

## Asma brônquica: controle e prevenção

A asma brônquica é uma doença pulmonar, na maioria das vezes crônica, que pode pôr a vida em perigo. A pessoa corre o risco de padecer de asma por toda a vida se não tiver tratamento adequado. A doença provoca problemas respiratórios.

Existem inúmeras causas responsáveis pelo surgimento da asma: poluição atmosférica, causada pelo aumento dos gases liberados por veículos automotores e pelas fábricas, determinados aditivos colocados nos alimentos, ansiedade, choro, risada forte, exercícios físicos, estresse, permanência em locais fechados em contato com mofo e carpetes, animais domésticos e ácaros.

**Sintomas** ● Os sintomas da doença são chiado no peito, falta de ar, respiração rápida, aumento dos batimentos cardíacos, tosse seca, principalmente nas crianças, sensação de ardor, aperto na garganta e no peito, entre outros. Esses sintomas frequentemente aparecem à noite.

O diagnóstico é feito pelo exame clínico, pela história do paciente e por exames de laboratório.

## Quedas incapacitam idosos



*A lesão mais comum é a fratura de quadris e leva o idoso a permanecer muito tempo no leito*

Dos acidentes com os idosos, cada vez mais comuns, a queda ao chão é um dos que trazem mais graves consequências. Isso atinge diretamente a qualidade de vida, autonomia e pode até levar ao óbito, dependendo da natureza da lesão.

O tombo pode ocorrer por vários motivos, sendo os mais frequentes: ausência de corrimões nas escadas, falta de um apoio ao tomar banho, degraus estreitos, pouca luminosidade,

degraus altos em ônibus, deficiência de visão, obesidade e doenças das articulações.

A lesão mais comum é a fratura de quadris, que leva o idoso a permanecer muito tempo no leito. Se não forem observados alguns cuidados, como a mudança de posição várias vezes ao dia ou o uso de colchão adequado, podem surgir úlceras na pele (que são de cura demorada) e outras doenças decorrentes da inatividade.

**2** *Editorial aborda  
gravidez na adolescência*

*Osteoporose ataca  
mais os homens*

**3** *Exercícios:  
benefícios  
físicos e  
psíquicos*

## Gravidez na adolescência

Levantamentos, com base nos atendimentos realizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), revelaram que 14% das jovens brasileiras entre 15 e 19 anos têm pelo menos um filho. Esse quadro se agrava à medida em que se considera o nível sócio-econômico: quanto maior o grau de pobreza, maior o número de filhos.

O estudo constatou, também, que nessa faixa etária houve um aumento significativo de casos de

curetagem pós-aborto, evidenciando que algumas jovens tentam acabar com a gravidez de qualquer jeito, com práticas ilícitas e perigosas. Esse gesto, em muitos casos, leva ao óbito.

O início do pré-natal também é postergado ao máximo, o que piora em muito o estado de saúde durante a gravidez e o parto. A segunda gestação, segundo a pesquisa, repete o mesmo histórico.

O que impressiona, na maioria dos casos, é que tanto as famílias quanto as escolas, por desconhecimento ou pura hipocrisia, não informam às adolescentes os meios de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e

muito menos os riscos que advêm da gravidez precoce.

Para enfrentar esse problema, é preciso deixar de lado o tabu em relação à sexualidade dos filhos. Os conceitos devem ser revistos. Muitas campanhas na mídia, aulas de sexualidade nas escolas e orientações às famílias, para que o assunto faça parte das conversas dentro da própria casa, podem, a médio e longo prazos, reverter o quadro.

Fechar os olhos para um problema social tão grave como esse, achando que só acontece com os outros, não traz solução correta. Oriente seus filhos. **III**

## Homens têm maior chance de contrair osteoporose

*Os fatores de riscos são o cigarro, álcool, sedentarismo e baixos níveis de testosterona*

A osteoporose, enfraquecimento natural do osso, devido ao envelhecimento, aumenta o risco de fraturas no quadril, coluna e punho. É um mal que acontece muito com os homens.

Nos Estados Unidos, 2 milhões de homens, entre 65 a 70 anos, apresentam osteoporose. Os principais fatores de riscos são o cigarro, álcool, sedentarismo e baixos níveis de testosterona.

Os brancos, quando comparados com as outras raças, têm maior probabilidade de adquirirem a doença. Aqueles que usam antiácidos com alumí-

nio em sua formulação também têm grandes possibilidades de contraírem osteoporose.

Os homens têm maior chance de morrer em consequências das fraturas de quadril, se comparados com as mulheres.

A prevenção é a maior arma contra essa doença e consiste em não fumar, evitar o abuso de bebidas alcoólicas, desenvolver atividades físicas, ter cuidados em casa e na rua para evitar as quedas, ter uma alimentação rica em leite e derivados e tomar banhos de sol no início da manhã. **III**



## alimentação

### Frutas fazem bem à saúde

Veja algumas informações sobre as vitaminas e outras substâncias que existem nas frutas e fazem bem a sua saúde.

**Acerola** ● alto teor de vitamina C, sais minerais, vitaminas B1, B2, B6, ferro e cálcio;

**Açaí** ● contém ferro, vitaminas A, B1, C e proteínas;

**Maçã** ● rica em fibras e potássio;

**Mamão** ● vitaminas A e C, rico em fibra, facilitando o trabalho dos intestinos;

**Uva** ● vitaminas A, B1 e B2;

**Laranja** ● vitamina C e potássio;

**Banana** ● usado como anti-diarréico, contém vitamina B. **III**

# Exercício físico proporciona bem-estar psíquico

*A maioria das pessoas procura uma atividade física para ter uma boa estética, mas se esquece dos benefícios internos, como melhora na capacidade cardiovascular*

Apesar dos benefícios proporcionados pelas atividades físicas, é baixo o percentual de pessoas que segue um programa regular de exercícios.

Muitos os praticam pensando apenas nos benefícios estéticos e externos, como uma melhor silhueta decorrente da perda de peso ou de definição da massa muscular. Mas se esquecem ou desconhecem os benefícios internos, que vão desde uma melhora na capacidade cardiovascular até o bem-estar psíquico.

Nos meses que precedem o verão, é comum a procura por academias de ginástica. Porém, os benefícios que os exercícios físicos proporcionam não se obtêm em poucos



meses, mas mediante uma atividade constante e regular.

É importante saber que não é só nas academias que se podem praticar atividades aeróbicas. Caminhadas, cor-

ridas, passeios de bicicleta, natação e muitos outros esportes podem ser realizados ao ar livre. Para quem quer mais intensidade, existem atividades como a esteira e a bicicleta fixa. Entretanto, qualquer exercício físico deve ser supervisionado por um profissional idôneo, que saberá adequar a atividade à pessoa, de acordo com a idade.

Por todos os motivos, os exercícios físicos são imprescindíveis para a saúde: para queimar gorduras indesejáveis e controlar o peso, como complemento de dieta, aumentar a resistência cardíaca e a massa muscular, fortalecer os ossos e diminuir problemas articulares, além de aumentar a auto-estima e a sociabilidade. ■■

## Importância do planejamento familiar

O planejamento familiar ajuda as pessoas a terem tantos filhos quanto desejarem e a decidir quando os terão. Para que um relacionamento transcorra de forma amigável, com carinho, amor e respeito, é fundamental que a conversa seja uma constante na vida do casal.

Programas eficazes de saúde e educação, que incluem o planejamento familiar, podem ajudar nações em desenvolvimento a impulsionar sua economia e sair da pobreza, como informa o Fundo de População da Organização das Nações Unidas (ONU), FNUAP.

**Dados relevantes** ● Segundo dados de 1998, existiam 44 milhões de mulheres em idade fértil no Brasil, na faixa etária entre 15 e 49 anos. Cerca de 70% dessas mulheres são usuárias do SUS, totalizando 30,8 milhões. Desse total, 21,5 milhões são sexualmente ativas. De acordo com a Pesquisa Nacional de Demografia em Saúde, realizada em 1996, cerca de 50% das mulheres que se tornaram mães entre 1990 e 1995 tiveram uma gravidez não-planejada.

**Métodos** ● Quando o casal estiver decidido que uma gravidez não faz parte dos planos no momento, é

aconselhável adotar alguma prevenção. Os métodos anticoncepcionais recomendados pelo Ministério da Saúde são: comportamentais (Billings, Tabela, Temperatura e Sintotérmico), de barreira (Camisinha masculina e feminina, Diafragma e Espermaticida), dispositivo intra-uterino (DIU), anticoncepcionais hormonais orais (pílula) e injetáveis, métodos cirúrgicos (laqueadura e vasectomia), utilizados para a esterilização definitiva.

A mulher deve procurar o ginecologista para saber qual é o método mais indicado ao seu caso. ■■

(Fonte: Ministério da Saúde)

## A gente não pensa só em você. Pensa nos seus dependentes também



Na nova modalidade da AMS já foram inscritos 3525 dependentes com idades entre 21 e 28 anos de idade.

Lembramos que os beneficiários titulares que não inscreveram seus dependentes até 31/07/03, passarão a ter uma carência de 01 (um) ano para que tais dependentes possam ser inscritos no Programa.

## INFORME AOS BENEFICIÁRIOS

Os Laboratórios Bronstein e Lâmina, localizados no Rio de Janeiro, agora fazem parte do Grupo Diagnósticos da América.

Para efeito de desconto dos serviços prestados, está sendo mantido o nome Bronstein Diagnósticos da América.

**Cuide bem da AMS,  
para que ela possa  
cuidar de você.**

## DICAS DE SAÚDE

**Essas dicas são para  
você, empregada,  
aposentada e  
pensionista com idade  
acima de 40 anos.**

O auto-exame das mamas é um procedimento simples em que você detecta alterações de aparência e, com as próprias mãos, localiza caroços.

Este procedimento deve ser feito todos os meses, após o ciclo menstrual ou no mesmo dia todos os meses, se estiver amamentando ou se já passou da menopausa.

Se detectar alguma alteração nas mamas, con-

sulte seu médico para uma avaliação.

- O exame clínico das mamas deve ser realizado a cada três anos a partir dos 20 anos e anualmente a partir dos 30 anos de idade.

- A partir dos 40 anos, anualmente, deve ser realizada a MAMOGRAFIA (imagem radiográfica da mama, produzida através de um simples procedimento de RX).

A AMS oferece serviços de Radiodiagnóstico através da rede credenciada.

Lembre-se que, ao fazer mamografia regularmente, você estará protegendo a sua saúde.

## SUA OPINIÃO

“Parabenizo a AMS pela instituição do PASA. Ele chegou em boa hora.

Estava, aparentemente, bem de saúde, e não tinha intenção de fazer exames clínicos este ano; ao procurar meu médico para dar andamento ao solicitado pelo programa, fiquei

## PASA

Programa de Avaliação de Saúde dos Aposentados

surpreso ao saber que estava hipertenso. Agora, minha pressão está controlada e continuarei as investigações necessárias para ter uma saúde perfeita.”

*Agildo Alves Pimenta ,  
Uberlândia, MG.*

## ATENÇÃO APOSENTADOS

Se por qualquer motivo a utilização da rede credenciada não for possível ou viável, utilize o sistema de reembolso (AMS - Livre Escolha), para o qual serão mantidas as mesmas quantidades de US e a Tabela de Participação do PASA, que varia de 1,4% a 10%, conforme classe de renda.

## 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)