

# VIVA melhor



## PETROS

# 2

**Maconha  
prejudica  
pulmões**

# 3

**Jogos de  
azar afetam  
saúde**



# 4



**Choque  
elétrico causa  
danos ao coração**

## Erva mate estimula atividade cerebral

A erva mate, árvore que cresce em estado silvestre na zona limítrofe do Brasil, Argentina e Paraguai, tem sido usada há muito tempo pelos guaranis, indígenas da área, por suas propriedades alimentícias e curativas, para diversas enfermidades, como as reumáticas e intestinais, e também como um elixir que dá força e energia.

Bebida conhecida por suas qualidades tônicas e diuréticas, o mate não causa insônia e excita menos o sistema nervoso do que chá e café. Admite-se que exerça ação benéfica sobre o corpo humano, dissipando as sensações de fadiga e estimulando a atividade cerebral.

Diferentemente da maneira usada pelos antigos guaranis, hoje ela é consumida em forma de chá ou como chimarrão, numa cuia com uma bombinha presa a um tubo de metal, aos moldes dos canudinhos de refrigerante. Geralmente é servido com água quente, embora também possa ser preparado com água fria, recebendo a denominação de "tereré".

Seu consumo é um dos mais fortes traços culturais do Sul do Brasil. Hoje, a erva mate é usada também no Chile e no Uruguai. ■■■



## Ataque de Pânico: origem psicológica

Você já teve uma reação descontrolada ante a visão de uma cobra ou outra situação inesperada? Se sua resposta for sim, saiba que é possível que tenha sido vítima de um ataque de pânico.

O ataque de pânico caracteriza-se por um susto ou medo súbito, que pode provocar uma reação sem controle. Afeta mais as mulheres do os que homens, e é encontrado em menos de 1% da população mundial.

Uma pessoa que tenha medo de entrar em um túnel, ao avistá-lo, desenvolve o distúrbio. Os sintomas aparecem de imediato: falta de ar, medo, náuseas, palpitação, tonteira, tremores nos braços, entre outros. Mas, do mesmo modo que surgem, também desaparecem.

A doença é de origem psicológica e não física. O psiquiatra é o profissional indicado para tratar de pacientes nesse estado. ■■■

## Poluição do ar: arborização é uma das soluções

A poluição do ar, isto é, a degradação da qualidade do ar pelo lançamento de resíduos sólidos e gasosos, em quantidade superior à capacidade de absorção do meio ambiente, tem crescido assustadoramente nos últimos anos.

Vivemos um paradoxo: quanto mais buscamos o bem-estar, mais degradamos o meio ambiente. São os automóveis e as indústrias, que, ao mesmo tempo em que geram riquezas, também provocam problemas quase que insolúveis.

Um adulto normal inspira cerca de 30 quilos de ar todos os dias e,

mesmo sem sair de casa, pode inspirar até 50 bilhões de partículas de sujeira por hora. Essa sujeira, ainda que invisível, causa seríssimos problemas de saúde, que vão da alergia à insuficiência respiratória.

Respirar nas grandes cidades do mundo, inclusive nas brasileiras, tem sido uma tarefa cada dia mais penosa. Para reverter ou pelo menos amenizar esse quadro, já que não podemos prescindir dos automóveis nem dos produtos industrializados, a principal providência a ser tomada é o plantio e a manutenção de áreas verdes.

As árvores colaboram de maneira decisiva para a manutenção de um ar respirável: amenizam a temperatura, produzem oxigênio, umidificam o ar, retêm partículas de poluição e poeira, minimizam a poluição sonora, evitam as inundações e a erosão e, ainda, fornecem alimento e abrigo à fauna.

A situação é tão alarmante que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda e estimula que nas cidades sejam mantidos pelo menos 12m<sup>2</sup> de área verde por habitante. ■■

## Maconha X Cigarro

Contrariando os que preconizam a liberação da maconha, estudos da British Lung Foundation (Fundação Britânica dos Pulmões) advertem que fumar maconha é mais prejudicial aos pulmões que o tabaco.

Fumar três cigarros de maconha por dia causa o mesmo estrago às vias pulmonares que 20 cigarros comuns, por causa da maneira como são tragados.

Ambas as drogas possuem praticamente as mesmas quantidades de produtos químicos que causam problemas no tecido respiratório. Entretanto, a quantidade de fumaça levada ao pulmão é três vezes maior no caso da maconha. A fumaça que penetra nos pulmões é 30% maior e permanece até quatro vezes mais tempo no organismo que a dos cigarros comuns. Isso se deve ao trago mais profundo e à retenção da fumaça por mais tempo, o que acarreta maior concentração de dióxido de carbono nos pulmões.

Já não fossem esses dados por si só alarmantes, o relatório da Fundação mostra ainda que o THC, ingrediente ativo da maconha, enfraquece as células imunológicas, que ajudam a proteger os pulmões de infecções. ■■

## Hipocondria: obsessão por doença

Ao sentir uma dorzinha ou um ligeiro mal-estar, você marca logo uma consulta com o médico? Conhece as doenças de A a Z e é uma daquelas pessoas que, não importa para onde vão, carrega sempre consigo uma verdadeira farmácia? Se as suas respostas foram sim, acorde, você é um hipocondríaco.

A hipocondria é a focalização compulsiva do pensamento e das preocupações sobre o próprio estado de saúde, frequentemente acompanhada de sintomas que não podem ser atribuídos a nenhuma doença orgânica.

O hipocondríaco tende a buscar várias especialidades médicas na tentativa de obter um pretensão diagnóstico. Apesar de os exames clínicos e laboratoriais serem normais, sempre tem preocupações com a saúde.

O problema tende a se agravar, ainda mais, quando existe a tendência de se automedicar.

O tratamento é difícil, porque pessoas assim não se convencem de que não estão com nenhum mal físico e que, apenas, necessitam de tratamento psiquiátrico e acompanhamento psicológico. ■■



# Jogos de azar provocam desequilíbrios

*Impressiona a rapidez com que um passatempo inocente pode transformar-se num vício devorador*

A maioria das pessoas que se envolve com jogos de azar (apostas em dinheiro - bingo, cassino, cartas, loterias etc) não acredita que possa se tornar um viciado e considera jogar um ato saudável, que proporciona um pouco de emoção naqueles dias chatos.

Contudo, o jogo é vicioso e pode produzir graves problemas econômicos e sociais. O jogador inveterado costuma perder a noção de tempo e espaço, e isso pode ocasionar menor eficiência no trabalho, rejeição pela família e graves problemas de saúde.

Esse tipo de vício afeta por igual tanto homens quanto mulheres. Alguns anos atrás, os maiores apostadores eram homens, mas atualmente muitas mulheres gastam enormes quantidades de dinheiro nas salas de bingo e cassinos.

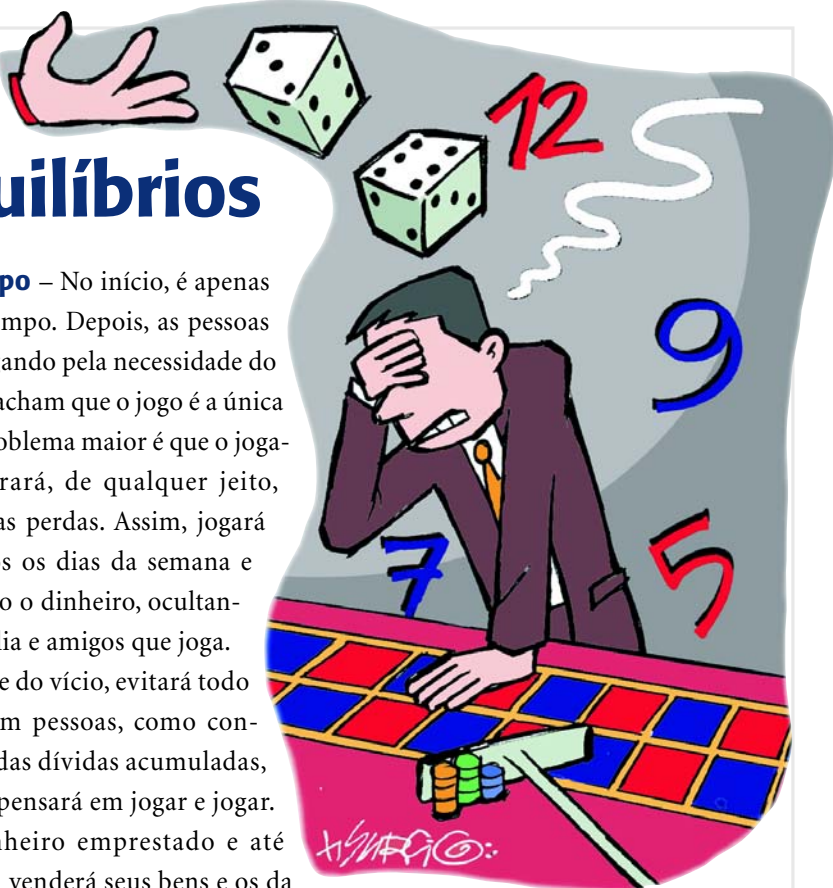
**Passatempo** – No início, é apenas um passatempo. Depois, as pessoas acabam jogando pela necessidade do dinheiro e acham que o jogo é a única saída. O problema maior é que o jogador procurará, de qualquer jeito, recuperar as perdas. Assim, jogará quase todos os dias da semana e gastará todo o dinheiro, ocultando da família e amigos que joga.

Na fase do vício, evitará todo contato com pessoas, como consequência das dívidas acumuladas, e somente pensará em jogar e jogar. Pedirá dinheiro emprestado e até roubará ou venderá seus bens e os da família para manter seu hábito.

Muitos jogadores se tornam mal-humorados e irritados à medida que suas dívidas vão crescendo, podendo surgir alguns episódios de violência familiar. Transformam-se em pessoas impacientes e depressivas. Às vezes, diante da enorme quantidade de dívidas acumuladas, chegam ao suicídio.

Para abandonar o vício, a pessoa tem que querer e precisará do apoio

médico e familiar. Deve ajustar o seu dia-a-dia à nova situação, para evitar qualquer tentação, tendo que se manter afastado dos centros de apostas e máquinas de jogo. Também existem organizações especializadas, como Jogadores Anônimos, que podem ajudar quem tenta se recuperar. Encontre maiores informações no site [www.jogadoresanonimoscopa.homestead.com](http://www.jogadoresanonimoscopa.homestead.com). ■■■



## Uso de cotonetes pode ocasionar otite externa

Germes e fungos são os grandes responsáveis pela otite externa, uma infecção do canal auditivo, muito comum no verão.

Pode ser causada por natação freqüente, tanto em água doce como salgada, ou ainda em piscinas tratadas com cloro. A maceração da pele pela água, o trauma causado pelo ato de introduzir cotonetes ou outros objetos no ouvido e a umidade favorecem o crescimento de germes e fungos.



A cera (cerume) é uma secreção protetora e auto-limpante produzida pelo ouvido, pois ela movimenta-se de dentro para fora como se fosse uma esteira rolante. Com o uso

da haste de algodão, a cera é empurrada para o interior do conduto e a pele de dentro do ouvido é traumatizada, levando a um ambiente favorável ao aparecimento de doenças, cujos sintomas são dor, coceira e a presença de secreção no canal, além da diminuição da audição.

Deve-se evitar o uso de medicação local, nunca usar cotonetes internamente e, na ocorrência dos problemas descritos, procurar o otorrino para uma avaliação. ■■■

# Perigos do choque elétrico

*É preciso interromper imediatamente o contato da vítima com a corrente elétrica, desligando a eletricidade na chave geral*

O choque elétrico é uma sensação desagradável, provocada pela circulação de corrente no corpo humano. As consequências de um choque elétrico podem variar de um simples susto até a morte, dependendo da intensidade e duração da corrente.

Os perigos do choque elétrico são bem conhecidos. Mas o verdadeiro perigo não está relacionado com a voltagem e, sim, com a intensidade e o percurso da corrente elétrica pelo corpo humano. Um valor elevado de corrente, mesmo que em curto intervalo de tempo, já é suficiente para causar danos ao coração.

O pior choque ocorre quando uma corrente elétrica entra pela mão da pessoa e sai pela outra. Nesse caso, atravessando o tórax, ela tem grande chance de afetar o coração e a respiração, ocasionando a morte por parada cardíaca. Se fizerem parte do circuito elétrico o dedo polegar e o dedo indicador de uma mão, ou uma mão e um pé, o risco é menor.



As mãos e a cabeça são as áreas mais comuns de entrada da corrente elétrica e o ponto de saída mais frequente são os pés.

Os efeitos e lesões no organismo compreendem convulsões, queimaduras na pele, fraturas, parada respiratória, entre outros.

No caso de corrente alternada, o primeiro passo deve ser o afastamento da vítima do contato com a fonte da corrente, desligando-a. Nunca se deve aproximar da vítima sem a certeza que a corrente foi desligada.

A prevenção inclui a educação e a orientação quanto ao uso correto da energia elétrica.

Especial atenção deve ser dada às crianças, em relação às tomadas e fios soltos. ■■■

## AMS

### O assunto é remoção em ambulância

Por vezes, se faz necessária a remoção de um paciente em ambulância, da residência para o hospital ou do hospital para a residência, ou entre hospitais.

Para atender a essas situações, os beneficiários da AMS contam com serviços credenciados (ESCOLHA DIRIGIDA), podendo também optar por serviços particulares (LIVRE ESCOLHA).

Veja, no quadro abaixo, como se dá a cobertura da AMS para cada uma das remoções.

#### Residência para Hospital ou Hospital para Residência

- É necessária a apresentação de justificativa médica para a autorização prévia da Petrobras.
- As remoções são consideradas procedimentos de PEQUENO RISCO, logo, as despesas são cobradas do beneficiário titular, de acordo com o seu percentual de participação.
- Somente as remoções da residência

para o hospital, quando realizadas em situação de emergência e seguidas de internação, são consideradas como GRANDE RISCO.

- Nas situações de emergência, a autorização para remoção em ambulância deverá ser solicitada à Petrobras, mediante apresentação de justificativa médica, até o 1º dia útil subsequente ao da remoção.

#### Hospital para Hospital (transferência e deslocamento para exames/procedimentos fora do hospital onde o paciente esteja internado)

- É necessária a apresentação de justificativa médica para a autorização prévia da Petrobras.

- As remoções são consideradas procedimentos de GRANDE RISCO, logo, sem ônus para o beneficiário titular.

Para obter mais informações e esclarecer dúvidas, ligue para a área de AMS da sua unidade de lotação/vinculação.

**Telefones da AMS** • 0800-780810 (RJ) • 0800-8884400 (SP) • 0800-71080 (BA) • (82) 217-7835 (AL) • (84) 235-4039 (RN) • (27) 3761-4001 (ES) • (22) 2761-2560 (Macaé)



Rua do Ouvidor, 98 • Centro • 20040-030 • Rio de Janeiro • RJ • (21) 2506-0335 • [www.petros.com.br](http://www.petros.com.br) • [petros@petros.com.br](mailto: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.