

## Ministério da Saúde promove Sexta Campanha de Vacinação de Idosos

*A partir de 17 de abril, pessoas com mais de 60 anos poderão ser vacinadas. Além de evitar a gripe, o medicamento também ajuda a prevenir outros problemas*

Ao contrário do que a maioria pensa, a gripe é uma doença perigosa, que pode provocar complicações e até levar o paciente à morte. As epidemias de gripe mataram milhões de pessoas ao longo da história. Em 1915, a gripe espanhola ceifou mais de 20 milhões de vidas.

Pessoas com idade superior a 60 anos são mais vulneráveis aos efeitos da doença. Além de evitar a gripe, a vacina contra o vírus INFLUENZA – causador da enfermidade – ajuda a prevenir outros problemas de saúde. Entre os dias 17 e 30 de abril, o Ministério da Saúde vai promover a Sexta Campanha de Vacinação de Idosos em todo o Brasil, inteiramente grátis.

O Brasil é um dos poucos países que tem oferecido gratuitamente a vacina para maiores de 60 anos. Países no mesmo nível sócio-econômico não conseguem implementar esse sistema, segundo constatam técnicos do próprio Ministério da Saúde.

A vacina contra a gripe é produzida com base nas três cepas (subtipo de vírus) de maior circulação no Hemisfério Sul. Essa combinação torna a dose mais potente e diminui em 90% dos casos o

risco de contrair a doença. A dose leva duas semanas para surtir efeito.

Estimativas do Ministério da Saúde demonstram que desde o início das campanhas, há seis anos, houve uma redução de aproximadamente 51 mil internações decorrentes das complicações da gripe. Os postos de saúde aplicarão, além da vacina contra a gripe, a dose Dupla Adulto, contra difteria e tétano. Devem ser vacinados quem não completou a série de três doses ou não tomou o reforço após cinco anos.

Mesmo pessoas cardíacas, asmáticas, diabéticas, hipertensas, com insuficiência renal ou hepática e portadores sintomáticos ou assintomáticos do vírus da Aids (HIV) ou com outro estado de baixa imunidade devem tomar a vacina contra a gripe. Não podem receber a vacina, pessoas que tenham alergia comprovada à proteína do ovo e ao Timerosal (mercurocromo ou mertiolate).

Uma pesquisa realizada em 2001 pelo governo do estado de São Paulo, Instituto Data Folha e laboratório Aventis-Pasteur mostrou que inúmeras pessoas acreditam na falsa afirmação de que se pega gripe após tomar a vacina, o que é desmentido pela coordenação-geral do



Programa Nacional de Imunizações do Departamento de Vigilância Epidemiológica, da Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde.

Os vírus presentes na vacina estão mortos, por isso não podem se reproduzir e provocar a gripe. Mesmo assim, a presença deles estimula a produção de anticorpos e deixa a pessoa imune. A vacina contra a gripe não protege de doenças com efeitos semelhantes, como o resfriado. Pode-se pegar um resfriado e achar que está gripado. Se a pessoa contraiu a gripe após tomar a vacina, é porque já estava contaminada com o vírus antes.



## Uma grande iniciativa

Tendo como um dos seus pilares a transparência das informações, no dia 12 de fevereiro o Ministério da Saúde apresentou a nova política nacional de transplante de medula óssea.

As medidas adotadas visam a maior clareza em todo o processo, aumento do número de leitos e de bancos de doadores. Serão R\$ 24 milhões este ano, o orçamento dez vezes maior do que nos anos anteriores.

Em paralelo, estão sendo realizadas ações que visam aumentar o número de doadores voluntários de medula óssea e também dos de sangue.

Iniciativas como essa devem ser divulgadas, pois com a participação de todos poderemos tornar essa política um objetivo nacional. ■■■

# Anemia é a maior deficiência nutricional do Brasil



Fonte: Ministério da Saúde

Muitas pessoas apresentam cansaço generalizado, apatia, palidez e falta de ânimo para as atividades diárias. Elas não sabem que tais sintomas indicam a possibilidade de serem portadoras da doença conhecida como anemia ferropriva, causada pela falta de ferro no organismo.

Hoje, ressaltam os nutricionistas, esse tipo de anemia é considerado o principal problema relacionado a deficiência nutricional no mundo.

A doença afeta cerca de 50% das gestantes e crianças brasileiras na faixa etária de 6 meses a 2 anos.

A melhor forma de prevenção da anemia é manter uma alimentação balanceada, com alimentos ricos em ferro, vitamina B12 e ácido fólico. As principais fontes de ferro e vitamina B12 são os alimentos de origem animal, como carnes vermelhas, fígado, aves e peixes.

O ferro também é encontrado no feijão, lentilha, ervilha e beterraba. Já o ácido fólico é encontrado, principalmente, nos vegetais com folhas verdes, legumes, laranja e leguminosas (feijões).

Há um tratamento específico para cada tipo de anemia e a melhor maneira de combater a ferropriva é ingerir suplementos alimentares à base de ferro. O combate à deficiência de vitamina B12 e ácido fólico também é realizado com reforço alimentar e uso de suplementos.

**Consulte seu médico regularmente.** ■■■

## Diagnóstico é principal arma contra câncer de próstata

Muitos homens sentem dores para urinar, apresentam jato urinário fraco e sangramento, mas não procuram o médico. Preferem ignorar os sinais, que podem indicar a presença de doenças como o câncer de próstata. Uma das recomendações do Instituto Nacional de Câncer (Inca) é que, ao perceber os sintomas, o paciente vá ao médico.

O diagnóstico precoce é a melhor forma de prevenção. Por insegurança e medo, dizem as autoridades, muitas vezes o homem não busca atendimento e se nega a fazer o exame.

O toque retal e o exame de sangue conhecido como PSA (antígeno prostático específico) são as principais formas de detectar a doença. Os exames po-

dem ser feitos gratuitamente nos hospitais credenciados à rede do Sistema Único de Saúde (SUS).

Para a prevenção do câncer, o Inca recomenda ainda outros hábitos de vida saudáveis, como atividade física e controle do peso, além de estar sempre em contato com seu médico para esclarecimento de dúvidas em geral. ■■■

Fonte: Ministério da Saúde



## FIQUE ATENTO!

*As inscrições na modalidade de cobertura da AMS para dependentes até 28 anos (filhos/enteados), poderão ser feitas até o dia 5 de abril, sem período de carência para utilização.*

Aproveite esta oportunidade.

• Informações adicionais poderão ser obtidas na área da AMS ou Posto Avançado dos Serviços Compartilhados de sua unidade de lotação/vinculação ou unidade mais próxima de sua residência.

*Estando você munido de sua carteira da AMS atualizada e de um documento oficial de identidade pessoal, nenhum credenciado (instituição ou profissional) poderá exigir cheque-caução, no ato ou antes da prestação de serviços, por ser prática comercial abusiva, condenada pelo artigo 39 do Código de Defesa do Consumidor.*

• Na ocorrência de qualquer irregularidade, comunique-se com a área da AMS de sua unidade de lotação/vinculação ou a mais próxima de sua residência.

## Cuidando do seu bolso e da AMS também

Quando você ou seu dependente receber do médico um pedido de exame (laboratório ou de imagem), aconselhe-se com ele, quanto ao melhor local para realizá-lo, dando preferência para os la-

boratórios e clínicas credenciadas, ao invés dos hospitais.

A razão é que devido aos preços negociados, os exames tendem a ser mais caros nos hospitais, o que gera uma participação

maior para o beneficiário e maior custo para a AMS. Além disso, os hospitais são locais mais movimentados, onde há o risco de infecção hospitalar, devendo portanto ser evitados sempre que possível. III

## O QUE VOCÊ PRECISA SABER...

# FISIOTERAPIA na AMS

### Fisioterapia durante a internação hospitalar

Os tratamentos de fisioterapia cobertos pela AMS abrangem doenças e seqüelas de pequenas e grandes incapacidades e, dependendo da situação do paciente, poderão ser realizados em regime ambulatorial (Pequeno Risco), mediante autorização prévia da Companhia ou durante a internação hospitalar, que neste caso não requer autorização.

#### Fisioterapia em regime de ambulatório

✓ a partir de uma indicação médica de tratamento fisioterápico, o beneficiário deverá se dirigir ao serviço credenciado de Reabilitação/Fisioterapia de sua preferência para avaliação e obtenção do formulário de Solicitação de Tratamento, que deverá ser preenchido pelo Fisioterapeuta/Fisiatra.

✓ a autorização prévia do tratamento deverá ser obtida na área da AMS ou Posto Avançado dos Serviços Compartilhados da sua unidade de lotação ou vinculação.

✓ prescrição do tratamento deverá ser feita pelo médico assistente na folha de evolução diária do paciente.

↻ Sempre que se fizer necessário renovar a autorização ou prorrogar o tratamento de fisioterapia, a solicitação médica deverá estar acompanhada de laudo detalhado, elaborado pelo médico assistente, justificando que o tratamento visa a melhora progressiva do paciente.

↻ Nos casos em que for constatado abandono do tratamento ou interrupção, sem justificativa médica, não haverá cobertura para os pedidos de renovação ou prorrogação.

↻ O paciente que após a estabilização do seu quadro clínico necessitar de fisioterapia de manutenção (cuidados indispensáveis à conservação do quadro estabilizado, sem proporcionar melhora significativa do paciente), poderá ter o tratamento coberto pela AMS, em caráter excepcional, com desconto integral das despesas. III

• A cobertura do tratamento se dá até a estabilização do quadro clínico do paciente.

• Informações adicionais poderão ser obtidas na área da AMS ou Posto Avançado dos Serviços Compartilhados da sua unidade de lotação/vinculação ou unidade mais próxima de sua residência.

## Saúde oral do seu filho merece atenção

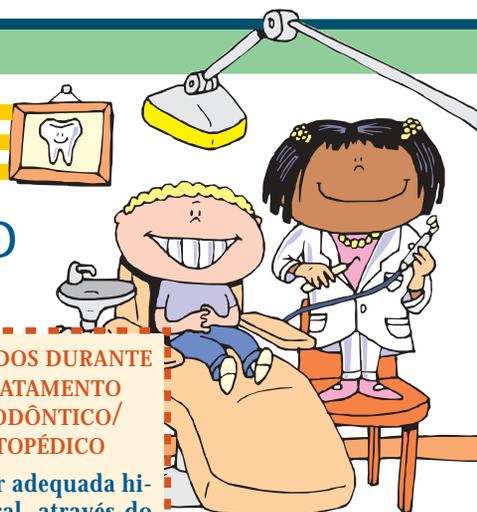
Desde cedo deve-se estar atento aos hábitos e a higiene oral da criança. A má oclusão (posição incorreta dos dentes) pode ser causada por perda prematura dos dentes de leite, respiração bucal, hábitos de sucção do dedo, dentes permanentes extraídos e hereditariedade.

Por isso, leve seu filho ao odontopediatra, mesmo antes da erupção dos primeiros dentes e depois periodicamente. Esse profissional está preparado para avaliar a saúde bucal da criança e caso seja necessário, encaminhará seu filho para uma avaliação especializada em

ortodontia ou ortopedia funcional dos maxilares.

O objetivo do tratamento ortodôntico/ortopédico preventivo é tratar os problemas dentários e ósseos com a finalidade de evitar que se agravem com o passar dos anos. Ao realizar esse tipo de tratamento será estabelecida a oclusão dentária (perfeita engrenagem dos dentes superiores e inferiores), que é fundamental para a correta mastigação e conseqüentemente, adequada nutrição e saúde bucal.

Com o restabelecimento da oclusão, evita-se problemas



### CUIDADOS DURANTE O TRATAMENTO ORTODÔNTICO/ORTOPÉDICO

- Manter adequada higiene oral, através do uso do fio dental, escovação dentária e limpeza;
- Não mastigar objetos estranhos como lápis, caneta;
- Cortar alimentos sólidos em pequenos pedaços;
- Evitar alimentos duros, grudentos e doces;
- Comparecer, mensalmente, às consultas de manutenção ortodôntica/ortopédica.

de respiração, má deglutição, distúrbios da fala e da articulação temporomandibular e doenças periodontais.

Um sorriso bem alinhado traz beleza e equilíbrio ao rosto, como também uma melhor qualidade de vida. Portanto, pensando em seu filho, a AMS oferece, por meio de sua rede credenciada, os recursos necessários para prevenção e promoção da saúde oral. ■■■

## Este é um assunto que interessa a todos nós: Medicamentos Genéricos

Desde 1999 está em vigor no Brasil a Lei 9.787/99, que permite a fabricação e venda desse tipo de medicamento, que é igual ao de marca e muito mais barato (em média 40%). O Medicamento Genérico tem as mesmas características e produz no corpo os mesmos efeitos que um medicamento de marca. A diferença é que ele não tem nome comercial e é vendido pelo princípio ativo, ou pelo nome Genérico. Portanto, fique atento na hora de fazer uma consulta ou de comprar medicamentos na farmácia e comece a fazer valerem seus direitos de consumidor.

### AO FAZER UMA CONSULTA

• Pergunte ao seu médico se já existe Genérico para o medicamento que ele está receitando. Se houver, solicite a ele que receite o Genérico, que tem a mesma qualidade que o medicamento de marca e custa menos.

• Lembre-se que o médico é o profissional que pode orientá-lo corretamente sobre a eficácia e segurança dos Genéricos.

### AO COMPRAR O MEDICAMENTO

- Verifique se o Medicamento Genérico traz na embalagem a identificação: "Medicamento Genérico - Lei 9.787/99" e uma tarja amarela com um "G" de Genérico.
- Caso o médico não tenha feito a prescrição do Medicamento Genérico, somente o farmacêutico, nunca o balconista da farmácia, poderá indicar a substituição do medicamento de marca pelo Genérico.
- Denuncie qualquer irregularidade ou falha, não apenas em relação aos Genéricos, mas a todos os medicamentos aos quais você tenha acesso.

**DISQUE GENÉRICOS PROCON: 0800 12 6047**

### 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)