

Neste verão, evite o dengue com medidas simples

Não deixe, por exemplo, água parada em quaisquer recipientes. Feche bem as caixas d'água, cisternas, tambores e poços

Este ano, o Dia Nacional de Combate ao Dengue (Dia D) foi celebrado em 22 de novembro. A iniciativa representa uma inovação nas estratégias de combate à epidemia, dando ênfase a ações de mobilização social para eliminar focos da doença.

Com isso, o objetivo principal das autoridades é produzir mudanças no comportamento da população. Evite, por exemplo, deixar água parada, mesmo limpa, em garrafas, pneus, vasos de plantas e xaxim. Não esqueça também de tapar caixas d'água, cisternas, tambores e poços.

Prevista no Programa Nacional de Controle do Dengue, o Dia D faz parte de uma série de ações que visam diminuir a incidência da doença, evitando novo surto epidêmico. Cabe lembrar que o dengue é uma doença febril aguda. O vírus penetra no organismo humano por meio da picada do mosquito *Aedes aegypti* infectado. O período entre a picada do inseto infectado e o apa-

recimento dos primeiros sintomas varia de 3 a 15 dias. Os sinais mais comuns são febre, dores no corpo, principalmente nas articulações, e de cabeça. Também podem aparecer manchas vermelhas pelo corpo e, em alguns casos, sangramento, mais comum nas gengivas.

Não há tratamento específico para o paciente com dengue. O médico deve tratar os sintomas com analgésicos e anti-térmicos. É bom evitar medicamentos como o AAS e a Aspirina, que podem favorecer as manifestações hemorrágicas. É preferível o uso de analgésico com paracetamol. Além disso, o paciente tem que ficar em repouso e beber bastante líquido. Segundo alguns especialistas, a vacina contra o dengue deverá estar disponível em um prazo máximo de cinco anos. III



2 **Dieta requer acompanhamento especializado**

3 **SUS realiza cirurgia de cataratas até o dia 31 de janeiro**

3 **Sol da manhã também pode ser nocivo à saúde**

Medicamento pelo correio

O programa Remédio em Casa, da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, ultrapassou as 100 mil entregas no último mês. Seu principal objetivo é diminuir as taxas de abandono do tratamento.

De início, foram selecionados medicamentos para duas doenças muito comuns em nosso meio: o diabetes e a hipertensão arterial. Em 2004, existem estudos para a

inclusão de medicamentos utilizados no combate de outras enfermidades crônicas.

Os inscritos no programa Remédio em Casa são avaliados e cadastrados pelos centros de saúde e têm acompanhamento médico. Programas como esse devem ser sempre uma referência para as autoridades municipais de saúde de nosso país. ■■■

Perca peso, mas com saúde

Profissionais de nutrição orientam corretamente na elaboração de uma boa dieta

Quer perder peso? Anote uma boa dica. Mas atenção: esse texto não dispensa você da visita regular ao nutricionista.

Os profissionais de nutrição recomendam, geralmente, que as pessoas comam diversas vezes ao dia. A prática traz, pelo menos, dois benefícios: evita a

fome e não deixa o indivíduo muitas horas com o estômago vazio.

Esta é a principal razão pela qual os peritos propõem tipos de dietas em que uma determinada quantidade de alimentos é dividida em quatro refeições ao dia, em vez de apenas duas “grandes refeições”.

É um mito achar que deixando de comer você perderá peso rapidamente. Agindo assim, você comprometerá sua saúde.

Consulte sempre um nutricionista. Ele vai dar todas as informações necessárias para você perder os quilos desejados, sem comprometer a saúde. ■■■



Gravidez: trabalhar em pé é prejudicial



Estudos envolvendo 1.222 grávidas que trabalhavam numa grande empresa chinesa – E. Hia e colaboradores – comprovaram que os fetos gerados em mulheres que ficam em pé durante toda a jornada de trabalho têm perda média de 17,7 gramas, em comparação com fetos nascidos de mulheres que trabalham sentadas.

As mulheres foram acompanhadas durante toda a gravidez e o resultado reforça a necessidade do pré-natal e da orientação médica quanto ao tipo de atividade profissional adequada, além de recomendações no que diz respeito à prática de exercícios físicos.

Converse com seu obstetra, ele responderá a todas as suas dúvidas. ■■■

Ministério da Saúde estende até janeiro cirurgias de catarata no SUS

Interessados devem procurar a Secretaria de Saúde para mais informações

O Ministério da Saúde prorrogou até o dia 31 de janeiro de 2004 a campanha de cirurgia de catarata, conforme portarias nº 1.900 e 1.901 publicadas no Diário Oficial da União, de 2 de outubro de 2003.

As pessoas interessadas em participar da campanha deverão procurar a Unidade de Saúde mais pró-



xima de sua residência para informações e encaminhamento. Os procedimentos são gratuitos. Caso o município onde você mora não dis-

ponha desses serviços, procure a Secretaria Municipal de Saúde, que informará as localidades credenciadas a prestar o atendimento.

No Rio de Janeiro, onde dezenas de hospitais fazem esse tipo de cirurgia, entre em contato com a Secretaria de Estado de Saúde pelo telefone (0xx21) 2262-4481. ■■■

Cuidado com o sol

Cientistas descobrem que raios solares emitidos pela manhã também são nocivos à saúde

Segundo o Ministério da Saúde, em 2003 serão registrados cerca de 400 mil novos casos de câncer no Brasil. Desse total, 85 mil são localizados na pele. Esse tipo de câncer costuma atingir pessoas de pele clara, acima dos 30 anos e pode ser identificado por sinais de forma irregular, com crescimento acelerado ou mudança de cor.

A melhor maneira de evitar o câncer de pele é bastante conhecida por todos: usar todos os dias filtro solar com fator de proteção superior a 15. A novidade, no entanto, diz respeito ao horário de exposição ao sol. “Os cientistas pen-

savam que apenas os raios solares UVB, emitidos entre 10h e 16h, causassem doenças”, esclarece Zadir Coutinho, médico da Fundação Oswaldo Cruz. “Mas os raios UVA, emitidos no início da manhã e no final da tarde também são nocivos, ainda que em menor proporção.”



Para se proteger durante os passeios na praia, as pessoas devem utilizar o tradicional guarda-sol. No dia-a-dia, recomenda-se o uso de chapéu para proteger a cabeça. Além disso, dê preferência a roupas feitas de tecidos naturais, uma vez que o material sintético permite a passagem dos raios solares. ■■■

Fonte: Ministério da Saúde e Fundação Oswaldo Cruz



O que mudou na AMS com o Acordo Coletivo de Trabalho – 2003/2004

No Acordo Coletivo de Trabalho – 2003/2004 assinado pela Petrobras, FUP e Sindicatos, a Companhia manteve o seu compromisso de continuar aperfeiçoando os procedimentos técnicos e administrativos do Programa de

AMS, de modo a garantir a qualidade dos serviços prestados e adequá-los aos parâmetros de custeio que permitam preservar o benefício. Com esse objetivo, duas mudanças foram implementadas na AMS. Confira as matérias abaixo.

Tabela Única de Contribuição do Grande Risco

A nova tabela do programa de AMS para o Grande Risco vem substituir as quatro tabelas constantes do último acordo e passa a ser definida pela classe de renda e pela faixa etária. As classes de renda permanecem as mesmas anteriormente utilizadas e serão inseridas 7 faixas etárias, em cada uma das classes de renda, sendo: 0 a 17 anos, 18 a 29 anos, 30 a 39 anos, 40 a 49 anos, 50 a 59 anos, 60 a 69 anos e maior que 69 anos. Dentro de cada classe

de renda a contribuição da 1ª faixa etária será sempre a metade da contribuição da última faixa etária. Além da transformação da tabela atual, regida só pela classe de renda, para a nova tabela, regida pela classe de renda e pela faixa etária, será aplicado o índice de reajuste de 15,5% nos valores de contribuição dos beneficiários.

A nova Tabela é mais equilibrada e distributiva, sem distinção entre os tipos de beneficiários. Veja a tabela abaixo. ■■■

Aposentados poderão inscrever seus dependentes na AMS

Mesmo após a data do seu desligamento da Companhia, o aposentado poderá inscrever cônjuge ou companheiro(a) e filhos como dependentes na AMS, seguindo os critérios atuais do Programa.

Essa prerrogativa alcança, também, os aposentados antigos. ■■■

TABELA DE GRANDE RISCO

Classe de Renda	Faixa Etária	Beneficiário (em R\$)	Classe de Renda	Faixa Etária	Beneficiário (em R\$)
Até R\$ 512,75 (1,3 MSB)	0 a 17	1,05	Até R\$ 3.786,43 (9,6 MSB)	0 a 17	7,74
	18 a 29	1,17		18 a 29	8,69
	30 a 39	1,32		30 a 39	9,76
	40 a 49	1,48		40 a 49	10,95
	50 a 59	1,66		50 a 59	12,29
	60 a 69	1,86		60 a 69	13,80
	> 69	2,09		> 69	15,49
Até R\$ 946,61 (2,4 MSB)	0 a 17	1,94	Até R\$ 7.572,86 (19,2 MSB)	0 a 17	15,49
	18 a 29	2,17		18 a 29	17,38
	30 a 39	2,44		30 a 39	19,51
	40 a 49	2,74		40 a 49	21,90
	50 a 59	3,07		50 a 59	24,58
	60 a 69	3,45		60 a 69	27,60
	> 69	3,87		> 69	30,98
Até R\$ 1.893,22 (4,8 MSB)	0 a 17	3,87	Acima de R\$ 7.572,86 (> 19,2 MSB)	0 a 17	30,98
	18 a 29	4,35		18 a 29	34,76
	30 a 39	4,88		30 a 39	39,02
	40 a 49	5,48		40 a 49	43,80
	50 a 59	6,15		50 a 59	49,17
	60 a 69	6,90		60 a 69	55,19
	> 69	7,74		> 69	61,96

MSB = Menor Salário Básico

OBSERVAÇÕES: 1) A Tabela Única de Contribuição do Grande Risco tem vigência a partir de 01/09/03 e os valores das contribuições serão recalculados, retroagindo a esta data, sendo que as diferenças apuradas serão descontadas no contracheque de novembro/03. 2) A Tabela de Participação do Pequeno Risco, Ortodontia, Psicoterapia e Diálise Peritoneal/Medicamentos/Próteses, não sofreram alterações.



Fique de olho no extrato da AMS

Confira sempre seu extrato da AMS. Caso tenha dúvidas em relação a algum serviço cobrado, dirija-se à área da AMS para que seja analisada a situação e tomada a providência necessária. ■■■

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

Como anda a AMS

Beneficiários	247.119
Consultas médicas	101.786 (R\$ 2.709.070,82)
Exames	263.668 (R\$ 6.058.412,20)
Internações	2.271 (R\$ 16.811.673,00)

Fonte: SISE – Sistema de Informação e Suporte para Executivos (Recursos Humanos – AMS) 09/03

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) 3235-4698 (Espírito Santo) • (22) 2761-2560 (Macaé) • (31) 3529-4148/3298-3118 (Minas Gerais) • (61) 429-7155 (Brasília)