



Mordida e arranhões de gatos causam infecções

Lesões provocadas por arranhadura ou mordeduras de gatos podem gerar infecções. Isso ocorre porque na boca do gato existe uma bactéria chamada *B. henselae*, que faz surgir na pele arranhada ou mordida uma lesão com pus, acompanhada de íngua, que persiste por até seis semanas.

Quando a bactéria se espalha no organismo, pode ocorrer a osteomielite (doença infecciosa que geralmente atinge ossos longos como fêmur, tíbia e úmero), hepatite ou meningoencefalite (inflamação que atinge o cérebro).

Caso seja vítima dessas situações com esses animais domésticos, procure imediatamente atendimento médico. III

Inatividade deve ser combatida

*Sedentarismo afeta milhões de pessoas em todo o planeta, seja na cidade ou no campo. Essa inércia se traduz pelo aumento da obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Veja matéria na **página 3***

3 ***Solução não tem causa definida***

4 ***Vaginismo tem cura***

Verrugas: benignas e malignas

As verrugas são causadas por pelo menos 60 tipos de papilomavírus. São tumores benignos, não cancerosos, que atingem a camada mais superficial da pele ou

das mucosas. Podem, porém, em alguns casos, assumir formas malignas. Mais frequentes em crianças do que em idosos, apresentam-se solitárias ou múltiplas, geralmente na cor da pele e ásperas ao toque. Também podem ser escuras, planas e macias.

O modo de transmissão mais

comum é de pessoa a pessoa. Um dos tratamentos preconizados consiste na aplicação de medicação local diariamente sobre a lesão. Evite, entretanto, tratamentos caseiros. Consulte um dermatologista, que lhe indicará a melhor solução para o seu caso. III

Baía de Sepetiba pede atenção

A baía de Sepetiba, localizada no Estado do Rio de Janeiro, vem sendo contaminada, ano após ano, por produtos químicos perigosos.

Estudos realizados pelo químico João Alfredo Medeiros, professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro, comprovaram que após o fechamento de uma indústria, em 1998, vazaram daquela região cerca de 100 toneladas por ano de zinco, cádmio e chumbo para o meio ambiente.

A contaminação desse local é tão flagrante que, em uma análise das goiabeiras que existem em um manguezal próximo ao reservatório, encontraram 10 miligramas de cádmio por quilo de fruta, enquanto que a Organização Mundial de Saúde preconiza somente um milionésimo de grama.

O cádmio tem efeitos danosos aos pulmões, podendo levar ao enfisema pulmonar, doença caracterizada pela destruição dos alvéolos

pulmonares (local onde ocorre a troca de gás carbônico pelo oxigênio), e também atinge os rins.

O chumbo pode provocar anemia, distúrbios do sono, dormências nos membros e até problemas psiquiátricos e o zinco pode alterar as células sanguíneas.

Nos últimos meses foram realizadas obras no local, com o intuito de prevenir novos vazamentos, mas, até agora, pouco tem sido feito para minimizar os nocivos efeitos do passado. ■■■

Trate bem da sua água

Água é vida e precisa ser bem tratada. Os principais cuidados são limpar e desinfetar a caixa d'água, assim como todo vasilhame utilizado para guardar ou transportar água. Quando a água não estiver tratada, deve-se fervê-la.

Em relação ao filtro doméstico, observar sempre a velocidade de filtração. Quando diminuir, é hora de lavá-lo com bastante água, sem uso de produtos químicos.

Siga os seguintes procedimentos para limpeza da caixa d'água:

- 1 Feche o registro ou amarre a bóia para impedir a entrada da água na caixa;
- 2 Esvazie a caixa d'água, abrindo as torneiras e dando descargas;
- 3 Tampe a saída da água para que a sujeira não desça pelo cano, quando a caixa estiver quase vazia;
- 4 Esfregue paredes e fundo da caixa, usando somente pano e escova, nada mais;
- 5 Retire a água e o material que restaram da limpeza, usando pá, balde e panos;
- 6 Deixe entrar água na caixa até encher e acrescente 1 litro de água sanitária para cada 1000 de água;
- 7 Deixe as torneiras e as des-

cargas fechadas e não usar de forma alguma essa água por duas horas;

- 8 Feche o registro ou a bóia, para não entrar água na caixa, e esvazie a caixa d'água, abrindo todas as torneiras e dando descargas, isso proporciona a limpeza da tubulação;

- 9 Tampe a caixa colocando também um plástico para melhor vedação, evitando assim a entrada de pequenos animais e insetos;

- 10 Anote do lado de fora da caixa a data da limpeza;

- 11 Por último, é só abrir a entrada da água: a caixa já está pronta para uso. ■■■



(Fonte: Ministério da Saúde e Companhia de Água e Esgoto do Ceará)



Vacina contra fumo

No ano de 2000, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 4,2 milhões de pessoas no mundo morreram em consequência do hábito de fumar. Conforme dados da entidade, 80% dessas pessoas gostariam de parar de fumar.

Uma boa notícia para ajudar as pessoas que desejam acabar com esse vício: encontra-se em estudos nos Estados Unidos, no Instituto de Pesquisa Scripps, uma vacina que faria o sistema imunológico reagir contra a nicotina, impedindo-a de chegar ao cérebro.

A droga já foi testada em laboratório com grande sucesso e dentro em breve será testada em fumantes. ■■■

Mundo moderno contribui para inatividade física

Sedentarismo afeta milhões de pessoas, tanto nos países de primeiro mundo, quanto nos de terceiro

O mundo moderno, cada vez mais acelerado, com seus automóveis possantes e controles remotos para praticamente tudo, tem contribuído enormemente para o agravamento de um dos mais sérios problemas de saúde pública: o sedentarismo.

Se por um lado o homem, no último século, alcançou patamares de conforto e bem-estar nunca vistos antes, por outro, deixou de praticar atividades físicas, essenciais para a saúde.

O sedentarismo é um mal que afeta milhões de pessoas, tanto nos países de primeiro mundo, quanto nos de terceiro, seja na cidade ou no campo.

Essa inércia se traduz pelo aumento da obesidade, da diabetes e das doenças cardiovasculares.

Riscos – Segundo a OMS, os exercícios físicos só trazem benefícios, em quaisquer etapas da vida. Eles reduzem o risco de morte prematura, doenças cardíacas, acidentes cerebrovasculares, diabetes tipo II e câncer intestinal em até 50%, hipertensão, osteoporose e estresse, entre outras doenças.

Além desses benefícios, a atividade física regular ajuda a prevenir e controlar, especialmente entre as crianças e os adolescentes, o consumo de tabaco, álcool e drogas, os regimes alimentares poucos saudáveis e até a violência.

Atividade moderada – Os exercícios físicos não precisam ser radicais: 30 minutos diários de atividade mo-



derada, como caminhar, correr, pedalar ou dançar já são suficientes.

Como quase tudo na vida, a prática de exercícios físicos é um hábito que pode e deve ser cultivado desde a mais tenra idade. Nunca é tarde para abandonar o sedentarismo e ganhar qualidade de vida. **III**

Como acabar com os soluços?

Cientistas franceses afirmam estar mais próximos de desvendar por que o ser humano soluça

O soluço consiste numa série de contrações involuntárias e repetitivas do diafragma, músculo que controla o processo respiratório, sendo mais comum em homens.

Na maioria das vezes, trata-se de um sintoma leve, que desaparece por si mesmo num breve espaço de tempo. Sendo assim, o soluço não apresenta maior relevância médica, sobretudo quando se manifesta apenas de forma esporádica.

O soluço pode ocorrer quando o estômago está cheio de comida ou líquidos, principalmente quando são

ingeridos quentes, e também em pessoas que têm hepatite, doenças crônicas do estômago, pneumonia ou realizaram cirurgias abdominais.

Como tratamento, existem várias orientações passadas de pais para filhos, como prender a respiração, tomar pequenos goles de água sem respirar, chupar uma bala, comer pão seco etc.

Quando o ataque de soluços é recorrente e prolongado, levando até ao esgotamento físico da pessoa, o médico deverá ser consultado, para o devido diagnóstico e tratamento.

Você sabia

Soluço humano pode ser herança dos anfíbios. Cientistas franceses afirmam estar mais próximos de desvendar por que o ser humano soluça, um mistério antigo, já que aparentemente os soluços não têm nenhuma função.

Segundo eles, o fenômeno tem a ver com a evolução, pelo fato de ancestrais humanos terem vivido na água. Na teoria dos cientistas franceses, a chave para o mistério dos soluços está em grupos de animais nos quais a contração dos músculos respiratórios tem um propósito: peixes e anfíbios que ainda possuem guelras. (Fonte: BBC) **III**

Programa de avaliação de saúde dos aposentados

Você que durante a sua vida profissional teve sua saúde acompanhada através dos exames periódicos, agora pode continuar avaliando sua saúde através do PASA – Programa de Avaliação de Saúde dos Aposentados.

O PASA foi criado pela área técnica da Assistência Multidisciplinar de Saúde – AMS – da Petrobras, com o objetivo de estimular a prevenção de doenças, para que você se mantenha saudável.

Faça do PASA um instrumento para manutenção da sua saúde. Procure o seu médico de confiança ou escolha um médico credenciado (de preferência um Clínico Geral) e durante a consulta conte a sua história, troque idéias sobre o seu estilo de vida, hábitos, gostos e aproveite para tirar suas

dúvidas. Melhor do que ninguém ele poderá orientá-lo(a) e, se necessário, solicitar exames complementares de diagnóstico.

Aproveite, pois a sua participação financeira no PASA será reduzida a 20% da Tabela de Pequeno Risco da AMS.

Você que já recebeu em sua residência um envelope contendo as cartas de apresentação (Carta ao Aposentado e Carta ao Credenciado), com todas as informações sobre o PASA, ainda poderá esclarecer suas dúvidas, entrando em contato com a área de AMS de seu órgão de lotação / vinculação.

CUIDE-SE BEM! AGORA QUE VOCÊ ESTÁ APOSENTADO, TUDO O QUE NÓS QUEREMOS É QUE VOCÊ APROVEITE MUITO A VIDA.

PASA

Programa de Avaliação de Saúde dos Aposentados

ATENÇÃO

- Devido a problemas operacionais ocorridos na gráfica responsável pela reprodução e postagem do material publicitário do PASA, alguns aposentados receberam o envelope do PASA vazio, ou seja, sem a Carta ao Credenciado e sem a Carta ao Aposentado. Se este foi o seu caso, entre em contato com a área de AMS mais próxima de sua residência, ou ligue para um dos telefones abaixo, para que um novo Envelope do PASA lhe seja enviado.

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

Telefones da AMS • 0800-780810 (Rio de Janeiro) • 0800-8884400 (São Paulo) • 0800-71080 (Bahia) • (82) 217-7835 (Alagoas) • (84) 235-4039 (Rio Grande do Norte) • (27) 3761-4001 (Espírito Santo) • (22) 2761-2560 (Macaé) • (31) 3529-4148/3298-3118 (Minas Gerais) • (61) 429-7155 (Brasília)



Vaginismo impede relações sexuais

Oriundo de problemas físicos e psicológicos, o vaginismo é uma contração involuntária dos músculos existentes na vagina. A síndrome afeta a liberdade de resposta sexual na mulher, impedindo relações prazerosas.

A mulher com vaginismo tende a fugir a qualquer exploração manual de sua genitália, contraindo-se de forma involuntária, para evitar, a todo custo, o toque mais íntimo.

Por melhor que seja a relação com o parceiro, no momento da cópula, a síndrome irá se manifestar, ou seja, mesmo que a mulher esteja muito excitada, não conseguirá ter prazer na relação sexual.

As tentativas do coito sem prazer, somadas aos fracassos na relação e à angústia, provocam a resposta sexual inadequada. Violência sexual, educação religiosa severa e sentimentos de culpa são fatores que desencadeiam a síndrome.

Se você é portadora desse sintoma, não se desespere. Procure um ginecologista e um psicólogo, que eles indicarão o tratamento adequado. ■■■