



VIVA melhor

PETROS

2

**Hepatite B:
campanha de
vacinação**

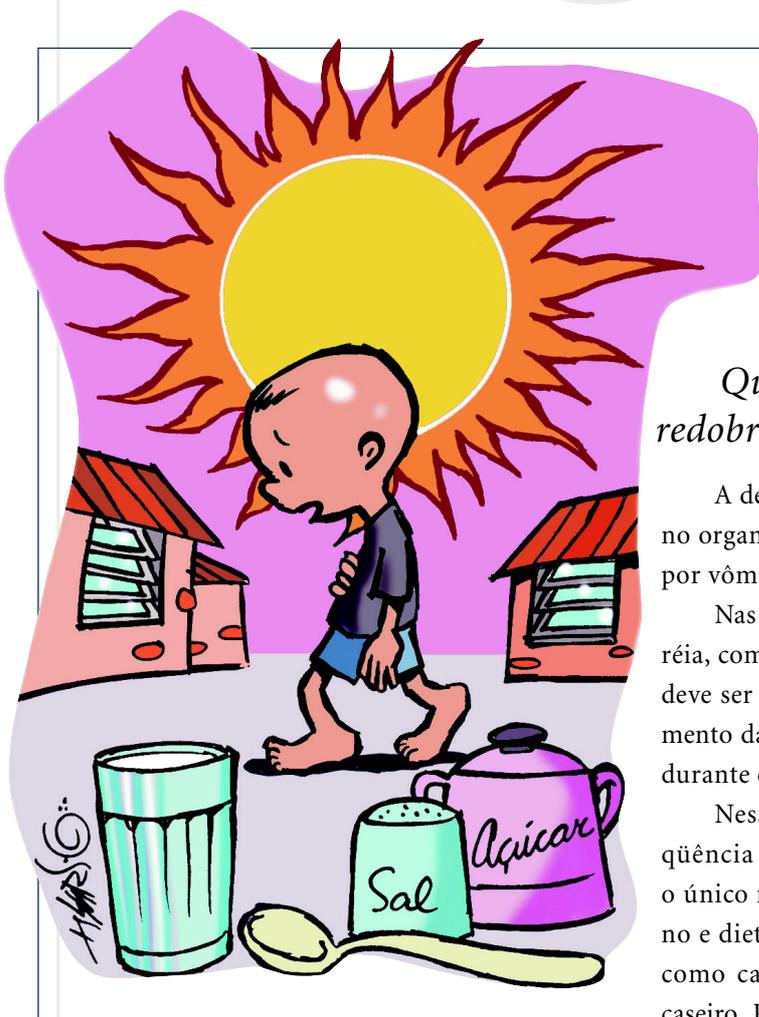


3

**Ultra-sonografia
identifica pedras
na vesícula**

4

**Hipertensão
causa outras
doenças**



Falta de água e sódio provoca desidratação

Quando afeta as crianças, a atenção deve ser redobrada e o soro caseiro pode ser administrado

A desidratação ocorre quando existe deficiência de água e sódio no organismo. As causas são ingestão reduzida de líquidos, ou perda por vômitos, diarreia, queimadura e exposição solar.

Nas crianças menores de 5 anos, a causa mais freqüente é a diarreia, comum nas classes sociais menos esclarecidas. Especial atenção deve ser dada em situações nas quais as crianças começam a ter aumento da freqüência de evacuação e exposição ao sol, principalmente durante o verão.

Nessa época do ano, no período de aleitamento materno, a freqüência da amamentação deve ser aumentada. Quando ela não for o único meio de alimentação, deve-se manter o aleitamento materno e dieta habitual da criança, além de oferecer líquidos à vontade, como caldos, água de arroz, sucos, chás, água potável e até soro caseiro. Porém, o soro deve ser preparado de modo correto e administrado com cuidado.

Recomenda-se sempre aos pais da criança oferecer, freqüentemente, pequenas quantidades do soro caseiro (com colher), toda a vez que a criança tiver evacuação líquida, na seguinte quantidade: 1) até um ano: 50 - 100 ml (1/2 copo americano); 2) um ano ou mais: 100-200 ml (1 copo americano). III

Soro caseiro

Composição: Água, sal, açúcar.

Preparo: Misturar uma pitada de 3 dedos de sal e um punhado de açúcar em um copo de água potável.



Mantenha os olhos abertos. Se está com sono, não dirija!

Um assunto sempre presente é o consumo irresponsável de bebidas alcoólicas por quem está ao volante de um veículo. Nossa insistência se justifica pela frequência com que verificamos que essa perigosa mistura – álcool + direção – tem sido uma das principais causas de acidentes fatais, principalmente entre os jovens brasileiros. Entretanto, em parte expressiva da população, há ainda quem ignore que dirigir sob os efeitos do cansaço e do sono pode ser tão perigoso e fatal quanto alcoolizado.

O sono é uma necessidade e satisfazê-la é sempre um prazer. Mas pode ser algo extremamente ameaça-

dor para quem está dirigindo. Sentir sono indica, entre outras coisas, que o nosso organismo está debilitado, que nossa atenção diminuiu e que nossa capacidade de reação a situações inesperadas está alterada. Algo muito parecido com o que sente quem está alcoolizado ou sob efeitos de drogas.

Todos nós temos um relógio biológico, que determina o ritmo no dia-a-dia. É ele que nos informa, por exemplo, a hora de comer, gerando sensações especiais ligadas a necessidades básicas comuns.

Relógios biológicos diferentes, pessoas diferentes. As "madrugadoras" são aquelas que se sentem mais produtivas e ativas nas primeiras horas da manhã.

As "notivagas", ao contrário, ficam mais vivas ao escurecer do dia. Por isso, não pode haver um padrão para se determinar com rigor a hora certa de dormir e a hora certa de estar acordado. O que há – e isso não pode ser jamais negligenciado – é a necessidade absoluta de algumas boas horas de sono sereno e profundo após uma jornada, como única e natural forma de recompor as energias.

O descanso não é como o dinheiro. Não podemos "poupá-lo" agora para usá-lo quando precisarmos mais. As "dívidas" do cansaço quando estamos dirigindo são cobradas de forma implacável e muitas vezes custam uma vida. ■■■

Doses homeopáticas

Zinco • O zinco é um estimulante do sistema imunológico. Por isso, deve-se manter esse elemento na dieta. As principais fontes de zinco são: fígado, ovos, crustáceos e polvo.

Vitamina K • Produzida pelas bactérias intestinais, a vitamina K tem a função de fabricar substâncias que participam da coagulação sanguínea, evitando a hemorragia. Existe um estudo que revela a importância da vitamina na cicatrização óssea, no caso de fratura. ■■■



Ministério da Saúde lança vacinação contra hepatite B

Cerca de 600 mil pessoas, que apresentam maior risco de contrair hepatite B, deverão ser vacinadas até o final de 2003. Fazem parte deste grupo usuários de drogas, profissionais do sexo, presidiários, entre outros.

Um projeto-piloto está em andamento no Rio de Janeiro, Santos e Porto Alegre. A experiência nessas três cidades servirá de base para a implantação no restante do país.

Projeto • A prefeitura de Santos fornece aos profissionais do sexo e seus clientes transporte até o posto de saúde, que está funcionando também à noite. As pessoas poderão ainda ser imunizadas contra tétano, difteria, sarampo e rubéola.

No Rio de Janeiro, o projeto é voltado para usuários de drogas e, além da vacinação, há fornecimento de camisinhas.

A Organização Mundial da Saúde calcula que, em todo o mundo, cerca de 400 milhões de pessoas estão infectadas com o vírus da hepatite B. ■■■



Colecistite: uma pedra no seu organismo

Cálculos biliares são formados devido à inflamação da vesícula e dificilmente desaparecem sem cirurgia

Pedra, cálculo, litos, colelitíase são nomes dados ao problema de pedras na vesícula, que na verdade se chama colecistite. A colecistite é definida como inflamação da vesícula biliar.

Por não se esvaziar como deveria, a vesícula se distende, provocando dor, náuseas, vômitos e outros sintomas. É uma doença bastante comum, principalmente em mulheres, e responsável por grande número de cirurgias do aparelho digestivo.

Há muitas formas de manifestação da colecistite, sendo que algumas pessoas não apresentam sintomas durante anos, mesmo quando estejam formando cálculos. A pessoa sente uma dor intensa tipo cólica sob a costela direita, além de vômito e febre. Outro sintoma é a coloração amarela (icterícia) na pele e nos olhos.

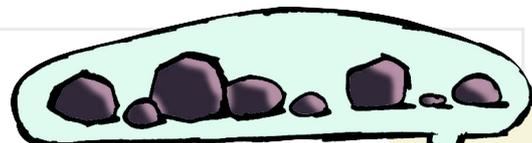
Existem dois tipos da doença: crônico e agudo. O tipo crônico é o mais comum e suportável, enquanto que o

agudo precisa de tratamento cirúrgico de urgência.

Tratamento • Os cálculos podem ser identificados por meio de ultra-sonografia abdominal. A colecistectomia, cirurgia de retirada da vesícula biliar, é o tratamento indicado. Entretanto, até que a cirurgia ocorra, é recomendada uma dieta pobre em gorduras.

Até há pouco tempo, predominava a idéia de nada fazer se o paciente nada sentia. Nos dias atuais, até pelo maior conforto proporcionado pela técnica vídeo-laparoscópica (uma microcâmara introduzida no abdômen que permite a visualização dos órgãos internos), há quem indique a colecistectomia mesmo nos casos sem sintomas, desde que não haja contra-indicações.

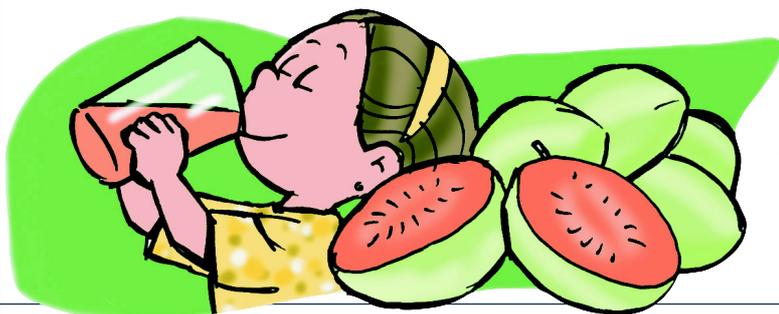
O objetivo de operar as pessoas, mesmo sem sintomas, é evitar as possíveis complicações provocadas pela presença de cálculos e a necessidade de cirurgias de urgência quando o grau de risco é maior. ■■■



Função da vesícula biliar

- Sua principal função é armazenar e concentrar a bile produzida pelo fígado.
- Quando a pessoa se alimenta, a vesícula biliar se contrai, ocorrendo liberação de bile, que vai ao duodeno para auxiliar a digestão.

Goiaba tem muita vitamina C



A grande maioria das pessoas não sabe, mas a goiaba é mais rica em vitamina C do que o limão. A quantidade diária de vitamina C recomendada pela Organização Mundial de Saúde é de 60 mg, equivalente a um copo de suco de goiaba. ■■■



Hipertensão arterial afeta mais os idosos

Controle da pressão, uso de medicamentos e mudanças de hábitos de vida reduzem complicações e mortalidade

A hipertensão arterial pode atingir até 20% da população adulta. Já não fosse esse um índice alarmante, estudos constataram que 50% dos idosos podem ter a doença. A hipertensão é uma das causas de moléstias cérebro-vascular, coronárias, cardíacas e renais.

A pessoa é considerada hipertensa quando os valores da pressão arterial estão acima de 140/90 mm Hg, apesar de, em 95% dos casos, nenhuma causa orgânica ser encontrada. Na maioria das vezes, a hipertensão origina-se de fatores genéticos, ou seja, é transmitida por hereditariedade.

A hipertensão pode existir sem nenhum sintoma ou apresentar dor de cabeça, tonteira, sonolência, distúrbios visuais, náusea e vômitos.

Controle • O tratamento tem a finalidade de manter a pressão arterial abaixo de 140/90 mm Hg, visando a redução das complicações decorrentes e inclui uso de medicamentos e mudanças de hábitos.

Os hipertensos com excesso de peso devem ser orientados para redução, fazendo dieta balanceada e atividade física supervisionada.

O consumo de sal deve ser, no mínimo, de uma colher de chá ao dia. Existem medicamentos que fazem com que



haja perda de potássio pela urina. Nesse caso, é necessário consumir vegetais de cor verde-escuro, banana, melão, cenoura, beterraba, frutas secas, tomate, batata inglesa e laranja. O consumo de bebida alcoólica deve ser moderado ou abolido.

Caminhadas, natação, ciclismo, entre 30 a 45 minutos, três vezes por semana, são indicados para hipertensos.

É preciso manter, de maneira sistemática, os níveis normais de colesterol, triglicerídios e glicose no sangue, assim como deixar de fumar. O médico será o seu melhor conselheiro. ■■■

AMS

O que já era ótimo, ficou ainda melhor. Nova modalidade de cobertura na AMS

A Petrobras estendeu, a partir de fevereiro/03, a cobertura da Assistência Multidisciplinar de Saúde-AMS aos filhos(as)/enteados(as) do beneficiário titular (empregados/aposentados/pensionistas), solteiros, com idades entre 21 e 28 anos completos, que foram excluídos do Programa de AMS por ter atingido o limite de idade (21 ou 24 anos),

sendo o custo integralmente assumido pelo beneficiário titular.

Nessa nova modalidade de estão garantidos todos os atendimentos do GRANDE RISCO, mediante contribuição mensal de R\$ 76,00 por dependente e, do PEQUENO RISCO com pagamento integral, no ato do atendimento, direto ao credenciado.

Se você, beneficiário titular, tem interesse em aderir ao Programa, dirija-se à área de AMS do seu órgão de lotação/vinculação ou Posto Avançado dos Serviços Compartilhados até o dia 30/4/03.

Telefones da AMS • 0800-780810 (RJ) • 0800-8884400 (SP)
0800-714080 (BA) • (82) 217-7835 (AL) • (84) 235-4039 (RN) • (27) 3761-4001 (ES)
(22) 2761-2560 (Macaé)

Informações Importantes!

- Empregados admitidos após a implantação da nova modalidade poderão inscrever somente filhos com idade até 28 anos completos, no momento em que declararem seus dependentes para fins de AMS;
- Os filhos/enteados que vierem a ser excluídos por ter atingido o limite de idade (21 ou 24 anos) terão garantido um prazo de dois meses para inscrição na nova modalidade, independente da data estabelecida;
- O não cumprimento dos prazos ou o desligamento do Programa implica em carência de um ano, para proceder à inscrição;
- Os critérios de suspensão e exclusão de dependentes são os mesmos vigentes para todos os beneficiários do Programa de AMS;
- Na modalidade de Pequeno Risco o atendimento se dará na rede credenciada já existente (Escolha Dirigida). Não existe possibilidade de reembolso;
- O referencial de valores praticados nessa nova modalidade é igual ao praticado no Programa de AMS. ■■■

Para saber mais sobre a AMS, leia sempre nossas publicações.



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.

