



## Gastrite: doença do estômago

*A endoscopia é o exame que permite enxergar a mucosa, mostrando alterações sugestivas de algum tipo de gastrite*

Classificada em aguda e crônica, a gastrite é um processo inflamatório que se desenvolve na mucosa do estômago. São numerosos os fatores que predis põem ao aparecimento da doença: uso de analgésicos e antiinflamatórios, estresse, álcool, pacientes gravemente enfermos, entre outros.

Nos últimos anos, muitos estudos indicaram o papel importante de uma bactéria, o H. Pylori, como causa da gastrite crônica. As manifestações clínicas não são muito claras e podem começar com perda de apetite, queimação na boca do estômago, náusea e vômitos ocasionais, além da sensação de que o estômago está muito cheio, logo após as refeições.

Em alguns casos, a pessoa não apresenta os sintomas citados e sim perda de sangue pela boca ou pelas fezes. Essas perdas de sangue podem não ser evidentes e, com o tempo, se não tratadas, levam à anemia.

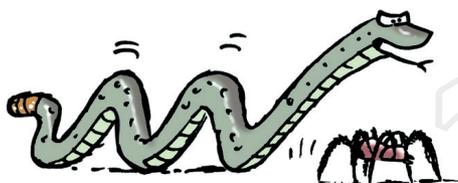
O diagnóstico é feito pela realização da endoscopia digestiva, que serve de base para a indicação do tratamento. III



## T A B A G I S M O no mundo e no Brasil

- A Organização Mundial da Saúde estima que um terço da população adulta mundial, 1 bilhão e 200 milhões de pessoas, são fumantes. Desse total, 200 milhões são mulheres.
- A maioria dos fumantes fica dependente da nicotina entre 5 e 19 anos de idade.
- A cada ano morrem 4 milhões de pessoas devido ao consumo do tabaco.
- No Brasil, estima-se que 11,2 milhões de mulheres e 16,7 milhões de homens são fumantes. Com base nesse total, a previsão de mortes por ano é de 200 mil.
- O consumo per capita anual é de 1.194 cigarros.
- O Sul é a região do Brasil onde mais se fuma: 42% dos habitantes.
- A previsão da OMS é que nos próximos 30 ou 40 anos haverá 10 milhões de mortes ao ano devido ao tabagismo. III

(Fontes : Ministério da Saúde)



**Evite acidentes  
com animais venenosos**

# 2

**Saiba o que é enurese**

# 3

**Infecção urinária:  
sintomas e tratamento**



## Saúde e meio ambiente de mãos dadas

Associar saúde com preservação do meio ambiente pode ser considerado um sonho. Mas não é. Um artigo da revista *Brasil-Alemanha*, edição de agosto de 2002, mostra o Brasil como um dos maiores exportadores de açúcar e suco de laranja.

Ótimo, estamos exportando mais. No entanto, o relevante nessa notícia está no cultivo da cana de açúcar e da laranja. Na plantação não é usado nenhum tipo de agrotóxico. Bom para o homem e para a natureza.

Todo alimento sem agrotóxico, muito mais limpo e saudável, está baseado no respeito ao meio ambiente, na preservação dos recursos naturais, na preocupação com a vida e com o salário digno para os trabalhadores envolvidos na produção.

A exportação do açúcar e o suco de laranja gerou US\$ 50 milhões. Os responsáveis por esse feito são os produtos das regiões sul e sudeste, que detêm 80% da produção no Brasil.

Deve-se consumir alimentos sem agrotóxicos em maior quantidade. Dessa forma, se contribui para uma saúde equilibrada, melhor condição de vida dos agricultores, fixação do homem ao campo e preservação do meio ambiente, porque assim elimina-se o uso de agentes que agridam a natureza. ■■■

## Tome cuidado com animais peçonhentos e venenosos



*Acidentes, que não são raros, podem ser evitados. Basta seguir alguns procedimentos*

Não são tão raros como se pensa os acidentes com animais peçonhentos e venenosos. As estatísticas do ano de 2001 mostram que no Estado do Rio de Janeiro ocorreram 849 casos (notificados) deste tipo de acidente, 57 deles provocados por aranhas, 95 por escorpiões e 697 por serpentes.

Peçonhentos e venenosos, é tudo a mesma coisa? Não. Os animais peçonhentos apresentam glândulas onde é produzida a peçonha (veneno) e também um aparelho inoculador (dentes ocos, ferrões, agulhões) por onde o veneno é conduzido de forma ativa, até a vítima. Dentre estes animais estão os escorpiões, as aranhas, serpentes, abelhas, vespas, marimbondos, lacraias, arraias, entre outros.

Os animais venenosos também produzem veneno, mas não têm mecanismos para inocular esta peçonha na vítima. O envenenamento é passivo, por contato (taturana), ingestão (peixe baiacu) ou compressão (sapo).

**Prevenção** • Com a finalidade de prevenir acidentes com esses animais algumas medidas importantes devem ser tomadas:

1. sacudir e examinar roupas e calçados antes de usar;
2. nunca andar descalço;
3. evitar trepadeiras muito encostadas na casa ou folhagens entrando pelo telhado;
4. nunca deixar as portas do carro abertas, principalmente ao anoitecer, inclusive para trocar pneus em beira de estrada;
5. não colocar a mão em tocas, buracos, cupinzeiros, montes de pedra ou lenha;
6. deixar sempre uma calçada em volta da casa, sem vegetação;
7. olhar sempre as folhas ou troncos antes de encostar ou colocar as mãos;
8. não matar gambás, emas, gaviões, corujas, sapos, lagartixas, animais que matam e comem aranhas, cobras e escorpiões.

**Acidentes** • Em caso de acidente com estes animais, procure manter a calma e tranquilizar a vítima. Tome as seguintes providências:

1. lave o local da picada com água e sabão;
2. deixe a pessoa deitada, evitando que se movimente. Se a picada for em membro superior ou inferior, procure elevá-lo;
3. não faça torniquetes nem cortes no local da picada;
4. não faça sucção no local da ferida, não queime, não esprema, não coloque nenhum produto (café, terra etc);
5. não dê bebidas alcoólicas;
6. leve a vítima imediatamente para o serviço de saúde mais próximo;
7. se for possível, leve o animal agressor, mesmo morto.

Para esclarecimentos sobre envenenamentos, entre em contato com o Centro de Controle de Intoxicações mais próximo da sua residência. ■■■

# Cistite é um problema urinário

*Infecção urinária costuma ser mais freqüente na mulher. Mas organismo também tem mecanismos de defesa*

Cistite é uma infecção ou inflamação da bexiga. É um problema bastante freqüente nas mulheres e, não raras vezes, gera grande desconforto, podendo comprometer a qualidade de vida.

É muito importante que, ao menor indicativo de problemas urinários, a mulher consulte o ginecologista, para que seja iniciado o tratamento adequado.

Os sintomas da doença são: dificuldade e dor quando a pessoa urina, vontade de urinar com maior freqüência, podendo haver, também, sangramento pela uretra e odor fétido da urina.

**Infecções** • O organismo tem mecanismos de defesa contra as infecções, como o próprio ato de urinar, que é um fator mecânico eficiente na remoção das bactérias, e a acidez vaginal, que dificulta a presença dos microorganismos.

As situações que favorecem a presença de infecções são: diabetes, gravidez, fatores genéticos, retenção da urina por muito tempo, uso de calcinhas de material sintético e/ou apertadas, roupas muito coladas ao corpo, entre outros.

As bactérias podem também vir das fezes e atingir a bexiga devido a má higiene íntima.

## O que pode ser feito para evitar a cistite

- Usar o papel higiênico da frente para trás após urinar ou defecar;
- Esvaziar a bexiga após o ato sexual;
- Ingerir muito líquido;
- Não segurar a urina por muito tempo;
- Não usar roupas apertadas;
- Usar roupas íntimas de algodão;
- Evitar em qualquer circunstância a auto-medicação. III

## ≡ Saúde da criança ≡



## O que é enurese?

*Criança que apresenta a doença evita atividades externas, com medo que o seu “grande segredo” seja revelado*

Urinar a noite na cama é sinal de mau comportamento da criança ou pode ser uma doença? Alguns pais acreditam que é preguiça da criança. Mas o caso deve ser bem analisado, porque ela pode estar sofrendo de enurese.

Enurese é a emissão involuntária da urina, em criança maior que 5 anos, quando não se encontra doente e nem em uso de medicamentos. Urinar sem controle pode acontecer de dia ou a noite, durante o sono.

**Causas** • Cerca de 2 a 4% das crianças entre 5 e 12 anos apresentam a forma diurna. As causas podem ser: tensão provocada por dificuldade de adaptação escolar, doença de um dos pais e troca da rotina diária.

No que se refere ao tratamento, na diurna devem ser analisados os fatores que geram ansiedade na criança. Na noturna, é importante observar se estão ocorrendo alterações no desenvolvimento neurológico e na maturação.

A criança que geralmente urina na cama tem uma bexiga pequena e o ato não é intencional. Essa criança precisa de maior atenção para que o problema possa ser resolvido sem traumas e para que possa ter uma vida normal. O pediatra pode indicar o melhor tratamento. III

## Principais fontes de vitamina E

A vitamina E é encontrada no leite, amêndoas, batata doce, abacate, azeite de oliva e óleos de gérmen de trigo, soja e girassol.

- Os benefícios que proporciona são:
- aumento à resposta imunológica;
  - controle da TPM, principalmente quando associado com a vitamina B6 e magnésio;
  - redução de câimbras musculares;
  - efeito protetor contra a poluição e outras substâncias tóxicas;
  - efeito protetor do sistema cardiovascular.

## Conceitos de light e diet

**Light** • alimento com teor reduzido de sal, gordura ou açúcar. Ex: queijo prato light – 30% menos gordura

**Diet** • alimento isento de sal, gordura ou açúcar. Ex: chocolate comum – 50% de cacau e 40% de açúcar – Chocolate diet – 90% de cacau e 10% de adoçante

# Acidentes domésticos são muito comuns

Com certeza você já ouviu dicas de como evitar acidentes dentro de casa. Porém, como se trata de um assunto com índices estatísticos ainda muito elevados, é sempre importante reforçar as precauções para evitar tais acidentes.

Para as crianças, alguns objetos podem se transformar em excelentes brinquedos, porém elas não são capazes de perceber o perigo que isso pode oferecer. Mantenha longe das crianças objetos cortantes, pontiagudos ou pequenos como: tesouras, chaves de fenda, varetas, cliques, moedas, alfinetes, tampinhas de refrigerantes, brinquedos com peças pequenas fáceis de se soltar.



## Como evitar

- Os medicamentos devem estar sempre guardados fora do alcance de crianças.
- Ensine às crianças, desde cedo, sobre o perigo de ingerir medicamentos.
- Não aproveite garrafas de refrigerante, potes e frascos vazios para armazenar produtos químicos como água sanitária e querosene. Podem ser con-

fundidas com sucos, bebidas e ingeridas acidentalmente.

- Durante a utilização de produtos como inseticidas, retire as crianças e os animais do ambiente.
- Quando tiver contato com algum produto químico, lave, imediatamente, as mãos, olhos ou regiões afetadas. Isso diminui a absorção, evitando uma intoxicação mais grave.
- Cozinha é um local de perigo! Mantenha as crianças sempre afastadas. Não deixe cabos de panelas virados para fora do fogão.
- Mantenha as tomadas sempre com protetores especiais. Isso evita choques elétricos. III

(Fonte: RHVIDA)

## AMS

### Dicas importantes

No dia 25 de outubro foi comemorado o Dia da Saúde Oral. Aproveitando essa passagem, registramos aqui algumas dicas.

- A prevenção das doenças orais, tais como cárie e doenças gengivais, começa com uma dieta balanceada, associada com a higiene bucal praticada corretamente.
- A visita periódica ao dentista é de extrema importância, pois são realizados procedimentos educativos, preventivos e terapêuticos. Ele é a pessoa indicada para avaliar a sua saúde oral.
- Caso você necessite realizar algum tipo de tratamento odontológico coberto pela AMS, dirija-se à área da AMS ou posto de atendimento do seu órgão de lotação/vinculação para ser orientado quanto aos procedimentos referentes às autorizações e perícias.

Leia mais sobre Tratamentos Odontológicos no novo guia AMS – Orientações ao Beneficiário (da página 44 a 51).

## Petrobras é eleita uma das cinco melhores Empresas de Autogestão em Saúde do Rio de Janeiro

O SINDIHRIO – Sindicato dos Hospitais, Clínicas e Casas de Saúde do Município do Rio de Janeiro – divulgou o resultado da pesquisa feita junto aos gestores das instituições associadas, que avaliaram a performance de 40 operadoras de saúde (comercializáveis e não comercializáveis) em aspectos como a satisfação com a relação comercial e a preocupação com a qualidade.

A Assistência Multidisciplinar de Saúde – AMS da Petrobras – ficou classificada na categoria de não comercializável (programa de autogestão), entre as cinco melhores.

### Novidades

Acabam de ser implantados na AMS mais dois novos procedimentos. São eles:

**Avaliação Neuropsicológica** • é um método auxiliar de diagnóstico precoce e localização mais precisa das lesões cerebrais, responsáveis por determinadas alterações de comportamento. Consiste na realização de diferentes baterias de testes, específicos da área da Psicologia, aplicados em pacientes a partir de 05 (cinco) anos de idade.

**Exercícios de Ortóptica** • são exercícios oftalmológicos, indicados para pacientes na faixa etária de 04 (quatro) a 40 (quarenta) anos, portadores de estrabismo e insuficiência de convergência, que causa dor de cabeça e desconforto na leitura, dentre outros.

Em caso de dúvidas, consulte a área da AMS do seu órgão de lotação/vinculação.

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