



PETROS

VIVA melhor

Incidência de câncer intestinal aumenta com a idade

Algumas pesquisas sugerem ser possível evitar 35% dos casos de câncer apenas alterando a dieta

O câncer intestinal é a segunda causa mais freqüente de mortes relacionadas a esse tipo de doença nos países do primeiro mundo.

A doença aparece com maior incidência em homens e mulheres acima dos 50 anos, idade na qual os riscos aumentam bastante, principalmente em quem já teve câncer de mama, ovário ou útero, doenças inflamatórias intestinais e histórico familiar de pólipos, que é um tumor benigno.

Os sintomas apresentados são alteração do hábito intestinal, diarreia, constipação, fezes com sangue da cor vermelho vivo ou escuro, calibre das fezes me-

nor do que o habitual, gases, dor no abdômen, perda de peso e vômitos.

O diagnóstico é feito pela pesquisa de sangue nas fezes, raio x, entre outros. O tratamento depende de indicação médica. Pode ser quimioterápico, radioterápico ou cirúrgico.

Quanto à prevenção, existem dietas ricas em fibras e com pouca gordura que ajudam na recuperação. Algumas pesquisas sugerem que pode ser possível evitar 35% dos casos de câncer apenas alterando a dieta.

Aqueles que têm histórico pessoal ou familiar da doença ou estejam acima de 50 anos devem procurar um proctologista para fazer o exame clínico preventivo. III

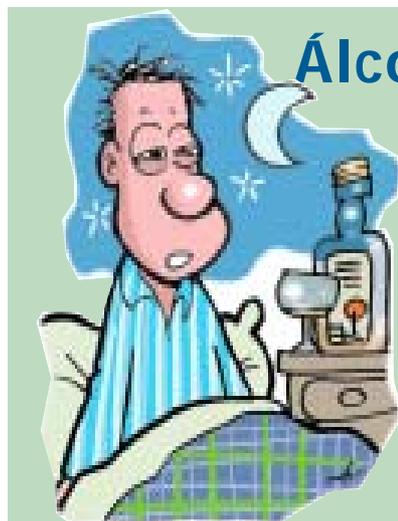


Álcool afeta o sono

Pesquisadores da Universidade de Calgary, no Canadá, concluíram que o consumo de bebida alcoólica antes de dormir interfere na qualidade do sono.

O hábito provoca o despertar várias vezes durante a noite e o acordar antes da hora habitual, causando uma sensação de que a pessoa não dormiu o suficiente.

Portanto, evite bebida alcóolica antes de dormir! III



Mutação genética auxilia na detecção de câncer

Veja como identificar um remédio falso

Dor de cabeça tem causas diversas

Ao invés de educar, processa

Advogados americanos se reuniram recentemente em Boston para saber como processar as redes de *fast-food*, sob a alegação de que as pessoas podem ficar dependentes do açúcar e das gorduras ao ingerir o tipo de alimento que esses restaurantes oferecem.

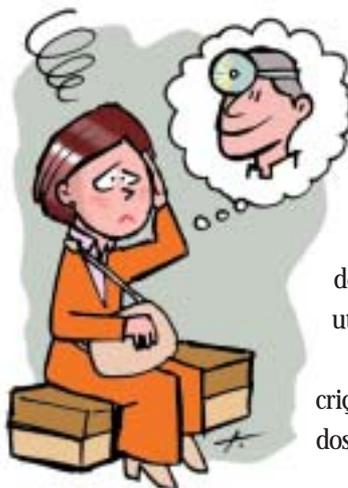
A justificativa para esse tipo de ação é que o aumento de peso tornou-se um problema de saúde pública em todo o mundo e, principalmente, nos Estados Unidos. Sabe-se que, de cada cinco americanos, três são obesos, e que morrem anualmente mais de 100 mil pessoas de doenças oriundas do excesso de gordura.

Discussões judiciais à parte, o importante é saber que a obesidade tem várias causas, como hereditariedade, estilo de vida sedentário, gravidez, uso desorientado de medicamentos, doenças da tireóide e distúrbios psicológicos. Portanto, somente o médico poderá achar a causa e o tratamento adequado.

A reeducação alimentar é o melhor caminho para se obter uma vida saudável, pois qualquer tipo de alimentação gordurosa e o consumo abusivo de açúcar levam à obesidade, independentemente do local onde a comida é feita, seja em restaurantes *fast-food* ou em casa.

A prática de exercícios físicos, o combate sistemático ao consumo excessivo do álcool e tabagismo devem ser prioritários nas campanhas de orientação. ■■■

Dor de cabeça: procure o médico



Existem mais de 150 tipos de dores de cabeça, causadas por diversos fatores, entre eles, problemas de visão, doenças da coluna e estresse emocional.

Para se ter uma idéia da dimensão do problema, em pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina da USP foi constatado que 37% dos brasileiros com dores de cabeça tensionais (decorrentes de tensão emocional) utilizam medicamentos impróprios.

Seu médico é o seu maior conselheiro. Evite a “prescrição no balcão da farmácia”, que além dos perigos envolvidos irá adiar o diagnóstico e o tratamento corretos. ■■■

Rejeite medicamentos falsificados

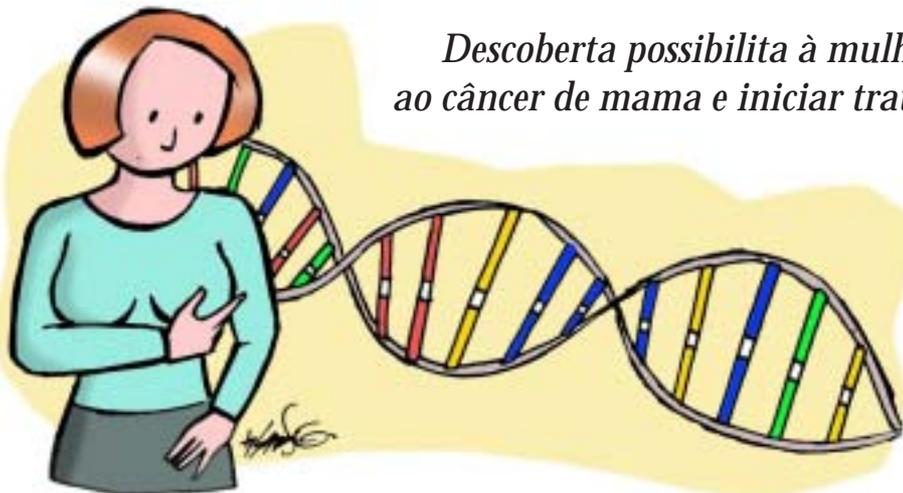


Ultimamente, têm sido divulgadas na imprensa notícias alarmantes sobre falsificação de medicamentos. Por isso, deve-se tomar alguns cuidados:

- 1 Exija sempre a nota fiscal da farmácia ou drogaria. Nesse documento – que você deverá guardar como prova de qualquer irregularidade – precisam constar, além do nome do medicamento, o número do lote.
- 2 Só tome medicamentos receitados por seu médico;
- 3 Não siga conselhos de balconistas de farmácia, vizinhos ou parentes quanto ao remédio a ser usado;
- 4 Não compre medicamento, chás e ervas miraculosas em feiras ou camelôs;
- 5 Tenha atenção redobrada no caso de “liquidação de remédios”, pois podem ser falsificados ou produto de roubo;
- 6 Verifique a data de validade, se o nome está legível, se não existe alguma alteração na embalagem, como rasuras e violações, e se a bula é original;
- 7 Fique atento ao lacre dos xaropes e soros;
- 8 Verifique se na embalagem constam o nome do farmacêutico responsável pela fabricação e o número de sua inscrição no Conselho Regional de Farmácia. O registro do farmacêutico responsável deve ser do mesmo estado onde se fabricou o medicamento.
- 9 Observe se o número do lote, que vem impresso na parte de fora, é igual ao do frasco ou da cartela;
- 10 Peça ajuda ao farmacêutico responsável pela farmácia ou drogaria para identificar todos esses itens. É possível que se tenha dificuldades, porque a posição das informações (validade, lote etc.) na embalagem varia de um produto para outro: às vezes na tampa, às vezes no fundo ou na lateral das caixas;
- 11 Verifique se o profissional que o está atendendo é o farmacêutico. O nome dele deve estar escrito em uma placa, pregada em local visível na farmácia ou drogaria. Em caso de suspeita ou diferença encontrada, ligue grátis para o Disque Saúde (0800-611997) e peça orientação. (Fonte: Ministério da Saúde) ■■■

Cientistas descobrem mutação genética

Descoberta possibilita à mulher saber se tem predisposição ao câncer de mama e iniciar tratamento para evitar a doença



Cientistas da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) descobriram um tipo de mutação, que é uma alteração do gene BRCA-2, nunca antes descrito pela literatura científica internacional. Embora haja mais de 200 mutações do BRCA-2 relatadas, é a primeira vez que a identificação é feita inicialmente em uma família brasileira.

A nova mutação foi descoberta pelo médico Júlio Paixão e equipe do Laboratório de Biologia Molecular, do Instituto Fernandes Figueira, unidade da Fiocruz. Eles fizeram exames genéticos nos membros de uma família com histórico de mais de 30 casos de câncer, muitos deles de mama.

O câncer de mama é o tumor maligno mais freqüente entre as brasileiras e atinge 36 mil novas pacientes por ano. “É importante à mulher saber se apresenta predisposição ao câncer de mama, pois assim pode iniciar um tratamento de combate à doença precocemente”, explica o cientista.

● **Pesquisa** - Ao investigar uma mulher com tumor na mama, o pesquisador identificou um novo tipo de alteração genética no gene BRCA-2. Depois, ele verificou que essa mesma mutação estava presente no DNA (código genético) de vários outros pacientes da família. Segundo Paixão, a predisposição dessa família ao câncer estaria,

portanto, associada à nova mutação no gene BRCA-2, passada de geração para geração.

Existem dois genes comprovadamente associados ao câncer de mama: o BRCA-1 e o BRCA-2. Em atividade normal, esses genes contêm informação para a síntese de proteínas que bloqueiam a multiplicação celular. Isso significa que, quando ocorrem mutações genéticas, as células passam a se proliferar sem controle, o que pode levar à formação do câncer.

Uma célula humana contém duas cópias (os chamados alelos) de cada gene. Para haver o aparecimento do câncer de mama, é necessário que as duas cópias de BRCA-1 ou BRCA-2 tenham sofrido mutações.

Se, por herança genética, uma mulher já nasce com um dos alelos alterados, corre maior risco de desenvolver um tumor na mama. Ela, no entanto, só vai desenvolver a doença se a outra cópia do gene for alterada por fatores ambientais, como consumo de nicotina, álcool e outras substâncias cancerígenas. ■■■

Nada melhor que um suco natural

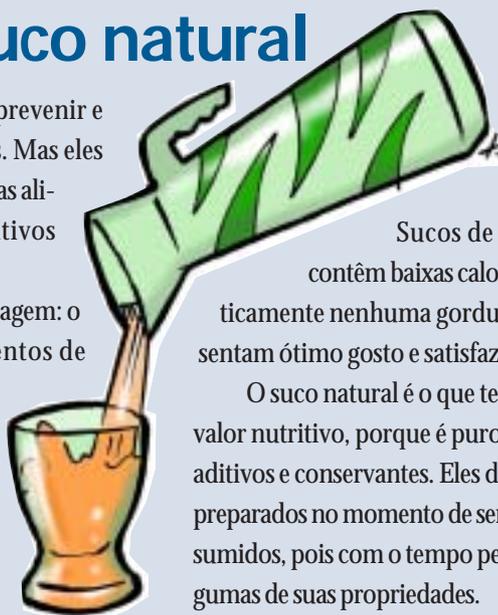
As frutas e hortaliças frescas podem elevar o nível de energia, reforçar o sistema imunológico e aumentar os poderes curativos do corpo. E o suco é a forma ideal de ingerir frutas e, principalmente, hortaliças cruas.

Os sucos hidratam, refrescam e constituem uma fonte inesgotável de vitaminas e sais minerais. Eles eliminam do corpo as toxinas, suavizam a pele, tornam os cabelos mais brilhantes e regulam todo o organismo.

Já existem livros que apresentam

receitas de sucos para prevenir e tratar diversas doenças. Mas eles não são remédios, apenas alimentos puros e nutritivos para o corpo.

Outra grande vantagem: o consumo de sucos isentos de açúcar é um excelente modo de perder peso de maneira natural, sem que se tenha a sensação de estar privado de boa alimentação.



Sucos de vegetais contêm baixas calorias, praticamente nenhuma gordura, apresentam ótimo gosto e satisfazem.

O suco natural é o que tem maior valor nutritivo, porque é puro, livre de aditivos e conservantes. Eles devem ser preparados no momento de serem consumidos, pois com o tempo perdem algumas de suas propriedades. ■■■

Agora ser beneficiário da AMS é opção sua

A partir de 11 de agosto de 2003, o empregado que for admitido na área da Petrobras, e deseja utilizar a AMS das unidades e Postos, deverá solicitar sua inscrição, mediante preenchimento do formulário – **SOLICITAÇÃO DE INSCRIÇÃO NO PROGRAMA DE AMS**, quando da assinatura do Contrato de Trabalho.

Os atuais beneficiários titulares que venham a decidir, a qualquer momento, pela saída do Programa de AMS, deverão preencher o formulário – **SOLICITAÇÃO DE CANCELAMENTO DE**

INSCRIÇÃO NO PROGRAMA DE AMS, disponível nas áreas da AMS das unidades e Postos Avançados dos Serviços Compartilhados, onde também poderão obter mais informações. ■■■

Observação

- Para a reinscrição no Programa de AMS, o beneficiário titular deverá cumprir uma carência de **01 (um) ano**, a contar da data da exclusão.
- Os beneficiários inscritos por determinação judicial, somente poderão ser excluídos mediante nova determinação judicial.

Reembolso na AMS

Para que o reembolso das despesas de Livre Escolha seja concedido, os recibos ou notas fiscais devem ser entregues na área da AMS das unidades ou Postos Avançados dos Serviços Compartilhados de Atendimento de sua unidade de lotação/vinculação ou unidade mais próxima de sua residência, no prazo máximo de 60 dias após a realização do atendimento.

Mas, atenção, é necessário que o procedimento seja coberto pela AMS e, em alguns casos, requerer autorização prévia para a sua realização. ■■■

Tirando a dúvida

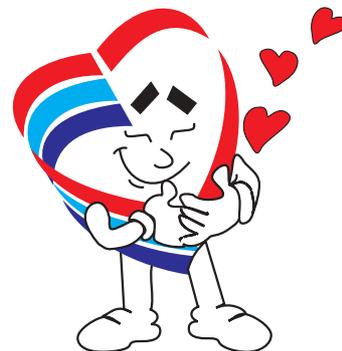
Você que é aposentado ou pensionista da Petrobras deve saber que a AMS é um Programa de Assistência Multidisciplinar de Saúde criado e administrado pela Petrobras.

Para esclarecimentos de dúvidas, no que diz respeito a procedimentos cobertos, rede credenciada, cadastro de dependentes, solicitação de autorizações, reembolso de despesas etc, você pode contar com atendimento na área da AMS das unidades ou nos Postos Avançados dos Serviços Compartilhados mais próximos de sua residência.

Os endereços e telefones constam nas páginas 68 a 72, do guia AMS – Orientações ao Beneficiário, que foi entregue em sua residência. ■■■

falando em prevenção

24 de Setembro
Dia Mundial do Coração



Um coração saudável é vital para viver ao máximo!

As doenças do coração são preveníveis através de estilo de vida saudável.

Atividade física, vida sem cigarro, nutrição saudável, peso controlado e controle da pressão arterial e afetividade, dentre outras medidas, contribuem para prevenção de doenças cardiovasculares. ■■■

DICAS

- Alimentação com baixo teor de gordura, frutas, vegetais e cereais.
- Reduza o sal e beba muita água;
- Mexa-se. Pratique uma atividade física;
- Evite o fumo;
- Mantenha o bom humor. Dedique mais tempo aos seus relacionamentos e a você. O que faz bem para a sua vida afetiva ajuda a manter o seu coração em forma;
- Tenha à mão, uma lista com os nomes/telefones dos médicos e hospitais de sua confiança. Na hora da emergência, qualquer minuto conta.

Fale com a AMS

• 0800-780810 (Rio de Janeiro) • 0800-8884400 (São Paulo) • 0800-714080 (Bahia) • (82) 217-7835 (Alagoas) • (84) 235-4039 (Rio Grande do Norte) • (27) 3235-4698 (Espírito Santo) • (22) 2761-2560 (Macaé) • (31) 3529-4148/3298-3118 (Minas Gerais) • (61) 429-7155 (Brasília)