensionista, para o endereço residencial constante no cadastro da Petros.

Dependente responsável

Dependente inscrito na AMS com idade igual ou superior a 16 anos com competência para atestar a execução dos serviços (assinar RSP ou ATO) e autorizar a Petrobras/Petros a efetuar descontos ou cobranças das parcelas de responsabilidades do beneficiário titular.

- Somente recebem carteira da AMS o beneficiário titular e o dependente responsável. Todos os demais dependentes encontram-se listados na carteira do titular, do dependente responsável ou da

pessoa responsável e para receberem atendimento devem estar sempre acompanhados de um portador de uma dessas carteiras.

Pessoa responsável

É a pessoa, maior de 21 anos, designada pelo beneficiário titular para acompanhar seus dependentes nos atendimentos previstos na AMS e está autorizada a assinar RSP ou ATO, sendo-lhe vedado qualquer tipo de atendimento pela AMS.

- A carteira de pessoa responsável é emitida somente para os seguintes casos:
 - empregado(a) ou aposentado(a) separado(a) judicialmente com a guarda dos filhos menores de 16 anos, cujo ex-cônjuge esteja excluído da AMS.
 - filho menor de 16 anos estudando em cidade diferente da residência de seus pais, desde que nessa cidade haja credenciamento da Petrobras.
 - dependentes menores de 16 anos, cujos pais não possam acompanhá-los por motivo de trabalho.

Dicas • Comunique ao seu órgão de lotação/vinculação qualquer alteração que ocorra na sua condição de beneficiário ou na de seus dependentes, inclusive alteração de endereço para que fique garantido o recebimento da carteira da AMS, evitando assim, o uso indevido por parte de terceiros. • Mantenha em lugar de fácil acesso sua carteira da AMS atualizada.

Telefones de Contato: 0800-780810 (RJ) • 0800-8884400 (SP) • 0800-714080 (BA) • (82) 217-7835 (AL) • (84) 235-4039 (RN) • (27) 3761-4001 (ES)

