

VIVA melhor



PETROS

Verrugas genitais afetam homens e mulheres

São contagiosas e, quando começam a aparecer no corpo, a recomendação é procurar orientação médica

As verrugas genitais são popularmente chamadas de crista de galo. Provocadas por um vírus, o papilomavirus humano, são normalmente transmitidas por relação sexual.

Caracterizam-se por lesões moles, pequenas, de coloração rósea ou acinzentada, que crescem rapidamente em forma de pêndulo. Quando agrupadas podem ter a forma de couve-flor.

No homem, normalmente estão localizadas no pênis. Na mulher, na vulva, vagina e colo do útero. Também podem ocorrer no ânus, reto e períneo – espaço que, no homem, está compreendido entre a raiz do pênis e o ânus e, na mulher, entre a porção mais inferior dos grandes lábios e o ânus.

Alguns tipos desses vírus estão associados ao câncer de colo uterino. Neste caso, se a mulher fizer o exame ginecológico e o tratamento adequado, não haverá problema.

Essas verrugas são extremamente contagiosas. Portanto, ao notá-las em seu corpo, procure orientação médica e evite as relações sexuais. III



Seja um voluntário

Qualquer pessoa pode ser voluntária, independente do grau de escolaridade ou idade. O importante é ter boa vontade e responsabilidade. Saiba mais sobre o assunto, acessando esses sites na Internet.

www.voluntariado.org.br
www.filantropia.org.br
www.portaldovoluntario.org.br
www.voluntarios.com.br
www.fundacaoabring.org.br

Conheça os sintomas da Hepatite



Editorial aborda responsabilidade social



Evite a dengue. Tome algumas precauções

saúde da mulher

Novo anticoncepcional

Está entrando no mercado um novo anticoncepcional, em forma de anel plástico e contendo as substâncias etonogestrel e etinilestradiol. Este anel deve ser colocado na vagina no 5º dia após a menstruação e ficar por 3 semanas.

Durante esse período o medicamento é liberado de forma constante e direta na circulação. Isto evita o aparecimento de alguns efeitos colaterais comuns, como náusea, dores de cabeça entre outros sintomas, quando o anticoncepcional é administrado por via oral.

Consulte seu ginecologista para obter mais informações. III

Resgate da cidadania

A responsabilidade social é um movimento complementar às atividades do Estado e uma tendência que vem crescendo cada vez mais em empresas e entre pessoas.

Para compensar as imperfeições e suprir suas próprias necessidades, a sociedade está estendendo as mãos àqueles que enfrentam problemas e que necessitam de auxílio.

São iniciativas de pessoas comuns e de empresas, que empregam tempo e dinheiro em causas de interesse público, contribuindo para o bem-estar da comunidade.

A Petros não fica de fora. Desenvolveu, ao longo do ano, várias ações nesse sentido. Na II Corrida Rústica, promovida pela Fundação, a inscrição esteve condicionada à entrega de um quilo de alimento. Houve quem entregasse até oito quilos, por achar que um quilo era muito pouco. O resultado foi a doação de 600 quilos de alimentos à Fundação Marietta Gaio, do Rio de Janeiro,

que cuida de idosos, crianças e famílias carentes.

Neste ano, o cartão de Natal da Petros foi produzido pelo Instituto de Reciclagem do Adolescente. É uma entidade de São Paulo, que contrata adolescentes entre 16 e 19 anos para reciclar papel, transmite conceitos de cidadania e ministra aulas extracurriculares, incluindo-os na sociedade e preparando-os para a competição externa.

E ainda tem a Campanha de Natal, realizada desde 1997, para arrecadar presentes e alimentos, e contrato com a Associação São Martinho, que prepara adolescentes carentes para o mercado de trabalho.

Isso tudo nos faz acreditar que o caminho adotado pelas empresas que assumem Responsabilidade Social é o correto. Somente com a união de todos poderemos resgatar a cidadania de muitos brasileiros, revertendo um quadro indesejável de pessoas que vivem no abandono e em humilhante condição de desigualdade. III

Hepatite B causa inflamação do fígado

A Hepatite B é uma doença transmitida por um vírus que causa a inflamação do fígado. Ela é transmitida por via sexual e por agulhas contaminadas com sangue que contém o vírus. O período entre a exposição, aparecimento de sinais e sintomas varia entre 45 a 180 dias.

Sintomas • De início a pessoa pode apresentar falta de apetite, náusea, vômito, cansaço, mal-estar, febre baixa, dor de cabeça e nas articulações e músculos.

Após 5 a 10 dias do aparecimento dos sintomas, vem a fase icterícia: a parte branca do olho fica amarelada e a urina escura.

A Hepatite B pode evoluir de modo crônico, podendo chegar ao desenvolvimento de uma cirrose hepática ou câncer.

Pode ser prevenida com vacinação, não administração de sangue contaminado e uso de material descartável, no caso de medicação injetável. III

Drogas: conceitos importantes

Droga • é qualquer substância natural ou sintética (feita em laboratório) que, em contato com um organismo vivo, pode causar mudanças no funcionamento ou no comportamento do organismo.

Medicamento • substância ou produto que contém, em sua formulação, um princípio ativo, responsável pelo efeito terapêutico. Deve ser sempre utilizado sob orientação médica.

Dependência química • caracteriza-se por um desejo incontrolável de consumir uma droga, apesar de as consequências danosas serem evidentes. A Or-

ganização Mundial de Saúde considera a dependência química uma doença.

Tolerância • é a necessidade que o indivíduo tem de usar doses cada vez maiores de uma determinada droga, para obter os mesmos efeitos que obtinha com doses menores.

Crise de Abstinência • um conjunto de sintomas que variam segundo o grau de intoxicação, desde tremores matinais, náuseas, irritabilidade, até quadros com delírio e alucinações, decorrente da interrupção do uso abusivo de uma droga.

Overdose • dose alta, tóxica, às vezes mortal. III



Prepare-se contra a dengue

Pessoa com a doença deve procurar o médico imediatamente, ficar em repouso e beber muito líquido

A dengue é uma doença febril aguda. A pessoa pode adoecer quando o vírus da dengue penetra no organismo, pela picada de um mosquito infectado, o *Aedes aegypti*. O período de incubação começa no momento da picada do mosquito e o aparecimento dos sintomas ocorre de 3 a 15 dias.

Os sinais mais comuns são febre, dores no corpo, principalmente nas articulações, e dor de cabeça. Na forma hemorrágica, além dos sintomas citados, podem aparecer manchas arroxeadas na pele, fezes com cor de borra de café, vômitos com a mesma coloração, sangramento nasal e das gengivas.

Não há tratamento específico para a forma clássica da dengue. O médico tratará os sintomas das dores de cabeça e do corpo evitando o uso de salicilatos, como o AAS e a Aspirina, que favorecem o aparecimento das manifestações hemorrágicas. Apenas a dipirona e o paracetamol são indicados para esses sintomas.

O importante é que o paciente beba muito líquido e permaneça em repouso. O atendimento médico deverá começar imediatamente.

Origem • De origem espanhola, a palavra dengue significa "melindre", "manha", estado em que se encontra a pessoa contaminada pelo arbovírus (abreviatura do inglês de arthropod-bornvirus, vírus oriundo dos artrópodos), no caso, encontrado na fêmea do mosquito *Aedes aegypti* ou na do *Aedes albopictus*, esse último conhecido como "tigre asiático".

Esse vírus, na forma benigna, está presente no Brasil desde 1982, mas a partir de 1990 têm sido registrados alguns casos de dengue hemorrágica, que pode levar à morte.



Tome as seguintes precauções para evitar a dengue

- Pratinhos de vasos ou xaxins, dentro e fora de casa – escorra a água e coloque areia até a borda do pratinho.
- Vasilhame para água de animais domésticos – lave com bucha e sabão, em água corrente, pelo menos uma vez por semana.
- Vasos sanitários – deixe a tampa sempre fechada. Se o banheiro é pouco usado, dê descarga uma vez por semana.
- Ralos de cozinha, banheiro, de sauna e de ducha – verifique se não há entupimento. Se houver, providencie o desentupimento. Se não estiver em uso, mantenha-os fechados.
- Bandejas externas de geladeira – retire sempre a água e lave a bandeja com água e sabão.
- Suporte de garrações de água mineral – lave-os bem quando trocar os garrações.
- Lagos, cascatas, espelhos d'água decorativos – mantenha-os limpos. Crie peixes, pois eles se alimentam de larvas.
- Lages – retire a água empoçada.
- Cacos de vidro nos muros – coloque areia dentro dos que possam acumular água.
- Pneus velhos – entregue-os à limpeza urbana.

- Piscina – trate a água com cloro e limpe uma vez por semana. Se não for usá-la, cubra bem. Se estiver vazia, coloque 1kg de sal no ponto mais raso.

Dados do dia D

Segundo levantamentos realizados pela Fundação Nacional da Saúde (FUNASA), quase 90 milhões brasileiros participaram da Campanha do Dia D, de combate à dengue, o que representou mais da metade da população do país.

Foram mobilizadas quase 1 milhão e 600 mil pessoas, o equivalente a uma população inteira de Curitiba, entre voluntários e servidores públicos, que se revezaram na distribuição de folhetos e camisetas e na realização de diversas palestras sobre os riscos que a dengue representa para a saúde.

O Amazonas mobilizou 71% de sua população. A Bahia foi o estado que mais recolheu lixo no Nordeste. Foram retiradas 6.500 toneladas de lixo das ruas, com a participação de 50 mil voluntários. No Mato Grosso do Sul, 96,25% da população foi mobilizada.

A redução do número de casos de dengue é diretamente proporcional ao esforço das autoridades e da população.

Evite uma epidemia. Faça a sua parte! III

Natal com responsabilidade social

Cartão de Natal da Petros foi feito com papel reciclado por jovens carentes do Instituto de Reciclagem do Adolescente

A Petros aproveitou as festas de fim de ano para praticar duas boas ações: ajudar adolescentes carentes e preservar a natureza. Os 4 mil cartões de Natal foram impressos em papel recondução pelo Instituto de Reciclagem do Adolescente (Reciclar). Eles serão distribuídos para fornecedores, patrocinadoras, fundos de pensão e empresas parceiras.

Atividades • O Reciclar, fundado em junho de 1995, é um projeto que recruta adolescentes carentes para ensinar a reciclar papel e fazer objetos com esse material, além de despertar aptidões e encaminhá-los para o mercado de trabalho.

O Instituto contrata, em tempo integral, jovens da favela do Jaguaré, zona oeste de São Paulo, entre 16 e 19 anos, matriculados nos colégios locais, que freqüentemente as aulas regularmente e tenham bom aproveitamento escolar.

Os adolescentes são registrados como empregados, recebem salário mensal e estão sujeitos à avaliação anual, quando



então podem ser premiados (disciplina, qualidade, espírito de equipe, desempenho escolar, etc). Recebem duas refeições diárias e elegem três representantes para participar das reuniões de diretoria.

Além da profissão, os jovens recebem noções do valor do trabalho em grupo, da responsabilidade social e da importância do esforço pessoal.

Produtos • Só este ano o Reciclar produziu 130 mil cartões de Natal personalizados. O Instituto também fabrica produtos de papelaria (folhas ofício, A4, envelopes, cadernos, risque rabisque, agendas, blocos, pastas, índice telefônico, cartão de visita), convites (de casamento, eventos), objetos revestidos (cadeiras, porta-retratos, lixeiras, porta-chaves, banquinhos, porta-lápis, álbuns, cabideiros, espelhos de luz), jogos americanos, porta copos, bandejas e quaisquer outros pedidos sob encomenda.

Quem quiser saber mais sobre o Projeto Reciclar, deve entrar no site do Instituto. O endereço é www.reciclar.org.br. ■

AMS

O assunto é...

Atendimento médico-hospitalar e odontológico no exterior

Os beneficiários do Programa de AMS que estiverem no exterior e necessitarem de atendimento médico-hospitalar e/ou odontológico, terão as despesas reembolsadas através da modalidade de Livre Escolha, obedecidos os critérios normativos e, desde que o atendimento seja reconhecido pela AMS no Brasil, não estando cobertas aquelas referentes a transporte, hospedagem, acompanhante etc.

Para os empregados em viagem ou missão no exterior por designação da Companhia, bem como para os seus dependentes, será dada cobertura através de um seguro saúde, sem custo para os empregados.

Está previsto, também, o reembolso de despesas médico-hospitalares e odontológicas não cobertas pelo seguro saúde, desde que estejam contempladas pelo Programa de AMS.

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

Atenção!

Sempre que solicitado, compareça à perícia médica ou odontológica.

Não abandone tratamentos autorizados.

Realize os procedimentos conforme as orientações normativas. Agindo assim, você estará utilizando corretamente os recursos oferecidos pelo Programa de AMS, evitando o desconto integral das despesas sob sua responsabilidade.

SUS oferece tratamento gratuito para fumantes

As Unidades do Sistema Único de Saúde (SUS) estão oferecendo atendimento para fumantes que querem abandonar o vício. Os medicamentos, entre eles gomas de mascar e adesivos de nicotina, serão distribuídos de graça aos pacientes com maior grau de dependência e àqueles que participarem de todas as etapas do tratamento.

Para saber quais unidades que prestam atendimento e como participar do programa, o paciente deve ligar para o Disque Pare de Fumar (tel.: 0800-703-7033).



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.