



**Lixo urbano
é tema do
editorial**

**Cuidado com
o glaucoma.
Visite o
oftalmologista**



**Higiene
pessoal evita
o pé do atleta**

Cuidado com a Hepatite C

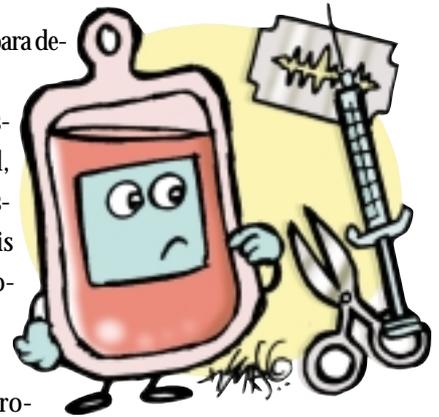
Segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde, em 2000, cerca de 500 milhões de pessoas no mundo todo já estariam contaminadas pela Hepatite C, uma infecção viral, de progressão lenta, que causa doença hepática.

A principal via de transmissão é o sangue ou derivados. Os testes para identificação do causador da doença só foram implantados nos bancos de sangue em 1990. Assim, transfusões realizadas antes levam ao risco da transmissão. Desde 1991, os hemocentros estão

obrigados a fazer teste para detectar o vírus.

A via de transmissão sexual é possível, mas muito rara. As pessoas mais vulneráveis são os usuários de drogas injetáveis, por compartilharem agulhas e seringas, e os profissionais de saúde, por estarem susceptíveis a perfuração por agulhas contaminadas.

Fazer tatuagens e colocar *piercing* em locais não especializados têm contribuído para o aparecimento de novos casos. O



tratamento com acupuntura deve ser feito com material de uso exclusivo do paciente.

A transmissão pode ocorrer também na manicure, pedicure e barbeiro e através de alicates e instrumentos não esterilizados. ■■■

Previna o cálculo. Beba água

Um em cada mil adultos é hospitalizado anualmente nos Estados Unidos devido a cálculos urinários.

Os cálculos variam desde o tamanho de um "grão de areia" até pedras com centímetros de diâmetro. A maioria deles é composta de oxalato de cálcio.

O sintoma mais freqüente é uma espécie de cólica sentida na região lombar ou no ventre, com irradiação para a vagina ou testículo, podendo vir acompanhada de náusea ou vômitos.

Ao urinar, pode haver desconforto, bem como a saída de pequena quantidade de urina, às vezes com sangue.

Uma das complicações dos cálculos urinários é a infecção causada pelo acúmulo da urina contaminada. A prevenção é: ingestão de líquidos, para manter um bom volume de urina, evitar o sedentarismo e o consumo de alimentos ricos em cálcio. Em caso de sintomas de cálculos renais, procure um médico. ■■■



Lixo urbano: lugar de criança é na escola

O programa Brasil Joga Limpo, que está sendo coordenado pela Secretaria de Qualidade Ambiental nos Assentamentos Humanos, faz parte do Avança Brasil, do Governo Federal.

Seu objetivo é propor um modelo de gestão de resíduos urbanos compartilhado e integrado.

Nada de criança catando lixo. Uma das propostas é erradicar o trabalho infanto-juvenil em lixões e nas ruas, inserindo todas as crianças na escola e em atividades educativas.

Os catadores de lixo passam a ser parceiros prioritários na coleta se-

letiva, garantindo emprego e renda. Os lixões devem ser erradicados e as áreas degradadas por lixo, recuperadas.

Em época de Rio + 10, programas que contemplam a retomada da cidadania e recuperação de áreas degradadas devem ser falados aos quatro ventos: lugar de criança é na escola.

A Unicef, com essa visão, criou a campanha "Criança no lixo nunca mais", que em 2000 afastou mais de 13,2 mil crianças dos lixões. Devemos



apoiar a iniciativa, que reflete diretamente na diminuição da violência. ■■■

Breve cirurgia resolve problema de catarata

A catarata ocorre quando o cristalino, uma espécie de lente que temos nos olhos, perde a transparência. A função do cristalino é ajudar na focalização do objeto. É através dele que os raios de luz passam para formar a visão na retina.

A doença deixa o cristalino embaçado, impedindo que a imagem chegue perfeita. Fica impossível ver os contornos.

Os portadores de catarata a descrevem como se estivessem olhando através de uma queda d'água, com embaçamento gradual ou diminuição da visão.

A luz forte pode incomodar e algumas pessoas chegam a ver círculos ao seu redor. A incidência mais comum é em pessoas com mais de 50 anos, quando as células do cristalino envelhecem naturalmente.

Pode aparecer antes, se associada a outras doenças (diabetes), traumatismos, infecções oculares ou pelo uso de medicamentos (corticóides). A catarata também ocorre em crianças (catarata congênita). Pode ser adquirida hereditariamente ou por doen-



ças contraídas pela mãe na gravidez (sífilis).

Nos Estados Unidos, a catarata atinge 20% das pessoas entre 65 e 74 anos e 50%

após os 75 anos. Não existe tratamento clínico, só cirúrgico, feito com anestesia local. Normalmente o paciente volta para casa no mesmo dia. ■■■

Você sabe o que é dermatite de contato?

A dermatite de contato é causada pelo contato direto com substâncias irritantes ou que produzam alergia. As irritações podem ser desencadeadas por produtos de uso doméstico como detergentes e sabões.

Ocorrem porque essas substâncias eliminam a camada oleosa que protege a pele, que fica mais sensível, provocando coceira e irritação.

A doença se manifesta apenas em algumas pessoas, dependendo do tipo de pele. Outros produtos que

podem ocasionar dermatite são: tintas, solventes, álcool.

Os sintomas variam desde lesões secas e descamativas, principalmente nas mãos e braços, até o apareci-

mento de bolhas, intensa vermelhidão, pele rachada ou ulceração. Normalmente, a irritação é notado logo após o contato.

As dermatites alérgicas são frequentemente semelhantes às de origem irritativas (de contato) no aspecto externo. A diferença básica é que a pessoa precisa ter passado por um contato anterior com a substância que provocou alergia e se tornar sensível. Com isso, a lesão só aparecerá se a pessoa entrar em contato novamente com o produto.

Está confirmado que os produtos com níquel na sua composição são agentes muito comuns desta doença. Bijouterias, grampos e jóias são objetos citados pelos pacientes como agentes que desenvolvem lesões na pele.

Maquiagem, perfumes, desodorantes e tinturas de cabelo também constam dos relatos das pessoas portadoras dessa enfermidade. São frequentes os relatos sobre áreas avermelhadas no ante-braço após o uso de um relógio novo. Os sintomas são semelhantes aos das dermatites causadas por produtos irritantes.

O tratamento é feito com medicamentos a base de corticóides. Evitar o uso das substâncias ou produtos que ocasionam as lesões também é recomendável. Percebendo sintomas, procure seu dermatologista. III



Visita ao oftalmologista pode evitar glaucoma

O aumento da pressão no globo ocular, que prejudica o nervo óptico podendo causar cegueira, é chamado de glaucoma.

As causas não são bem conhecidas, mas, quase sempre, é hereditário. Os principais riscos são a hipertensão arterial, raça negra e idade avançada.

Existem três tipos de glaucoma:

- Glaucoma congênito: a criança já nasce com a doença;
- Glaucoma agudo: olho normal, que sofre um aumento grande e repentino da pressão, causando dor ocular intensa e em geral crises de vômitos;
- Glaucoma crônico: é o mais frequente e mais preocupante. Neste caso, o aumento da pressão intra-ocular é progressivo e assintomático, ou seja, a pessoa

não percebe que está com pressão elevada e o único meio de detectar a doença é através da medição da pressão ocular na consulta ao oftalmologista. Por isso, o glaucoma crônico é o pior de todos.

A pressão alta intra-ocular acaba matando as fibras nervosas do nervo óptico. A pessoa começa a perder a visão periférica. Quando olha para frente, enxerga nitidamente os objetos que estão mais distantes, porém, não vê o que está nas laterais. É como se estivesse vendo por um tubo. Nos estágios avançados, a visão central também é atingida.



O glaucoma não tem cura, mas pode ser controlado. As pessoas com mais de 40 anos, jovens com histórico familiar da doença e os portadores dos riscos descritos devem, ao menos uma vez ao ano, consultar o oftalmologista. III

Enxugue seus pés

Também conhecida como frieira, o Pé-de-Alela é uma infecção ocasionada por fungos. Atinge normalmente os vãos entre os dedos, que é uma região muito úmida.

Essas lesões apresentam uma área avermelhada, que descama, ou uma pequena área esbranquiçada acompanhada de coceira, queimação ou formigamento.

Em outros pontos dos pés, podem se apresentar como

rachaduras. As pessoas que necessitam trabalhar com sapatos fechados e meias sintéticas no verão correm um risco muito grande de apresentar a micose.

O fator essencial para prevenção consiste na higiene pessoal. A utilização de sandálias de borracha ou estrados de madeira em locais de banhos comunitários, como em clubes e academias, é importante. É essencial a secagem entre os dedos após o banho.



As meias devem ser trocadas diariamente. Deve-se usar preferencialmente as de algodão, evitando material sintético.

Se a doença não for tratada, umas das complicações é a celulite, infecção bacteriana na camada de tecido abaixo da pele, e que tem

como sintoma a cor avermelhada da pele, ficando ligeiramente inchada e dolorosa.

O tratamento da frieira consiste no uso de antifúngicos locais, normalmente em forma de cremes, pomadas ou em pó. ■■■

AMS

Cuide bem da AMS, para que ela possa cuidar de você

A AMS foi criada para assegurar a todos os empregados, aposentados, pensionistas e seus dependentes uma abrangente assistência suplementar à saúde, com qualidade comprovada, cobrindo hoje 247 mil vidas.

Para assegurar a qualidade que tem caracterizado a AMS nesses 26 anos, não basta uma boa administração. Você é peça fundamental no processo e também precisa saber usar com eficiência os serviços que ela oferece. ■■■

Vale a pena ler de novo

Para saber em qual Classe de Renda você se enquadra, nas tabelas de participação do custeio da AMS, considere todas as parcelas fixas do seu salário, indicadas no contra-cheque e, no caso de aposentado/pensionista, o total de proventos (INSS + Suplementação PETROS).

Veja as Tabelas de participação no Guia AMS – Orientações aos Beneficiários (páginas 74, 75, 76 e 79).

Você sabia?

O índice de satisfação dos empregados em relação a AMS, registrado na Pesquisa de Ambiência Organizacional – 2002, realizada pela área de Recursos

Humanos da Petrobras, nos meses de junho e julho, foi de 72%.

Total de respondentes: 22.590 (Petrobras Holding)

Dicas Importantes

- Use a AMS de forma criteriosa e consciente de seu papel de co-responsável;
- Evite a realização indiscriminada de exames e tratamentos. Peça esclarecimentos ao seu médico ou ao médico da Companhia, sempre que tiver dúvidas sobre qualquer procedimento que lhe seja recomendado;
- Tenha o “seu” médico de confiança e recorra a ele sempre que tiver algum problema de saúde, antes de procurar um especialista. Ele é a melhor pessoa para orientá-lo, pois conhece bem sua história de saúde.
- Lembre-se de que nenhum credenciado

pode cobrar honorários diretamente de você ou de seus dependentes a qualquer título.

- Seja um auditor do Programa de AMS. Comunique por escrito à área de AMS do seu órgão de lotação/vinculação, qualquer ocorrência envolvendo profissional ou instituição credenciada.
- Confira sempre a descrição dos serviços prestados, antes de assinar a RSP, tanto a de consultas e exames (Pequeno Risco) como a de internação hospitalar (Grande Risco). **Não assine RSP em branco.**

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