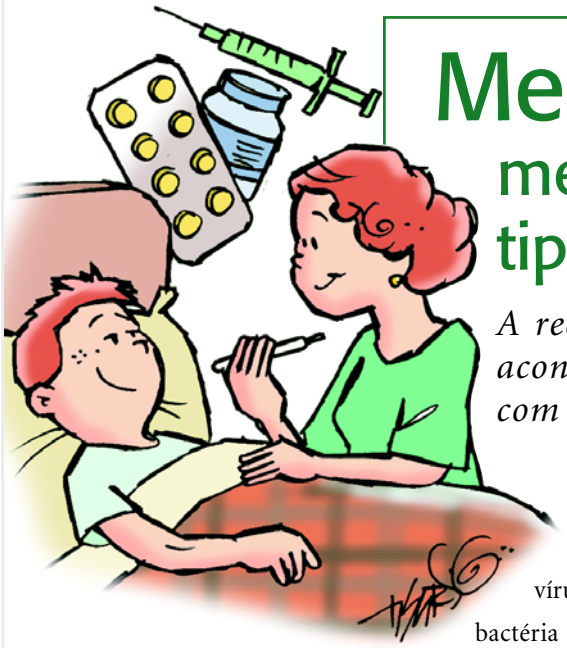
viva melhor

ENCARTE DO INFORMATIVO DA FUNDAÇÃO PETROBRAS DE SEGURIDADE SOCIAL

ANO XII • NÚMERO 7
JULHO 2002

PETROS



Meningite: meningocócia é o tipo mais grave

A recuperação pode acontecer sem seqüelas com tratamento adequado

A meningite meningocócia é uma inflamação das membranas que recobrem o cérebro, provocada por vários tipos de vírus e bactérias. A inflamação é causada pela bactéria meningocócio, que pode ser encontrada em 5% da população, na mucosa do nariz e da garganta, sem que haja o desenvolvimento da doença.

A transmissão ocorre por contato direto de salpicos de saliva ou espirros de pessoas com a doença ou portadores da bactéria. Depois do contato, a doença pode aparecer num prazo médio de cinco dias.

Sintomas - Os sintomas são febre, dor de cabeça, rigidez de nuca, vômitos, desconforto à luz, transpiração, dores musculares, fraqueza, erupções avermelhadas na pele, sonolência, confusão mental, convulsões e coma.

Tratamento - Com o tratamento apropriado a maioria das pessoas se recupera sem seqüelas. Àqueles que tiveram contato direto com pessoas doentes ou portadores da bactéria recomenda-se tratamento preventivo com antibióticos. Em caso de epidemia, é preciso utilizar a vacina.

Podem ocorrer algumas seqüelas como a perda auditiva, atraso na linguagem, retardo mental, paralisia cerebral, convulsões e problemas de comportamento.

2 *Exame preventivo evita câncer de colo no útero*

3 *Excesso de ferro é prejudicial à saúde*

4 *Vida muito agitada provoca estresse*

O poder das fibras

As fibras são importantes para o funcionamento dos intestinos e atuam, também, na redução do colesterol, no controle do diabetes, na diminuição da incidência de câncer de intestino e no controle da obesidade, porque reduzem a fome.

As fibras não são digeridas ou absorvidas pelo organismo, nem proporcionam vitaminas, sais minerais ou nutrientes. Mas o seu baixo consumo acarreta prisão de ventre, podendo levar a hemorróidas, diverticulites, entre outros problemas de saúde.

O principais alimentos ricos em fibras são: arroz integral, biscoito integral, aveia, feijão, milho verde, laranja, mamão, uva, uva-passa, ameixa preta, manga, verduras, tangerina, rabanete, vagem e pimentão.

Para ter uma alimentação rica em fibras, deve-se substituir o pão branco por pão integral ou de centeio, preferir arroz ou macarrão integral, substituir a farinha de rosca por farelo e verduras.

Drogas: uma guerra invisível

Hoje as nações sucumbem diante de uma guerra invisível e sem fronteiras, que se torna tão letal quanto as guerras convencionais, porque suas estatísticas demonstram, pelo número de mortos, o tamanho da sua violência.

A droga é um dos flagelos do século e terá infinita envergadura se providências não forem tomadas a tempo, para que principalmente a juventude enxergue outras perspectivas.

Mas o ponto mais importante é o resgate da consciência do usuário pela sua auto-estima e a formação positiva da consciência de quem ainda não se aproximou desse contexto.

É preciso que se estabeleçam projetos que gerem expectativas sociais mais positivas. Se é tão difícil conquistar o mundo com a solução para os seus problemas, que se conquistem as pessoas, depois as ruas, os bairros, as cidades e as nações.

saúde da **mulher**

Depressão pós-parto

Um momento tão esperado com alegria, de repente pode causar uma profunda tristeza. Especialistas afirmam que a depressão pós-parto é reflexo das próprias transformações no metabolismo da mulher nessa fase.

Os níveis de progesterona e estrogênio produzidos pelo organismo caem drasticamente no intervalo de 48 horas depois do parto. Esta oscilação pode afetar o estado psicológico da mãe, acarretando uma tristeza leve e passageira. Pode durar até duas semanas e é uma fase que se caracteriza pela instabilidade do humor.

A depressão pós-parto, de fato, costuma se manifestar poucos meses após o nascimento do bebê. Suas manifestações são mais intensas e caracterizadas pela tristeza, perda da auto-estima e falta de motivação. Nessa situação a mãe necessita de acompanhamento médico especializado.

Boa Forma

Dicas para uma alimentação saudável

1. Prefira carnes magras.
2. Utilize pouco sal nos alimentos. Uma colher de café ao dia por pessoa (que equivale a 5 gramas) é o suficiente.
3. Evite temperos prontos e cozinhe com pouco óleo.
4. Use lei e iogurtes desnatados, ricota, queijos magros e brancos.
5. Consuma nas refeições principais frutas, verduras e legumes, que são fontes de fibras, vitaminas e sais minerais.
6. Inclua na alimentação os grãos como o arroz, feijão, ervilha e soja.

Como evitar o câncer de colo do útero?

Exame preventino é a melhor forma para que a mulher evite o câncer de colo do útero. Esse tipo de câncer demora muitos anos para se desenvolver e as alterações das células são muito facilmente descobertas desde o início. Com a prevenção e o tratamento adequado, as possibilidades de cura são de 100%.

Exame preventivo

É a colheita de secreção e células do colo do útero, feita com uma espátula e escovinha. O material coletado é colocado numa lâmina de vidro e enviado ao laboratório para exame.

Cuidados na realização do exame

Não ter relação sexual nas 48 horas anteriores ao exame.

Não usar duchas ou medicamentos vaginais durante os dois dias anteriores ao exame.

Não estar menstruada.

Em caso de sangramento fora do período menstrual, procure seu ginecologista.

Reduza o ferro e viva melhor

Estudos mostram que adultos com excesso de ferro no sangue apresentam maior risco de câncer

As crianças, os adolescentes e as mulheres em idade reprodutiva podem precisar de ferro para corrigir possíveis deficiências. Por isso, quando se fala em ferro as pessoas geralmente se preocupam com a anemia causada por sua falta.

No entanto, há um grande perigo para os homens adultos e as mulheres após a menopausa, representado pelo excesso de ferro, o que pode facilitar o ataque das células pelos radicais livres.

Causas do excesso

Envelhecimento acelerado • *resultante diretamente do ataque dos radicais livres às células em geral.*

Ataque cardíaco • os homens com maior quantidade de ferro no sangue são mais propensos aos ataques cardíacos que aqueles com níveis sanguíneos mais baixos. As mulheres, antes da menopausa, perdem ferro todos os meses através da menstruação, ficando protegidas de ataques cardíacos. Essa situação muda após a menopausa, quando passam a acumular ferro no organismo. Outros fatores como o nível de estrogênio podem também contribuir para uma maior predisposição às doenças cardíacas.

Câncer • como o excesso de ferro favorece os danos causados pelos radicais livres, provavelmente ele é responsável por outras doenças relacionadas ao envelhecimento, tais como o câncer. Os estudos têm mostrado que adultos com altos níveis de ferro no sangue apresentam maior risco de câncer de bexiga, esôfago e cólon. Uma fonte importante de ferro é a carne vermelha que o contém numa forma mais absorvível que o de origem vegetal.

Precauções

Adultos do sexo masculino e mulheres após a menopausa devem:

- Evitar suplementos de ferro isolados;
- Reduzir o consumo de alimentos de origem animal. A carne vermelha combina alto teor de ferro com alto teor de gordura;
- Ingerir alimentos que limitem a capacidade do ferro de fomentar a formação de radicais. Os mais indicados são: chá, vinho tinto e farelo rico em fibras;
- Cuidado com cereais ricos em ferro; alguns contém 18 miligramas por porção, o que equivale a 100% da dose diária recomendada. Estes cereais são benéficos para crianças e mulheres jovens com carência de ferro;
- Homens de qualquer idade e mulheres após a menopausa podem se proteger doando sangue, três vezes por ano, para diminuir o estoque de ferro.

Passo-a-passo para entupir as artérias

Em casa, no café da manhã: leite integral, manteiga, margarina, iogurte integral, ovos de qualquer jeito, bacon, presunto, salaminho, etc;

Indo para o trabalho: sentado na condução, sem caminhar nenhum trecho, para diminuir bem o colesterol bom e aumentar o colesterol ruim;

De manhã, no trabalho: cafezinho com leite integral, chocolate, biscoitos recheados;

No almoço: bife à cavalo, salada de ovos com maionese, batata frita, qualquer coisa à milanesa, legumes com molho branco, macarrão aos quatro queijos, arroz à piamontese, pastéizinhos, coxinhas.

Não esqueça da sobremesa: pudins e tortas, sorvetes cremosos etc;

Saindo do trabalho: reunir os amigos e tomar um chope. Chope e mais o que? Batata frita, lingüiça e salaminho;

À noite, em casa: carne assada, purê de batata com manteiga e leite integral, feijão com lombo e carne seca e uma saladinha.

Depois, descansar na poltrona, porque ninguém é de ferro.
Dormir.

Pronto! Faça isso por alguns anos e suas artérias estarão obstruídas com sucesso!!!!!!!

Acabe com o estresse antes que ele acabe com você

As dificuldades de lidar com a pressões do dia-a-dia possibilitam o seu aparecimento

O ritmo a que as pessoas estão sujeitas atualmente é verdadeiramente assustador. Deixa pouco tempo livre…

As corridas diárias, as lutas no emprego, humilhações, frustrações, contrariedades, o sentimento de ser dominado, a solidão, um fracasso matrimonial, a morte de alguém mais chegado, as dificuldades financeiras, enfim, as loucuras do cotidiano atuam nas pessoas como um martelo, arrasando as defesas físicas e psíquicas.

É isso o estresse! O que fazer perante esta roda-viva atribulante?

Veja algumas sugestões

Procure entender o que lhe causa estresse, ou seja, ao que você é mais particularmente sensível. Só reconhecendo conscientemente o que mais o afeta, poderá tentar evitá-lo, ou conseguir ajuda e construir defesas.

Arranje algum tempo somente para você. Diariamente, semanalmente ou mensalmente pense na sua vida. Seja você mesmo. Não se deixe levar pelas imagens de personalidade de sucesso, e não se deixe fazer comparação constante com os outros: valorize o que há de positivo em você!

Procure realizar os seus objetivos, mas avalie as suas possibilidades ou dificuldades. Não exija de si o que não pode dar, nem aceite que outros o exijam. Tente diversificar as suas atividades. Isso será estimulante e irá ajudá-lo a ultrapassar e a contornar os obstáculos.

Reconheça os seus limites e não hesite em pedir ajuda concreta, quando em estresse excessivo, aos amigos, família, médico ou um especialista.

Não reprima os seus sentimentos, emoções ou opiniões. Não guarde raiva nem rancor. Não deixe os seus problemas em suspenso: procure resolvê-los.

Pare e reflita se começar a se sentir irritado ou fatigado quando acorda, se tem insônias ou ansiedade: interrogue-se sobre o seu estilo de vida, e o que pode fazer para o corrigir.

AMS

O Programa de AMS está com mais duas novidades. Confira!

Criança em processo de adoção

A empregada da Companhia que obtiver guarda judicial para fins de adoção de criança (de 0 a 8 anos de idade), poderá inscrevê-la na AMS, desde que seja beneficiada com a concessão de licença-maternidade, conforme legislação em vigor.

- Para que a criança seja mantida como beneficiária da AMS, será necessário que, semestralmente, a adotante apresente documento comprobatório da tramitação do processo. Essa exigência cessará quando for formalizada, pelo Juiz da Infância e da Juventude, a adoção da criança, que passará à condição de filho (a).
- Caso a adoção seja indeferida, o direito à AMS será imediatamente suspenso.

Obs: Estão mantidas as orientações normativas vigentes quando de guarda judicial de criança/adolescente que não envolva processo de adoção.

Lei Nº 10.421, de 15 de abril de 2002

"Estende à mãe adotiva o direito à licença-maternidade e ao salário-maternidade, alterando a Consolidação das Leis do Trabalho (Art. 392).

Idade da Criança	Licença
até 1 ano	120 dias
de 1 a 4 anos	60 dias
de 4 a 8 anos	30 dias

Manutenção de filho(a) universitário(a)

A partir de 28/06/02, filho(a) maior de 21 anos e menor de 24 anos, na condição de universitário(a), que trancar a matrícula do curso de graduação (3º grau), por motivo de doença incapacitante temporária, poderá ser mantido(a) na AMS, por um período de seis meses, mediante comprovação por relatório médico e após avaliação da área médica do órgão de lotação/vinculação do beneficiário titular.

A critério do médico da Petrobras, esse prazo poderá ser prorrogado, desde que não ultrapasse o limite de idade de 24 anos.

Vale a pena ler de novo

- A cobertura da AMS para filhos inválidos não tem limite de idade, desde que a invalidez seja reconhecida na Companhia até 21 anos (ou 24 anos, se universitário).
- Se o (a) filho (a) inválido (a) ainda não for oficialmente reconhecido(a) pela AMS, o beneficiário titular deverá obter a caracterização da invalidez por um médico da Companhia antes que ele (a) complete 21 anos.
- Caso o beneficiário titular não obtenha esta caracterização, o (a) filho (a) será automaticamente desligado (a) da AMS quando completar 21 anos.

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

viva melhor

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

Edição: Gerência de Comunicação
Conteúdo: Gerência de Recursos Humanos
Projeto Gráfico: Grevy•Conti
Periodicidade: Mensal
Tiragem: 95 mil exemplares
Impressão: MCE Gráfica e Editora Ltda.