viva melhor

ENCARTE DO INFORMATIVO
DA FUNDAÇÃO PETROBRAS DE
SEGURIDADE SOCIAL

ANO XIII • NÚMERO 7
JULHO 2003

PETROS

Nicotina produz dependência

Tabagismo pode causar impotência sexual no homem, complicações na gravidez, câncer, enfisema pulmonar, infarto e bronquite

O hábito de fumar é visto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Segundo a entidade, acredita-se que 1 bilhão e 200 milhões de pessoas fumem, e, deste número, 200 milhões são mulheres.

Nos países desenvolvidos, 42% da população masculina e 24% da feminina são dependentes do tabaco. Nos em desenvolvimento, 48% dos homens e 7% das mulheres têm esse vício.

As doenças que o tabagismo pode causar são: impotência sexual no homem, complicações na gravidez, câncer (boca, laringe, rim, bexiga, entre outros), enfisema pulmonar, infarto e bronquite.

Mais um dado alarmante: no Brasil, 23 pessoas morrem por hora e 200 mil por ano; no mundo são 4 milhões de perdas de vida anuais, 11 mil por dia, vítimas do tabaco.

Estima-se que no ano de 2020 ocorrerão 8,4 milhões de mortes anuais e que metade dessas mortes acontecerá com pessoas na idade produtiva, entre 35 a 69 anos.

Mas também temos uma boa notícia. Quando você deixa de fumar acontece o seguinte:

- **após 20 minutos,** sua pressão sangüínea e a pulsação voltam ao normal;
- **após 2 horas,** não tem mais nicotina no seu sangue;
- **após 8 horas,** o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- **após 2 dias,** seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta a comida melhor;
- **após 3 semanas,** a respiração fica mais fácil e a circulação melhora;
- **após 5 a 10 anos,** o risco de sofrer infarto será igual ao de quem nunca fumou.

Então, por que não apagar essa idéia e aproveitar mais a vida? III

(Fonte : INCA)

2 *Álcool é considerado droga*

3 *Peritos criminais alertam para os perigos dos tóxicos*

4 *Veja as novidades da AMS*

editorial

Mais uma bandeira contra o tóxico

A televisão está divulgando uma campanha contra as drogas, que, num determinado momento, diz: "quem compra droga financia a violência".

A campanha tem um foco dirigido para o consumidor de drogas, pois entre esses compradores podem estar pessoas de um grupo familiar constituído, como nossos irmãos, filhos, netos, sobrinhos, entre outros que por algum problema entraram no vício.

Na verdade, algumas pessoas tornam-se coniventes, de uma maneira ou de outra, com o que ocorre no Brasil no que se refere às drogas. Pois, muitas vezes, por estarem cansadas e sobrecarregadas, as pessoas não prestam atenção ao que o filho faz no seu dia-a-dia e, assim, perdem uma grande oportunidade de evitar que ele se envolva com qualquer tipo de vício.

Não adianta só cobrar do Estado as ações coercivas contra o tráfico, pois esta é uma ação nas conseqüências, enquanto que, ao agir no seio familiar, as pessoas estarão atacando o problema no nascedouro. Prevenir é o melhor remédio.

Tem se falado muito em "liberação" das drogas. Entretanto, os defensores dessa política esquecem-se que nos países onde isso vem ocorrendo milhares de pessoas morrem anualmente e o problema continua existindo.

A informação e a educação familiar são a melhor solução para que esses números recuem, diminuindo assim a própria violência no âmbito doméstico e na sociedade.

Portanto, somente quando a sociedade tiver disposição suficiente para enfrentar o problema sem subterfúgios, esse quadro deprimente será revertido.

Álcool é um depressor do cérebro

Consumo da substância causa, em um primeiro momento, euforia, desinibição e sociabilidade

O álcool é a substância química mais utilizada pela humanidade. Está presente na maioria das festas e rituais religiosos. Quase todos os países do mundo, onde o consumo é aceito, possuem uma bebida típica da qual se orgulham.

Mas estima-se que no mundo existam de 10 a 15% da população "viciada em álcool". Somente no Estado de São Paulo, 1 milhão de pessoas sofrem desse mal.

O álcool é um depressor do cérebro e age diretamente em diversos órgãos, como o fígado, coração, vasos e na parede do estômago. A intoxicação é o uso nocivo de substâncias, em quantidades acima do tolerável para o organismo.

Os sinais e sintomas da intoxicação alcoólica caracterizam-se por níveis crescentes de depressão do sistema nervoso central. Inicialmente, há sintomas de euforia leve, evoluindo para tonturas e falta de coordenação motora, passando a confusão e desorientação, chegando ao coma.

A bebida alcoólica é considerada uma droga, porque, como as demais, pode causar dependência.

Maior fator de risco à saúde do brasileiro

O maior fator de risco à saúde dos brasileiros é o álcool, revelou estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde, divulgado recentemente.

Tomando por base a expectativa de vida do brasileiro, que está hoje em 68 anos, esse estudo apresenta que as pessoas perdem sete anos de suas vidas em decorrência de doenças derivadas do alcoolismo; no caso da obesidade, seriam diminuídos três anos; em portadores de hipertensão arterial sem tratamento, dois anos e sete meses, e no caso dos fumantes, dois anos e meio.

O que se conclui com esse estudo é que, se as pessoas quiserem ter uma vida longa e saudável, devem parar de fumar, perder peso, controlar a pressão arterial e abster-se de álcool ou beber com moderação.

Diga não às drogas

Maconha, muito mais cancerígena do que o tabaco, é a porta de entrada para as outras drogas

As drogas estão entrando na vida dos jovens cada vez mais cedo. Como ninguém está livre do problema, a Gerência de RH da Petros convidou três peritos criminais do Instituto de Criminalística Carlos Ebole (ICCE) para debater o tema, no Dia Internacional Contra as Drogas, 26 de junho. Eles fizeram palestra para os empregados da Fundação e concederam entrevista ao Viva Melhor. Leia abaixo o que falam o químico industrial Décio da Silva, a advogada e farmacêutica Márcia Gonçalves e o biólogo Raul Barbosa.

Foto: Renata Teles

• *Peritos criminais do ICCE, Márcia Gonçalves (E), Raul Barbosa e Décio da Silva*

Viva Melhor: O que é Droga?

Márcia: Toda e qualquer substância que pode alterar ou mudar o comportamento do ser humano.

VM: De que maneira as drogas chegam aos jovens?

Décio: Hoje, os jovens já não precisam sair de casa para ter a droga, podem comprar através da Internet, com direito a entrega em casa. O que é um absurdo.

VM: As drogas movimentam muito dinheiro realmente?

Raul: Cerca R$ 800 milhões por ano. Uma boca de fumo emprega mais de 20 garotos. O tráfico é muito bem organizado, como se fosse uma grande empresa a serviço da criminalidade.

VM: Sabemos que a maconha, cocaína e heroína são proibidas. Mas e as novas drogas, muito usadas em festas, por exemplo?

Márcia: A legislação ignora totalmente as "drogas da moda" como o Special K, anestésico para cavalos, que causa alucinações e convulsões, e o GHB, conhecido como o ecstasy líquido. Conclusão: os jovens até 18 anos que fizerem uso terão penas leves. A detenção é em média de 6 meses, sujeito a multa ou prestação de serviços. O que é inadmissível! A legislação está desatualizada.

VM: Qual a causa do aumento no consumo de drogas entre os jovens?

Décio: As causas são diversas, mas a família possui uma responsabilidade direta, uma vez que tem o compromisso de orientar os filhos. Isso deve ser feito desde cedo, pois hoje em dia existem crianças de 12 anos experimentando drogas. Como os pais são submetidos a uma atividade intensa de trabalho, saem cedo de casa, retornam à noite, muitas vezes não conversam com seus filhos. Nos finais de semanas saem para o seu lazer pessoal e mais uma vez não dialogam com os filhos. Dessa forma, cresce a distância entre pais e filhos, cada vez mais. Sem a presença dos pais, eles ficam mais suscetíveis ao uso de drogas. Os pais precisam ser amigos dos filhos e na relação deve haver confiança. Portanto, a família tem um importante papel na prevenção dos jovens ao consumo de drogas.

VM: Com que idade os jovens começam a usar entorpecentes?

Raul: Começam cada vez mais cedo, com idade entre 10 e 12 anos. Normalmente a porta de entrada é a maconha.

VM: É verdade que a maconha é uma droga leve?

Márcia: Nunca! Legalizá-la não será solução! Atrás desse argumento de "droga leve" está envolvido muito dinheiro. E de droga leve, a maconha não tem nada, é muito mais cancerígena do que o tabaco. Como disse antes, é a porta de entrada para as outras drogas. Dizem que com a legalização, a violência iria diminuir. Mas você acha que os traficantes devolveriam as armas deles? Claro que não!

VM: O que a mãe deve fazer quando sabe que o filho usou maconha?

Márcia: Precisa conversar e dialogar. Provar para seu filho que a escolha dele está errada. E não acreditar de que é melhor experimentar na frente dos pais do que com amigos, porque ele poderá virar um viciado em ambos os casos.

Fique por dentro

Filhos estudantes de Pós-Graduação (Especialização, Mestrado e Doutorado) passaram a ter direito à AMS

A partir de junho, passaram a ser reconhecidos na condição de **"universitários"**, os filhos dos beneficiários titulares com idade igual ou superior a 21 anos e menor de 24 anos, que estão matriculados e freqüentando curso de Pós-Graduação (Especialização, Mestrado e Doutorado), em estabelecimento reconhecido pelo Ministério da Educação.

Se você inscreveu seu filho na nova modalidade de cobertura da AMS para dependente até 28 anos, poderá solicitar o cancelamento da inscrição, e proceder à inclusão na AMS, desde que observado o limite de 24 anos.

Tenha sempre à mão sua carteira da AMS atualizada.

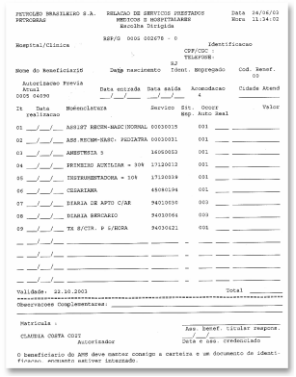
Beneficiário da AMS, esta informação é importante para você.

● Caso você venha a receber algum tipo de atendimento caracterizado como de GRANDE RISCO (internações clínicas e cirúrgicas, quimioterapia, radioterapia e hemodiálise), lembre-se de assinar a **RSP – Relação de Serviços Prestados**, conferindo, antes, os itens que estão sendo cobrados pela instituição credenciada.

ASSINE AQUI

Você contribui para a AMS. Isso faz de você o melhor auditor do Programa.

Para esclarecer suas dúvidas, telefone para a área da AMS de sua unidade de lotação/ vinculação ou mais próxima de sua residência.



OU

ASSINE AQUI

QUER SABER MAIS?

● A AMS cobre somente remoção em ambulância, por via terrestre, dentro do território nacional.

● Caso você ou seu dependente esteja internado e necessite realizar, em outro hospital, qualquer tratamento que requeira o deslocamento com freqüência superior a 1 (uma) vez por semana, caberá ao médico da Petrobras, após ouvir o médico assistente, a decisão quanto a uma transferência definitiva de hospital.

● Remoção realizada **sem** justificativa médica ou quando não for caracterizada sua necessidade, por parte da auditoria médica da AMS, será de total responsabilidade do beneficiário titular, devendo o pagamento ser efetuado direto ao serviço de remoção.

AMS. Um Programa que pensa em você.

Fale com a 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)

viva melhor

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.