

VIVA melhor



PETROS

Riscos da cafeína

Substância deve ser usada moderadamente. Existem pontos negativos e positivos sobre o organismo

A cafeína é uma substância encontrada no café, cacau, guaraná, chá, erva-mate, além dos refrigerantes com base de cola. Pode ser considerada um estimulante do sistema nervoso central.

Está comprovado que o uso moderado da cafeína melhora a concentração, memória, facilita as associações de idéias, diminuindo o cansaço e fadiga. Em doses excessivas, provoca ansiedade, insônia e aumento da pressão arterial.



Como outras substâncias químicas, pode produzir sinais de abstinência como: dor de cabeça, irritabilidade e sonolência, sinais muito mais brandos se comparados com os da dependência da nicotina, por exemplo.

Por aumentar a secreção ácida do estômago, não é recomendado o seu uso com medicamentos como a aspirina.

Seu uso é considerado como *doping* no esporte, porque melhora o rendimento físico. Por isso os medicamentos que contêm essa substância em associação com analgésicos são vetados nos dias que antecedem as competições esportivas.

Assim como a maioria dos elementos de uma dieta, a cafeína e os produtos que a contêm devem ser utilizados de maneira racional e sem excesso. III

2

Ozônio
é tema do
editorial

Conheça a ação
do abacate
no organismo

3



Lazer
proporciona
equilíbrio

4

Problemas emocionais afetam sistema imunológico

Os especialistas em psico-imunologia, que estudam a relação entre os fatores psíquicos e a imunidade, têm advertido há muito tempo sobre o grande impacto dos problemas emocionais no sistema imunológico.

A correria do dia-a-dia, a falta de auto-estima e os problemas pontuais, como a doença de um familiar e desemprego, podem deteriorar o estado psíquico de uma pessoa e ser a causa de muitas doenças.

A globalização, exigindo das pessoas uma adaptação rápida a mudanças, a concentração de renda e o estresse prejudicam a saúde. É um terreno fértil para o desenvolvimento de doenças.

Só o estado de ânimo, confiança, e o convívio podem fortalecer a saúde. III



Proteja a camada de ozônio

Como parte das comemorações do Dia Internacional de Proteção da Camada de Ozônio, a Secretaria Estadual do Meio Ambiente do Estado de São Paulo realizou, no dia 18 de setembro, um seminário sobre o tema.

Um estudo da década de 70 constatou a diminuição da camada de ozônio, um filtro existente na alta atmosfera, que impede a incidência de raios ultravioleta na Terra. Desde então, a ocorrência de câncer de pele, cataratas e depressão do sistema imunológico aumentou. Também houve elevação da temperatura global, mudança das condições climáticas e diminuição da produção agrícola.

Em 1987, com o Protocolo de Montreal, foram estabelecidas metas e diretrizes para a progressiva redução da produção e do consumo das substâncias que agredem a camada de ozônio em todo o mundo.

No Brasil, já temos o que comemorar. O relatório Indicadores de Desenvolvimento Sustentável do IBGE traz uma boa notícia em relação ao ozônio. É que o consumo de subs-

tâncias destruidoras da camada de ozônio nas indústrias brasileiras caiu 21% no período de 1997 a 2000.

Os dados do IBGE mostram que a maioria das empresas – seja para respeitar a lei ou por questões de mercado – não quer mais saber dos inimigos do ozônio, como os clorofluorcarbonos ou CFCs. As indústrias de espuma, por exemplo, reduziram o uso dessa substância em 35%. Embora com um índice menor (6,3%), as fábricas de refrigeradores seguiram o mesmo caminho, assim como os demais setores industriais (aerossóis, solventes, catalisadores e extintores de incêndio). Juntos, cortaram 43% do consumo.

Mas há formas de contribuir individualmente. Quando se joga cigarro aceso na estrada, por exemplo, não se pensa no incêndio que esse gesto pode provocar e no quanto contribui para destruição da camada de ozônio.

É importante que cada um faça a sua parte, cuidando do planeta como cuidamos da nossa casa. ■■■

Você sabe o que é ginecomastia?

A ginecomastia é um transtorno caracterizado pelo aumento das mamas no homem. Pode aparecer em várias épocas da vida, como na etapa neonatal, na puberdade e na velhice.

A doença se apresenta com relativa frequência, dependendo da idade dos homens e das causas responsáveis. Estima-se que afete aproximadamente 60% dos homens com idades entre 50 e 70 anos. É mais comum na puberdade, afetando de 25 a 50% dos jovens com idades entre 13 e 14 anos, desaparecendo em um ou dois anos depois.

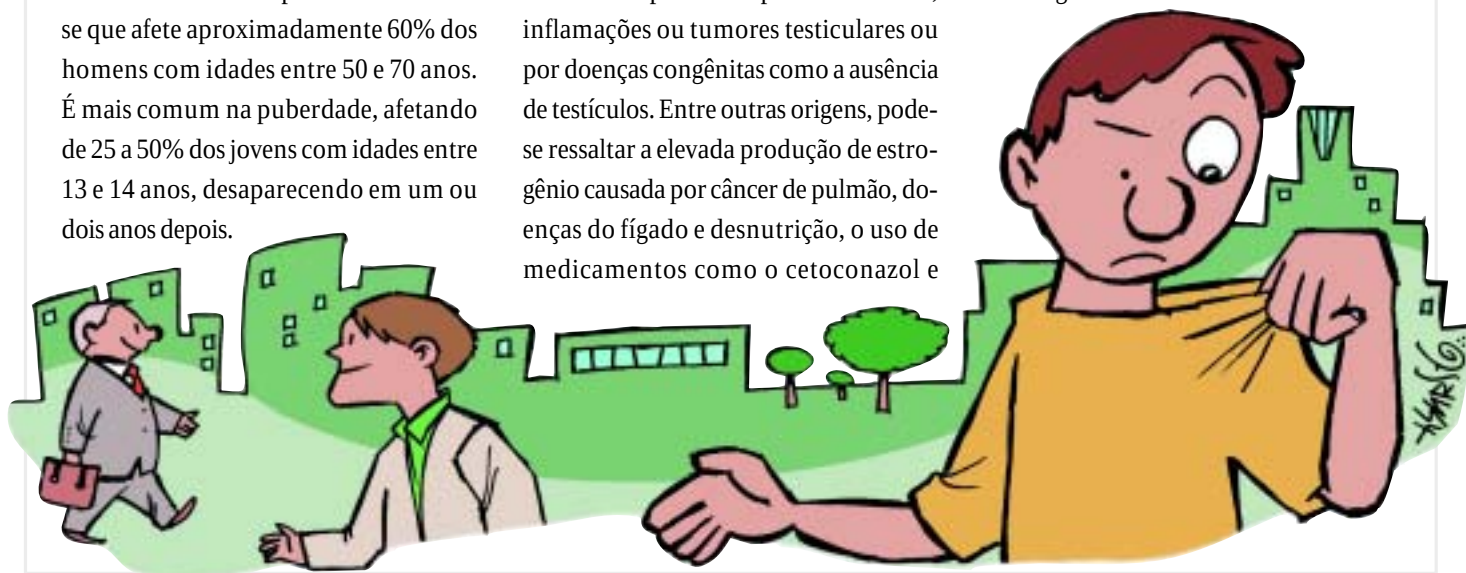
Causas - As causas podem ser fisiológicas ou patológicas. As primeiras ocorrem quando relacionadas aos hormônios sexuais estrogênio e testosterona e, na maioria das vezes, regredem espontaneamente.

As patológicas podem ter várias origens, como a diminuição da produção de testosterona provocada por traumatismo, inflamações ou tumores testiculares ou por doenças congênitas como a ausência de testículos. Entre outras origens, pode-se ressaltar a elevada produção de estrogênio causada por câncer de pulmão, doenças do fígado e desnutrição, o uso de medicamentos como o cetoconazol e

diuréticos e o vício da bebida e de drogas como heroína e maconha.

A cirurgia só é indicada quando a ginecomastia trazer transtornos psicológicos ou diante da ineficácia da medicação.

Na ocorrência do aumento das mamas, procure orientação de um endocrinologista. ■■■



O poder do abacate

A fruta possui substâncias que bloqueiam cerca de 30 agentes cancerígenos e ainda contribui para a redução do colesterol

O abacate pode ser incluído em uma dieta. Não é brincadeira! Mesmo contendo gordura, a fruta possui substâncias importantes para proteção do organismo contra doenças e colesterol.

Cientistas da Universidade Shizuoka, no Japão, encontraram componentes no abacate que podem ser base de medicamentos para tratamento da hepatite, doença que atinge 1,5% da população mundial.

Essas substâncias reduziram o dano provocado ao fígado, como a cirrose e câncer.

Como é rico em potássio, o abacate regula a atividade muscular e também



protege o organismo de derrames. É considerado por cientistas americanos uma das maiores fontes de glutathione, substância que bloqueia cerca de 30 agentes cancerígenos.

O abacate tem em sua constituição o ácido oléico, também presente no azeite de oliva e na gordura monoinsaturada, que reduz o colesterol ruim, LDL, e mantém os níveis de HDL, bom colesterol.

Uma grande quantidade de vitaminas, encontrada na fruta, pode atenuar os riscos oferecidos por certas gorduras polinsaturadas presentes em carnes. ■■■

Lesão dos meniscos é comum em atletas

A lesão dos meniscos é muito comum entre os atletas, consequência de uma rotação forçada do joelho flexionado.

Os meniscos são estruturas que têm a função de ligar o fêmur, osso da coxa, com a tibia, osso da perna, e favorecem a estabilidade da articulação do joelho.

Embora a maioria dos casos de lesão esteja relacionada aos traumatismos durante a prática de algum esporte, também pode ocorrer no cotidiano, durante a realização de algum movimento de rotação do joelho com o pé parado. Desta maneira, o fêmur comprime os meniscos contra a tibia, lesionando-os.

Muitas pessoas relatam que no momento do traumatismo que produziu a lesão escutaram um ruído, seguido de dor muito forte e inchaço.

O exame do joelho é fundamental para se saber qual ou quais as estruturas comprometidas e, a partir daí, avaliar o tratamento a ser seguido.

Em alguns casos, a dor e a inchaço dificultam o exame, situação que recomenda repouso, gelo no local, medicamentos e um novo exame depois de 24 ou 48 horas.

Somente o ortopedista pode indicar o tratamento mais adequado. ■■■

Dieta alimentar deve conter vitaminas

As vitaminas são substâncias que o organismo humano é incapaz de produzir ou o faz em quantidades insuficientes. Por isso devem fazer parte da dieta alimentar.

Elas são essenciais para a formação de outras substâncias, necessárias para diferentes reações metabólicas dos tecidos do corpo humano.

A carência de vitaminas é pouco frequente atualmente, com exceção dos alcoolistas crônicos e determinados grupos de risco, como os anciãos, as crianças, as grávidas e as mães que estão amamentando.

Deficiência – As principais causas de deficiência são: ingestão insuficiente ou má escolha dos alimentos, comum em populações marginais muito pobres, e em anciãos que moram sozinhos; anorexia; transtornos na digestão e absorção por diversas patologias, como as inflamações, doenças do fígado e parasitoses; excesso de exercício físico; gravidez não acompanhada; uso de medicamentos diuréticos, antibióticos, anticoncepcionais orais e tabagismo. ■■■



Lazer é sinônimo de saúde

Vida agitada está contribuindo para o desequilíbrio do organismo e para a queda da qualidade de vida

A impossibilidade de as pessoas não terem um tempo só para elas mesmas tem levado ao diagnóstico de casos de ansiedade com maior frequência em consultórios médicos.

Depressão, ataques de pânico, diminuição da atenção, hiperatividade, doenças relacionadas à alimentação e a compulsão ao trabalho constituem alterações que milhares de pessoas em todo o mundo de-

vem enfrentar como uma luta desigual e dolorosa.

Em última análise, é o equilíbrio bio, psico e social, que a Organização Mundial da Saúde (OMS) define como saúde.

A luta entre as atividades produtivas e o lazer está sendo ganha pela primeira. Na visão da maioria das pessoas, lazer é sinônimo de não ganhar dinheiro. Uma linha contrária fala do "ócio produtivo",



pois algumas grandes idéias ou soluções surgiram justamente nesses momentos.

Qualidade de vida pressupõe também lazer. Você se lembra qual foi a última vez que saiu com a pessoa amada ou com seus amigos?

Por que não começar agora??? III

AMS

AMS: assistência à saúde que está ao seu alcance

Não abra mão do seu direito à AMS

Você quer e merece uma assistência suplementar à saúde diferenciada, portanto não deixe de observar as normas do Programa de AMS. Lembre-se de que o direito à AMS será suspenso quando você, empregado:

- estiver afastado por licença sem vencimento (exceto para cumprimento de mandato de dirigente sindical);
- estiver cumprindo pena em regime prisional;

- for cedido a outra empresa, não recebendo remuneração através da Petrobras; e,
- cometer infrações ou fraudes na utilização do Programa.

No caso de aposentado, pensionista e dependentes, a suspensão do direito à AMS ocorrerá quando forem constatadas infrações ou fraudes na utilização do Programa.

Vale a pena ler de novo

O empregado que se aposenta terá direito à AMS, desde que atenda aos seguintes requisitos:

- requeira sua aposentadoria por intermédio do Convênio Petrobras/INSS e receba seus proventos (INSS + Suplementação ou somente INSS quando não tiver direito à suplementação) através da Petros;
- receba a carta de concessão do benefício de aposentadoria emitida pelo INSS até 90 dias após a data de desligamento da Companhia.

Fique atento

Em caso de internação de urgência e de emergência, nenhuma instituição credenciada poderá exigir cheque-caução ao beneficiário, por se tratar de prática comercial abusiva, condenada pelo artigo 39 do Código de Defesa do Consumidor.

Utilidade Pública

A Fundação Rubem Berta, em parceria com a VARIG, presta um serviço gratuito de transporte de medicamentos não fabricados no Brasil. Trata-se da intermediação de solicitações entre pessoas enfermas e distribuidores, conforme instrução normativa da Receita Federal. Somente pacientes são atendidos. O limite por pedido é de U\$3.000,00 (três mil dólares) ou o equivalente em outra moeda.

O pagamento é feito em reais na ocasião da confirmação do pedido. Informações adicionais poderão ser obtidas nos seguintes telefones:

Rio de Janeiro – (21) 2468-4818/2468-4820 (contato: Leandro/Edmar) • São Paulo – (11) 5091-2250 (contato: Leiva /Jorge) • Salvador – (71) 343-3137 (contato: Cremilda) • Brasília – (61) 329-1211 (contato: Adriano) • Belo Horizonte – (31) 3269-3603 (contato: Karem)

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

