



## Brasil está alerta à pneumonia atípica

A Organização Mundial de Saúde lançou um alerta mundial devido à detecção de casos de uma pneumonia atípica (síndrome respiratória aguda severa).

O agente que causa essa doença é um vírus. A maneira de contágio é direta (pessoa a pessoa) e os sintomas são tosse, cansaço, falta de ar, dor de cabeça, falta de apetite e mal-estar.

Até o dia 15 de março registraram-se 150 casos na China, Hong Kong, Vietnam, Tailândia, Singapura, Filipinas, Indonésia e Canadá. Até o fechamento desta edição, não existia nenhum caso no Brasil. Porém, o governo federal, através dos órgãos de saúde, como o Centro Nacional de Epidemiologia (Cenepi), está de prontidão quanto à possível chegada dessa doença no país. III

(Fonte: Ministério da Saúde)

## Fotofobia: aversão à luz

Fotofobia é a intolerância visual à luz, sendo muito comum em pessoas de pele clara. O indivíduo, nesses casos, tem alta sensibilidade à claridade, ou até mesmo à uma quantidade normal de luz, preferindo permanecer em lugares mais escuros.

A pessoa com fotofobia tem dificuldade em focalizar objetos brilhantes, ver televisão ou mesmo ler um livro. A fotofobia costuma vir acompanhada de lacrimejamento e congestão ocular (os olhos ficam vermelhos).

Na maioria das vezes, não tem significado clínico. Mas pode ocorrer no glaucoma (alteração da pressão ocular), entre outras patologias dos olhos.

Quando não existe nenhuma doença que leve à fotofobia, ela pode ser facilmente resolvida com o uso de óculos de lentes escuras.

Assim, antes de comprar óculos, procure o oftalmologista e peça uma orientação. III

## Você sabe o que é hordéolo?

Hordéolo é o popular terçol, uma infecção aguda de causa bacteriana, que afeta os cílios. Os sintomas são dor, vermelhidão, inchaço com um ponto amarelado das pálpebras e coceira.

O tratamento consiste no uso de compressas mornas e medicamentos. Os tratamentos caseiros devem ser evitados.

Procure ajuda de um oftalmologista imediatamente se:

- Perceber as pálpebras muito avermelhadas ou presença de febre.
- O terçol não secar nem melhorar em três dias e não sarar completamente em 10 dias.
- A infecção for recorrente. III

2

Tratamento de conjuntivite é paliativo

3



Paciente renal precisa de ajuda familiar

4

Mulher ganha disquete saúde



## Fumar é um hábito anti-social?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) vem há muito tempo alertando que as indústrias de cigarros têm vinculado o prazer ao hábito de fumar, lançando mão de anúncios em locais paradisíacos e de aventura. O dado mais grave é que o público alvo são os jovens.

A relação não condiz com a realidade. Não existem níveis seguros de nicotina, alcatrão, monóxido de carbono ou das outras milhares de substâncias que advêm da combustão do cigarro. Todos levam ao câncer das vias respiratórias e às doenças cardíacas, e não a locais de aventuras.

Segundo projeções do Instituto Nacional de Câncer (INCA), neste ano teremos, somente na região su-

deste, entre homens, 87 casos e na mulheres, 39 casos por 100 mil habitantes, de câncer em vias respiratórias.

Isso nos faz refletir se o lucro e impostos obtidos com venda desse produto compensam os gastos para o tratamento e as vidas perdidas.

Conscientização e informação são sinônimos de prevenção.

Muito tem sido feito, mas há a necessidade permanente de que jovens tenham informações acerca dos malefícios provocados pelo consumo de cigarro.

Em alguns ambientes, o fumo é proibido e as restrições a ele estão cada vez maiores.

Quem sabe, no futuro, fumar possa ser considerado um hábito anti-social. III

## Conjuntivite: siga orientação médica

Uma epidemia de conjuntivite, que chegou ao sul do país e vem caminhando para o sudeste, está fazendo com que muitas pessoas busquem informações sobre o assunto.

A conjuntivite é uma inflamação da conjuntiva, membrana que reveste o "branco" do olho, podendo causar alterações na córnea e nas pálpebras.

A inflamação pode ser provocada por alergias, produtos químicos, bactérias, vírus e outros microorganismos. As epidemias são geralmente provocadas por vírus e o contágio ocorre quando as mãos ou objetos contaminados entram em contato com o olho.

Normalmente, as conjuntivites podem ser resolvidas em poucos dias, mas alguns casos podem necessitar de até 15 dias para a recuperação, dependendo da resistência individual à doença e da carga de vírus recebida.

O tratamento é paliativo, uma vez que não há droga capaz de inibir a propagação do vírus. Recomenda-se terapia de suporte, como compressas frias. Em al-



guns casos, pode ser necessário o uso de colírios com antibióticos, que devem ser prescritos pelo oftalmologista.

### O que acontece?

- os olhos ficam vermelhos
- doem quando se movimentam
- começam a lacrimejar
- as pálpebras incham
- sensação de "areia" nos olhos
- secreção e coceira
- maior sensibilidade à luz

### Como prevenir?

- use toalha de rosto individual
- evite, nesse período, cumprimentar apertando a mão das pessoas, nem dê beijos no rosto
- não utilize maquiagem de outras pessoas
- não coloque as mãos nos olhos
- lave as mãos com frequência III

## saúde da mulher

### Método Canguru é a favor da vida

O Método Canguru consiste numa forma humanizada e eficaz de cuidar de recém-nascidos de baixo peso. É baseado no exemplo dos marsupiais, como o canguru, que terminam a formação de seus filhotes dentro do marsúpio (bolsa), recebendo o calor da própria mãe em contato direto com sua pele.

Entre outros benefícios, estimula o aleitamento materno e o fortalecimento dos laços afetivos mãe - bebê - família, além de ajudar no desenvolvimento físico e emocional da criança.

Recém-nascidos prematuros, geralmente, ficam muito tempo em incubadoras, a fim de atingir o peso de dois quilos. A partir desse método, o bebê, em condições clínicas, é liberado para o convívio com sua mãe.

No método canguru, o nenê é colocado em contato direto com a pele da mãe nas proximidades do seio. III



# Diabetes e hipertensão provocam insuficiência renal crônica

*Quando os rins estão doentes, tornam-se incapazes de proceder a eliminação de certos resíduos produzidos pelo organismo*

Insuficiência Renal Crônica é o comprometimento irreversível da função dos rins, que tem como uma de suas atividades a eliminação das toxinas do sangue.

Nos Estados Unidos existem mais de 300 mil pacientes com essa doença. Diabetes e hipertensão arterial são as principais causadoras da insuficiência renal.

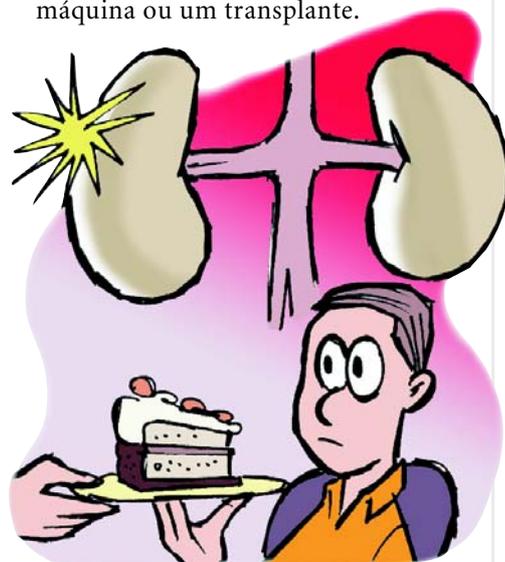
Os sintomas são vagos: cansaço, falta de apetite e coceira pelo corpo. Somente através do exame clínico, análise de histórico familiar e do paciente, acompanhados de exames com-

plementares, é que o médico pode atestar essa patologia.

A terapia indicada consiste em tratar a doença que levou à insuficiência renal e suas conseqüências. No caso da diabetes, para que a glicose volte ao normal, é recomendável dieta e medicamento. Quando esse tratamento falha, indica-se a diálise (processo de eliminação de substâncias nocivas ao corpo através de uma máquina) ou transplante renal.

É importante ter todo cuidado quando se tem diabetes e doença hipertensiva, para que os rins não che-

guem ao estágio de necessitar de uma máquina ou um transplante.



## Família pode ajudar no tratamento de paciente renal

Cláudio Pereira Correa, presidente da Associação Paulista de Renais Crônicos do Litoral de São Paulo, ao ler a edição do Viva Melhor, encaminhado ao seu tio, participante da Petros, decidiu enviar uma mensagem de alerta sobre a importância da família no tratamento da doença.

"Nós sabemos que muitas vezes as famílias não compreendem o que acontece com o familiar doente. A de-

sinformação é o fator mais importante nesse aspecto.

Trazer a família para dentro do consultório do nefrologista, para uma clínica de diálise, fazê-la participar do tratamento e saber que não é um bicho de sete cabeças, essa é uma das nossas metas. A família deve estar junto e mostrar que o paciente pode contar com ela para o que der e vier.

Pessoas doentes passam por grandes mudanças de humor. Sentem medo, raiva, angústia e depressão. Essas mudanças assustam as pessoas que as rodeiam.

Por isso, partilhe os sentimentos do paciente, sem sentir-se na obrigação de modificá-los. O que o paciente precisa nesse momento é ser compreendido, sentir-se positivo.

O melhor é respeitar os seus sentimentos. Ouvir e incentivar o cuidado dele mesmo.

Sabemos que todas as pessoas (pai, mãe, irmão, filho etc.) também têm seus próprios problemas, mas o parente precisa de ajuda. Se ele for ajudado, as fases difíceis serão transitórias. Se forem ignoradas, elas não deixarão de existir.

O sucesso do tratamento renal depende do entrosamento entre o doente, a família e a equipe médica. Eles são os responsáveis, na maioria dos casos, pelo paciente voltar a acreditar na vida.

Ajudar o doente, nem sempre quer dizer que teremos que doar um rim. Essa é uma possibilidade, mas não a única.

Não adianta negar: ter um doente renal no ambiente familiar muda a rotina de toda a família.

Nunca esqueça que seu parente não escolheu ser um doente renal." ■■■



# Informação é um ato de cidadania

*Disque Saúde da Mulher fornece orientações sobre planejamento familiar, prevenção de câncer de colo de útero e de mama*



O Ministro da Saúde, Humberto Costa, e a Secretária Especial de Políticas para as Mulheres, Emília Fernandes, inauguraram, no dia 18 de março, a central de atendimento telefônico do Disque Saúde da Mulher. O objetivo da iniciativa é ampliar o acesso da população às informações sobre a saúde feminina.

A central de atendimento já está operando pelo telefone 0800.644.0803 e funciona de segunda a sexta-feira,

das 8 às 18 horas. A ligação é gratuita. Até por telefone público pode-se fazer a ligação. A mulher poderá, por exemplo, obter orientações sobre planejamento familiar, prevenção de câncer de colo de útero e de mama e doenças sexualmente transmissíveis.

O Ministério da Saúde prioriza a atenção integral à saúde da mulher com o intuito de melhorar a qualidade de vida das brasileiras. Entre as ações, destacam-se:

- 1 ampliação do acesso às ações de saúde sexual e reprodutiva;
- 2 participação no esforço nacional para barrar a violência contra a mulher, responsabilizando-se pelo adequado atendimento das vítimas nos serviços de saúde;
- 3 redução da mortalidade feminina por causas evitáveis.

Políticas como estas devem ser modelos para os governos estaduais e municipais, pois prevenir é sempre melhor e mais barato do que tratar as doenças já instaladas.

Informar é um ato de cidadania. Devemos estar atentos a estas grandes ações e divulgá-las por todo o país. III

(Fonte: Ministério da Saúde)

## AMS

### Novidades na AMS da Petrobras Distribuidora

#### PASA - Programa de Avaliação de Saúde dos Aposentados

A Assistência Médica Supletiva (AMS) da BR Distribuidora, preocupada com a qualidade de vida e o cuidado com a saúde de seus aposentados, desenvolveu através de sua Gerência de Serviços (GSV)/Gerência de Serviços de Assistência Médica (GSAM), o PASA - Programa de Avaliação de Saúde dos Aposentados, que tem como principal objetivo despertar a atenção para o auto-cuidado e a prevenção de doenças.

Para tanto, basta procurar um médico de confiança ou um Clínico Geral credenciado. Uma vez orientado por ele e detectada a necessidade de exames complementares, o Programa prevê um total de US (Unidade

de Serviço) para cobertura de despesas e consultas médicas.

Em todo o processo, porém, sua participação financeira será reduzida a 20% da Tabela de Pequeno Risco da AMS (veja tabela ao lado). Mas atenção! Para usufruir desse desconto, é indispensável que o médico escreva em cada pedido de exame a sigla do Programa PASA.

O limite de US disponível irá variar de acordo com a idade e a utilização anual, conforme tabela abaixo:

Aposentado(a) Idade	No 1º ano que utilizar o PASA (US anual)	Nos demais anos de utilização do PASA (US anual)
de 35 a 49 anos	642,30	188,85
> ou = 50 anos	642,30	270,35

#### Pequeno Risco

Classe de (até) Renda MSB	% de Participação	
	Normal	PASA
1,3	7,0	1,4
2,4	14,0	2,8
4,8	22,0	4,4
9,6	35,0	7,0
19,2	42,0	8,4
> 19,2	50,0	10,0



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.

