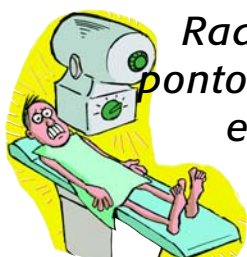


**Editorial
aborda
reposição
hormonal**



**Radiação tem
pontos positivos
e negativos**



**Saiba o que
é o efeito
estufa**

O perigo dos anabolizantes

Substâncias derivadas do hormônio masculino são usadas para melhorar o desempenho esportivo e a aparência

Muitas pessoas vêm usando anabolizantes para ter aumento do volume dos músculos e de força, sem saber o mal que as substâncias podem causar ao organismo.

Os esteróides anabolizantes são derivados sintéticos da testosterona, isto é, do hormônio sexual masculino. Pesquisa feita nos Estados Unidos revelou que de 6 a 11% dos estudantes universitários do sexo masculino e cerca de 2,5% do sexo feminino usaram essa substância sem indicação médica. As razões apontadas para



o uso são de um melhor desempenho esportivo e uma boa aparência.

Efeitos • O sinal mais característico do uso é um aumento rápido no volume corpóreo. Os efeitos sobre o organismo podem ser: aumento do tamanho do coração, pressão alta e aumento do colesterol, levando a grande risco de doenças cardíacas e até a morte.

No fígado, os anabolizantes podem ocasionar tumores malignos e hepatite. Nos homens, podem provocar ereções frequentes e dolorosas, esterilidade e impo-

tência. Nas mulheres, mudança do ciclo menstrual, aumento do clitóris e da tonalidade da voz, que se torna mais grave. Na esfera psicológica são observadas depressão, agressividade e irritabilidade.

Orientação médica • No Brasil, desde 1998, a venda deste tipo de substância só pode ser feita com a apresentação de receita médica. Os “complexos vitamínicos” indicados por colegas de academias devem ser evitados.

Qualquer orientação deverá ser feita pelo seu médico e por um profissional de educação física. Para ser sarado não precisa se “bombardar”. III

Lesões podem ser evitadas

As quedas ou escorregões podem causar desde lesões leves, como contusões e torções, até muito graves, como as contusões cerebrais e as fraturas de fêmur. Tome alguns cuidados:

- Use sapatos fechados e evite solados lisos;
- Coloque tapetes de borracha no banheiro, no chuveiro e área de serviço;
- Nunca suba ou desça da condução antes que o veículo tenha parado completamente;
- Jamais deixe objetos espalhados pelo chão da casa porque podem causar tropeções;
- Não encere o piso. Prefira os tapetes com borracha na parte inferior, pois fixam-se no chão;
- Quando for dormir, deixe uma luz fraca acesa, para facilitar sua visão;
- Descendo ou subindo uma escada, utilize o corrimão;
- Preste toda a atenção quando andar por ruas ou calçadas esburacadas. III



Reposição hormonal: parar ou continuar?

A polêmica se iniciou após matéria amplamente divulgada pela imprensa, dando conta que algumas sociedades científicas americanas estavam publicando que a terapia de reposição hormonal causa aumento de incidência de câncer de mama e risco vascular, com maiores chances de problemas cardiológicos, como o enfarte.

Primeiramente é preciso se saber qual o tipo de reposição hormonal que está sendo feita, com que objetivo, por quanto tempo e que tipos de hormônios estão sendo utilizados.

A notícia veiculada refere-se a trabalhos em mulheres americanas que entraram no programa de reposição hormonal em 1995, com técnica de reposição de hormônios femininos (estrogênio e progesterona) em altas doses, associados de forma contínua.

Esse método já havia sido discutido e amplamente difundido dentro da comunidade científica. Esta-

belece que só deve ser empregado após rigorosa avaliação dos parâmetros de risco-benefício.

Se existem dúvidas ou receios quanto ao fato de continuar ou não a fazer reposição hormonal, pergunte ao seu médico qual o tipo de reposição, por quanto tempo deverá ser utilizada e que atitudes podem ser tomadas para, no caso de existirem riscos, eles serem minimizados e detectados o mais rápido possível.

É possível detectar riscos, utilizando-se de vários recursos que a medicina moderna coloca à disposição, tais como: mamografias, ultrasonografias, dosagens hormonais, perfil lipídico (controle de gorduras), controle do funcionamento hepático, renal, vascular e cardiológico, além do acompanhamento da pressão arterial.

Antes de tomar uma decisão isoladamente, converse com seu médico e com ele decida qual o melhor procedimento a ser seguido. ■■■

Veja como evitar a giardíase

Você sabe o que é giardíase? É uma das infecções mais comuns no mundo, ocasionada por um parasita denominado giárdia lamblia, presente nas fezes que contaminam o meio ambiente.

Sua transmissão pode ocorrer quando se ingere água não tratada ou alimentos contaminados e de pessoa a pessoa, por uma má higiene, como não lavar as mãos após usar o banheiro.

A maioria das pessoas não apresenta sintomas. As que apresentam podem queixar-se de dores abdominais, diarreia, fezes fétidas, azia, náusea e vômitos. O grupo mais afetado é o de crianças entre 8 meses a 10 anos.

Prevenção • Moscas e baratas podem também passar pela fezes contaminadas e levar o parasita para os alimentos. Como prevenção, deve-se lavar bem os alimentos e protegê-los contra insetos, ferver a água antes de consumi-la, se não souber da origem, além de manter uma cuidadosa higiene pessoal. Seu médico poderá orientá-lo quanto ao diagnóstico e tratamento. ■■■

Perdoar faz bem à saúde!

Você sabia que guardar mágoas pode deixar você doente? É o que dizem as novas pesquisas realizadas nos Estados Unidos. Segundo os estudiosos, o simples ato de perdoar pode diminuir a tensão, reduzir a pressão sanguínea e também a frequência cardíaca.

Os pesquisadores descobriram também que o perdão não traz somente benefícios espirituais e emocionais, mas que também é excelente para a saúde física.

Então, por que não começamos hoje mesmo? ■■■

Precauções na terceira idade

Se você tem 60 anos ou mais, aí vão algumas dicas de vacinação e de exames.

Vacinas

- Tétano – a cada 10 anos. Para aqueles que nunca tomaram a vacina é necessária a aplicação de três doses
- Gripe – anualmente
- Pneumonia – a cada 5 anos

Exames que devem ser feitos anualmente

- Medição da pressão arterial
- Colesterol
- Pressão ocular
- Urina
- Ginecológico
- Próstata



Radiografias fazem mal à saúde?

Exposição a radiações pode causar danos biológicos desde que esteja fora dos limites máximos permitidos

Muitas são as dúvidas quanto às radiações. Fazer exame radiológico faz mal? Se precisar fazer um raio X vou ficar com câncer? O uso das radiações na vida do ser humano pode melhorar as condições de vida?

Essas são apenas algumas perguntas que passam pela cabeça das pessoas. Mas ninguém se preocupa com os benefícios das radiações ou mesmo com as emitidas pelo tubo de imagem da televisão e pelo telefone celular.

Na verdade, a utilização requer cuidados, mas se usada com segurança e sabedoria seus benefícios são muito maiores. Tirar radiografias não faz mal à saúde. Só beneficia aquele que dela faz uso.

Radiações na natureza • A vida no planeta está exposta à radiação cósmica (partículas com grande energia provenientes do espaço) e de elementos naturais radioativos existentes na crosta terrestre, como potássio, célio, urânio, entre outros.

A intensidade dessa radiação tem permanecido constante por milhares de anos. Os antepassados sempre estiveram expostos a ela, e atualmente as pessoas também estão.

É a chamada radiação natural ou radiação difusa, que provém de muitas fontes. Cerca de 30% a 40% se devem

a raios cósmicos. Alguns materiais radioativos, como potássio⁴⁰, carbono¹⁴, urânio e tório estão presentes em quantidades variáveis nos alimentos. Uma quantidade razoável vem do solo e de materiais de construção.

de pesquisa sobre desgaste de motores e conservação de alimentos. Na agricultura, para resolução de problemas básicos de produção de alimentos, criação de novas variedades

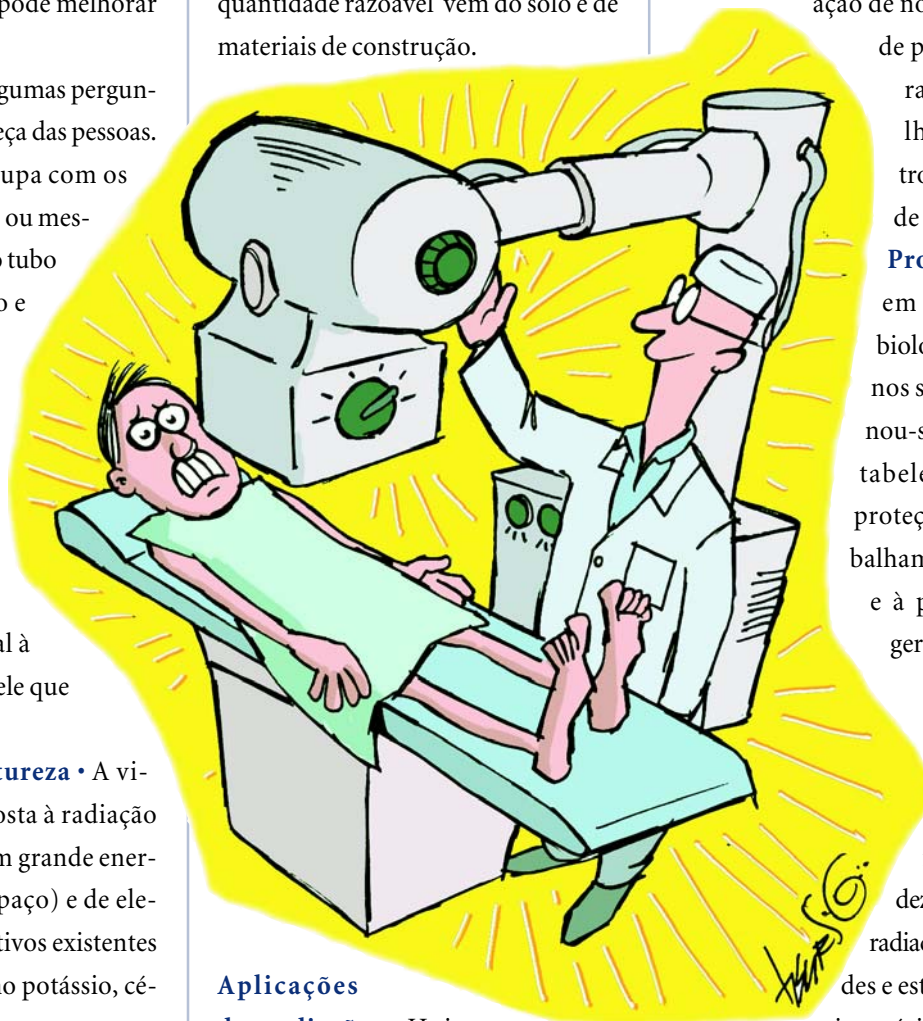
de plantas com características melhoradas e controle e eliminação de insetos.

Proteção • Tendo em vista os danos biológicos causados nos seres vivos, tornou-se necessário estabelecer meios de proteção aos que trabalham com radiação e à população em geral.

Foram criados organismos internacionais, que definem as grandezas de medida da radiação e suas unidades e estabelecem os limites máximos permitidos.

No Brasil, a Comissão Nacional de Energia Nuclear (CNEN) e o Instituto de Radioproteção e Dosimetria (IRD) são responsáveis pela legislação e pela fiscalização do uso da radiação. ■■■

Fonte: Edson B. Pedrosa, tecnólogo radiologista da adm. hospitalar



Aplicações

das radiações • Hoje, quando se fala em aplicações das radiações, pensa-se imediatamente em radiologia e tomografia, ou seja, radiologia médica. Porém o campo é muito mais amplo.

A radiação é usada na medicina nuclear. Na indústria, para medida de espessura ou de níveis de materiais,

Conheça um pouco sobre o efeito estufa?

Existem alguns gases na atmosfera que impedem que parte do calor de nosso planeta escape para o Universo. Isso denomina-se efeito estufa, um fenômeno natural que ocasiona uma temperatura média de 15 graus C na Terra.

Se não existisse esse fenômeno, as pessoas estariam submetidas a um frio de 18 graus C negativos. A manutenção de temperatura da Terra era garantida basicamente pela presença do dióxido de carbono, do ozônio e do nitrogênio, além do vapor d'água.

A camada formada por esses gases impede a dispersão no espaço das radiações



solares refletidas pela Terra, num efeito análogo ao que produz o vidro das estufas destinadas ao cultivo de plantas exóticas.

Entretanto, à medida que o homem começou a queimar florestas e a fazer uso de gases sintéticos, passou-se a concentrar muito mais gás carbônico na atmosfera e despejar outros gases, como metano e os sintéticos clorofluorcarbono e hidrogeniofluorcarbono usados principalmente na indústria de refrigeradores.

Houve intervenção nos níveis de concentração de gases, modificando o clima e desestruturando os padrões de estações e de umidade.

Como consequência a essa agressão ao meio ambiente temos uma atmosfera mais densa, que retém muito mais calor do que o desejado. O resultado concreto dessa insensatez será o aquecimento global de nosso planeta, estimado em 2 a 6°C nos próximos 100 anos. ■■■

AMS

O que você precisa saber sobre inclusão e exclusão de dependentes

A inclusão de dependentes na AMS só pode ser feita por empregado e está restrita a cônjuge, companheiro(a) e filho(a), observadas as orientações normativas vigentes. AMS-Orientações aos Beneficiários páginas 27 e 28.

A exclusão de um dependente pode ser feita, a qualquer momento, por vontade manifesta e através de justificativa por escrito do beneficiário titular, desde que a inclusão não tenha ocorrido por determinação judicial.

Observações:

1. A reinclusão de dependente, excluído por vontade do beneficiário titular, somente é permitida ao empregado e

Dicas

- Informe seus familiares sobre as providências que devem ser tomadas em casos de acidentes ou de emergência, com você ou com um de seus dependentes na AMS.
- Caso você tenha dúvidas sobre procedimentos que lhe sejam recomendados, busque orientação com os médicos da Petrobras ou com um profissional de sua confiança.

após cumprida a carência de um ano, respeitadas as orientações normativas para inclusão de dependentes, vigentes à época da reinclusão.

2. Não será permitido ao aposentado ou pensionista a reinclusão de dependente.

3. Ex-cônjuge ou ex-companheiro(a) não pode ser mantido como beneficiário dependente da AMS. Sua exclusão será feita pela área de pessoal

do órgão de lotação/vinculação do beneficiário titular, após averbação da separação consensual/divórcio, independentemente de sua solicitação por escrito.

4. Eventuais manutenções de ex-cônjuge ou ex-companheiro(a) por determinação judicial terão desconto integral tanto para Pequeno Risco como para Grande Risco. ■■■

Novidades

Em agosto foi distribuído para todos os beneficiários titulares (empregados/aposentados/pensionistas) o novo guia AMS – Orientações aos Beneficiários. Produzido pelo RH Corporativo, o guia atende à antiga reivindicação dos beneficiários. Nele você encontra as principais informações sobre o Programa de AMS. Leia com atenção e mantenha sempre a mão, pois a qualquer momento ele poderá ser útil.



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

