



Brasil possui o maior banco de leite humano

Instituto Fernandes Figueira, no Rio, tem serviço telefônico gratuito para orientar mães com dificuldades de amamentar

O dia 1º de outubro foi instituído pelo Ministério da Saúde como o “Dia Nacional do Leite Humano”, para incentivar o aleitamento materno.

A amamentação deve ser feita de forma exclusiva até os seis meses de idade do bebê e, a partir daí, complementada com alimentos apropriados até os dois

anos ou mais. A relação desses alimentos deve ser solicitada pelo pediatra.

Está comprovado cientificamente que essa prática leva ao melhor desenvolvimento infantil, fortalece o vínculo mãe-filho e eleva os níveis de inteligência das crianças, entre outras vantagens.

No caso de impossibilidade de amamentação, a mãe pode recorrer aos

bancos de leites existentes no país. No Brasil existem 163 entidades voltadas para esse fim, com o maior número do mundo. As secretarias estaduais ou municipais de saúde podem fornecer os endereços dessas instituições.

O Banco de Leite Humano do Instituto Fernandes Figueira, da Fiocruz, no Rio de Janeiro, tem serviço telefônico gratuito para orientar mães com dificuldades de amamentar ou que queiram doar leite. É o SOS Amamentação: 0800-268877.



2 *Hanseníase:
Brasil é o
2º lugar em
números
de casos*

2 *Seja criterioso
com notícias
sobre saúde na
Internet*

3 *Saúde na
terceira idade
depende dos
cuidados
no passado*

Um primeiro lugar indesejável

Segundo notícias veiculadas pela imprensa, a Baixada Fluminense tem o maior número de casos de hanseníase do Brasil. No país, em cada 10 mil habitantes, 8,5 são portadores da doença. O Brasil fica somente atrás da Índia no cômputo mundial.

Conhecida como lepra, a hanseníase ataca os nervos periféricos e também a pele, mas hoje já tem cura. É uma doença que necessita de tratamento o mais precoce possível,

para evitar as deformidades.

As autoridades estão preocupadas com a situação, mas as poucas ações mais efetivas não reduziram esses números. A Organização Mundial da Saúde tem como meta para 2005 a ocorrência de apenas um caso da moléstia por 10 mil pessoas.

A sociedade como um todo tem que se envolver, caso contrário pouco será feito.

Precisamos de constantes cam-

panhas de esclarecimento nas escolas, empresas, associações de moradores, imprensa, informando como a doença pode ser contraída e se manifesta, suas conseqüências e onde os exames e os medicamentos são fornecidos gratuitamente.

Os centros de saúde são os locais indicados para orientação no caso de suspeita de hanseníase.

Somente assim poderemos apagar esse indesejável título de vice-campeão. ■■■

Você acredita em tudo que circula na Internet?

Circula pela Internet uma informação de que existe o risco de se contrair hepatite C ao beijar. O desmentido vem do Ministério da Saúde, que nega essa possibilidade até o momento, pois não existem evidências nos estudos atuais. Até porque é uma doença do fígado, provocada por um vírus.

O que motivou essa notícia foi o estudo feito recentemente pela “Interscience Conference on Antimicrobial Agents”, nos Estados Unidos, que relatou a presença de vírus da hepatite do tipo C em amostras de saliva de portadores desse agente.

Entretanto, informe do Ministério alerta que a quantidade de vírus encontrada é muito pequena,

sendo incapaz de provocar a doença.

A transmissão ocorre quando existe a exposição ao sangue contaminado (no caso de agulhas de usuários de drogas), nas transfusões de sangue contaminado por esse vírus e no uso de materiais não descartáveis ou não esterilizados, entre outros. ■■■



Fonte: Ministério da Saúde

OMS: saúde bucal dos brasileiros

A Organização Mundial da Saúde estabeleceu como padrão para o ano 2010 um coeficiente menor que um dente cariado, perdido ou obturado, em média, para crianças de 12 anos.

O levantamento realizado em 1996 no Brasil, pelo Ministério da Saúde, mostrou que na mesma idade havia, em média, 3,6 dentes com as características acima.

Em virtude de campanhas e ações mais efetiva do Ministério, os indicadores estão melhorando nessa faixa etária. Já em relação aos adultos e idosos, a situação é preocupante.

Cabe uma dica para todos: nos centros municipais de saúde existe atendimento odontológico sem nenhum custo. Então, por que não procurá-lo? ■■■

Atenue os efeitos do tempo

Exercício físico na terceira idade melhora a prática das atividades diárias

A saúde na terceira idade depende dos cuidados no passado. A qualidade de vida depois dos 60 é determinada pelas atividades que se desenvolveu e também pela forma como se alimentou. Com a idade, a pessoa perde força nos músculos – que se atrofiam aos poucos – e ganha gordura.

Contudo, é possível atenuar os efeitos do tempo. O exercício físico na terceira idade melhora as atividades diárias, como tomar banho, fazer compras ou dirigir. Inicialmente, 15 a 20 minutos diários de caminhada para uma pessoa que nunca desempenhou atividades desportivas já trazem efeitos positivos.

É preciso entender, porém, que não se pode recuperar, por exemplo, 60 anos de vida sedentária em poucos dias.

Uma consulta a um médico é necessária para avaliar se a pessoa tem alguma doença do tipo hipertensão arterial, artrite, osteoporose ou, ainda, se necessita medicação que exija cuidados especiais.

Além disso, é recomendável procurar um profissional de educação física, pois cada pessoa deve praticar exercícios específicos. ■■■



Alimentação também é qualidade de vida

Vamos usar nossa imaginação! Um motor de carro precisa de gasolina e o nosso organismo, de alimentação. Se a gasolina não é de boa qualidade, o motor falha. Assim acontece com o seu organismo, se você não tiver alimentação de qualidade.

Devem-se ingerir, diariamente, proteínas, açúcares, gorduras, vitaminas e

sais minerais. Por isso, não troque o almoço, alegando que não tem tempo, por hambúrguer com refrigerante ou por uma coxinha com um suco. Esse tipo de alimentação não tem todos os nutrientes necessários ao seu organismo.

Se isso se torna um hábito, você estará levando o seu corpo a carências de substâncias essenciais à vida

e, como resultado, ficará sujeito a várias doenças, como: anemia, colesterol alto e resfriados.

Deve-se dar preferência a legumes, verduras, frutas, arroz, feijão e carnes magras.

Não se esqueça da ingestão de água, que também é muito importante.

Seu médico poderá orientá-lo. ■■■

Beneficiário Titular, atenção para estas duas informações!**Declaração da Faculdade/ Universidade 2º semestre/2003**

Para que seu dependente universitário seja mantido no Programa de AMS, você deverá apresentar até o dia 07/11/03, na área da AMS ou Postos Avançados dos Serviços Compartilhados, a Declaração da Faculdade/Universidade, informando que o mesmo está matriculado e cursando o 3º grau ou Pós-Graduação. III

Manutenção de filho maior inválido na AMS

Se seu filho está para completar 21 anos, e é portador de alguma doença ou seqüela de lesão adquirida que o impossibilita de exercer qualquer atividade remunerada, você deverá solicitar uma perícia médica à área da AMS, para que seja caracterizada a condição de invalidez e sua manutenção no Programa de AMS.

No caso de filho universitário que venha a adquirir doença que o incapacite, permanentemente, para o trabalho, o mesmo procedimento deverá ser adotado. III

Medicamentos na AMS

O Programa de AMS além de oferecer uma abrangente cobertura, também concede reembolso (parcial) de medicamentos em regime ambulatorial, de uso contínuo ou permanente, indispensável para a sobrevivência ou para a manutenção da qualidade de vida do paciente.

Atualmente os medicamentos cobertos, são aqueles utilizados no tratamento de quimioterapia, AIDS e Hepatite C.

Para ter direito ao reembolso, o beneficiário deve apresentar à área da AMS ou Postos Avançados dos Serviços Compartilhados, a seguinte documentação:

- Prescrição médica;
- Relatório médico constando diagnóstico, indicação terapêutica, previsão de tempo de utilização e prognóstico da doença;
- Nota Fiscal com comprovação de pagamento;
- Declaração do médico Assistente, afirmando não existir similar nacional e cópia de documento que comprove aprovação por organismo internacional habilitado (FDA ou similar europeu), para medicamentos importados.

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

falando em prevenção**25 de Outubro – Dia da Saúde Bucal****Câncer de boca tem cura, se descoberto no início**

O câncer de boca é uma doença que pode ser prevenida, porém é o quinto maior em incidência, dentre todos os tipos de câncer.

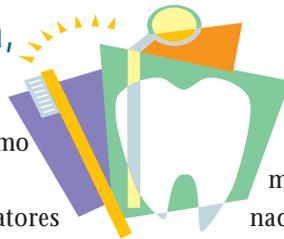
O câncer de boca pode se manifestar sob a forma de feridas nas estruturas da boca (lábios, língua, gengivas, glândulas salivares) que não cicatrizam, caroços, inchaços ou áreas de dormência e sangramento sem causa conhecida.

Os principais fatores de risco para desenvolver câncer de

boca são o fumo e o álcool.

Outros fatores que também podem estar associados ao câncer de boca são: irritação crônica (por exemplo, uso de prótese mal ajustada e dentes fraturados), alimentação pobre em vitaminas e minerais (principalmente a vitamina C), higiene bucal deficiente e exposição excessiva ao sol (câncer de lábio).

O câncer de boca tem cura se descoberto na sua fase



inicial. Por isso, para preveni-lo, realize o **auto-exame** da boca a cada seis meses, em local iluminado e diante do espelho, da seguinte maneira:

- procure caroços, feridas sangramentos e mudanças na aparência dos lábios;
- verifique os lábios e parte interna da bochecha;

- apalpe com o dedo indicador, por baixo da língua, o céu da boca e a gengiva superior e a inferior;
- observe o fundo da garganta e, com a língua para fora, verifique a parte de cima da boca.

Visite regularmente o seu dentista. Ele é o profissional mais indicado para avaliar sua saúde oral. III

D I C A S

- Evitar o fumo e o álcool;
- Escovar os dentes após ingerir qualquer alimento;
- Utilizar o fio dental diariamente;
- Fazer a higiene da língua;
- Manter uma alimentação saudável, rica em fibras, frutas e vegetais

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)