

VIVA

melhor

Ano XIV :: Número 1 :: Abril 2004

Beterraba previne doenças



Da raiz ao suco, conheça suas vantagens

Você sabia que a beterraba tem alto valor nutritivo, principalmente quando ingerida crua? E que o suco atua bem em pacientes com câncer e leucemia, além de prevenir gripes e resfriados? Poucos sabem, mas a beterraba é fonte de vitalidade e pode ser aproveitada em 100%.

Talos e folhas, desprezados pela maioria das pessoas, concentram sais minerais e vitaminas como A, B1, B2 e C. Depois de lavados, podem ser usados em saladas, refogados, sopas ou cozidos no vapor. A raiz (parte avermelhada) é utilizada em saladas cruas e sucos.

A beterraba também é ótima fonte de flúor, manganês, cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio (responsável pelo equilíbrio da água no organismo), cloro, silício e zinco (necessário aos tecidos cerebrais). Ela previne anemia, regulariza o funcionamento do estômago, vesícula, fígado, rins e o excesso de ácidos no organismo, comum em quem consome muito açúcar, carnes e gorduras.

Quando crua, o potencial da beterraba aumenta. Protege contra reumatismo e artrite, combate fraqueza orgânica e possíveis problemas na próstata.

Com todos esses atributos, ainda tem muita gente que diz não ao legume, especialmente, as crianças. Por isso, para driblar caretas e cara feia, é necessário um pequeno truque: Pegue o suco da beterraba e misture com mel, maçã ou laranja. O paladar ficará agradável e o pimpolho, bem alimentado.

Fonte: Ministério da Saúde

Editorial

Viva Melhor ganha novo projeto gráfico

Acidente de trânsito

Vamos virar esse jogo

Gripe:

AMS entra na campanha de vacinação

Atenção:

7 de abril é Dia Mundial da Saúde



Acabe com o estresse

Atualmente o estresse é o maior companheiro do ser humano, e infelizmente, não pode ser considerado um bom amigo. Também chamado de tensão emocional, o estresse pode contribuir para o aparecimento de doenças como a hipertensão arterial, doenças do coração, gastrite, úlcera e alguns tipos de câncer.

Para as pessoas que têm “proble-

mas do coração” ou “pressão alta”, a tensão pode agravar ainda mais determinada doença e até dificultar o tratamento.

O recomendável para evitar a má companhia é simples: exercite-se. Pratique atividades físicas, faça caminhadas e prefira comidas leves e saudáveis. Sua saúde agradece!

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

Você é o principal responsável pela segurança no trânsito



A combinação da falta de educação no trânsito com uma boa dose de desinformação e negligência de pais desatentos resultam em uma estatística aterrorizante: acidentes de trânsito são a principal causa de morte e seqüelas entre crianças de 1 a 14 anos.

Por isso, segue o alerta: todo cuidado é pouco a respeito da segurança ao transportar os filhos no carro. Quem carrega uma "carga" tão preciosa no banco de trás não conhece os riscos envolvidos quando se está à frente do volante. "Quem dirige acha que não há necessidade de adotar medidas de cautela no trânsito. É natural credi-



Editorial

De cara nova

Este mês os leitores do Viva Melhor notaram uma mudança na publicação antes mesmo de começarem a avaliar o conteúdo editorial. O encarte ganhou novo projeto gráfico, muito mais moderno que o anterior.

A roupagem que estréia nesta edição faz parte de uma estratégia de comunicação que objetiva tornar o veículo visualmente ainda mais atraente, valorizando as informações.

Outro dado importante é que, a partir de agora, o Viva Melhor finalmente ganha a cara da revista Petros, principal publicação da Fundação. No linguajar técnico dos publicitários é o que se costuma chamar "integração das mídias".

Esperamos que você aprove as mudanças. No mais, boa leitura.

tar que nada vai acontecer. O problema é que a maioria dos desastres é provocado por terceiros", afirma Alberto Francisco Sabbag, médico especialista em medicina de tráfego e secretário geral da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet).

Segundo a coordenadora nacional da ONG Criança Segura, Luciana O. Reilly, em caso de acidente, a criança tem até 71% de chance de sobreviver e não sofrer lesões se estiver numa cadeirinha ou em um assento de segurança.

O assunto é sério, não pode vacilar. Deixar seu filho de fora desses números é fácil, mas requer comprometimento e atenção, por isso sigas as orientações a seguir:

TRANSPORTE CORRETAMENTE



Até 1 ano de idade

Os bebês com até um ano de idade devem ser transportados deitados em cadeirinhas de segurança, sempre no banco de trás. A cadeira deve estar presa no banco pelo cinto de segurança. É importante ler com atenção as instruções de instalação da cadeira. Para você ter certeza que seu filho está seguro, a cadeirinha não pode se mover mais do que 2 centímetros de um lado para o outro. E para não machucar o bebê, entre as tiras da cadeirinha e o corpo da criança é preciso ficar um espaço de folga de um dedo.



De 1 a 4 anos de idade

As crianças com idade entre 1 e 4 anos também devem ser transportadas em cadeirinhas. Quando as cadeiras estão instaladas corretamente elas diminuem os riscos de morte e lesões graves em até 70%.

De 4 a 10 anos de idade

As crianças com mais de quatro anos precisam usar suportes especiais (buster), que ajudam a adequar o cinto ao tamanho da criança na fase em que são grandes demais para sentar na cadeirinha e ainda pequenas para usar o cinto normal. O suporte de segurança permite que o cinto do veículo ajuste-se corretamente ao ombro e a cintura da criança.

Acima de 10 anos



As crianças que já passaram dos dez anos podem ser transportadas usando o cinto de segurança de três pontos. Mas por segurança precisam ter o tamanho adequado, ou seja, sentar e dobrar os joelhos na borda do assento sem afastar as costas do encosto do banco.

1. O lugar mais adequado para a instalação da cadeira de segurança é o centro do banco traseiro. Nessa posição a criança fica afastada das portas, onde ocorrem 31% das colisões laterais. Evita ainda que ela mexa na trava ou acione o vidro.

2. Para a segurança da criança, o cinto que fixa a cadeirinha no automóvel deve estar bem ajustado.

3. Não adianta colocar a criança sobre o equipamento se ela não estiver presa com o cinto da cadeirinha. Como está mais alta, no caso de colisão ou freada, ela pode ser arremessada contra o painel do carro.

4. Nunca substitua o suporte de elevação por almofada. Num choque, a criança pode escorregar e fazer com que o cinto do veículo machuque seu pescoço ou abdome.

5. Proíba que a criança se alimente ou brinque com objetos pontiagudos enquanto estiver na cadeira, evitando que ela engasgue ou se machuque.

Campanha de vacinação contra a gripe

No período de 19 a 30 de abril, nas unidades da Petrobras (**quadro abaixo**), a AMS vai disponibilizar a vacina contra gripe para todos os beneficiários dependentes, aposentados e pensionistas.

O custo da vacina será de R\$ 19,88 para adultos e crianças acima

de 3 anos de idade, e de R\$ 17,48 para crianças até 3 anos de idade, sendo o desconto efetuado no contra-cheque dos beneficiários titulares da AMS, no mês subsequente à vacinação.

Vale lembrar que nas clínicas e hospitais particulares a dose da vacina custa em torno de R\$ 40,00 a R\$ 50,00.

UNIDADES DA PETROBRAS

BAHIA

Camaçari: FAFEN - FÁBRICA DE FERTILIZANTES NITROGENADOS

Salvador: RNNE - SERVIÇOS COMPARTILHADOS - SRQV

Madre de Deus: TRANSPETRO - DTNEST/GEMADRE

ESPÍRITO SANTO

Vitória: DTSE/VITÓRIA, e UN-ES

MINAS GERAIS

Betim: REGAP

PARANÁ

Araucária: REPAR - REFINARIA PRESIDENTE GETÚLIO VARGAS

Paranaguá: TRANSPETRO - TERMINAL DE PARANAGUÁ

São Mateus do Sul: UN DA INDUSTRIALIZAÇÃO DO XISTO - PETROBRAS/SIX

RIO DE JANEIRO

Angra dos Reis: TA - GUANABARA - ANGRA DOS REIS

Duque de Caxias: TECAM - CAMPOS ELÍSEOS

Macaé: E&P SERV - RH/AM; e TECAB - MACAÉ

Rio de Janeiro: CENPES, RB-1, EDIHB, TA - GUANABARA - ILHA D'ÁGUA, EDISE, TRANSPETRO - SEDE, FRONAPE, UN-RIO/ATP-BRC/SMS; e APOIO PARA ANGRA

RIO GRANDE DO SUL

Osório: TA - RS; e TTOL - SUL - RS

SANTA CATARINA

Itajaí: UN-RIO/ATP-S

São Francisco do Sul: TRANSPETRO - TERMINAL SÃO FRANCISCO DO SUL

SÃO PAULO

Mauá: UN-RECAP - SMS - SAÚDE

Paulínia: UN-REPLAN (REFINARIA DE PAULÍNIA)

São Sebastião: TRANSPETRO: PETROBRAS TRANSPORTE S.A.

São Paulo: EDISP e TI SP / RSPS - SERVIÇOS COMPARTILHADOS - SRQV

SERGIPE

Laranjeiras: FAFEN - FÁBRICA DE NITROGENADOS

Se você reside numa destas cidades, dirija-se à Unidade da Petrobras mais próxima de sua residência, munido da Carteira da AMS.

Porém, se você tem 60 anos ou mais e reside distante destas cidades, lembramos que as vacinas estarão disponíveis nos Postos de Saúde, gratuitamente.

ATENÇÃO BENEFICIÁRIOS!

Devido a erro no programa de emissão dos extratos da AMS do mês de fevereiro/04, alguns extratos foram emitidos com dados incorretos, embora não tenha sido afetado o processamento dos descontos do mês.

Caso você já o tenha recebido, deverá desconsiderá-lo e descartá-lo.

Informamos que um novo extrato foi emitido e está sendo enviado para residência de todos os beneficiários.

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

Caso você venha a receber um atendimento caracterizado como de GRANDE RISCO (internações clínicas e cirúrgicas, quimioterapia, radioterapia e hemodiálise) lembre-se de assinar a RSP - Relação de Serviços Prestados, conferindo, antes, os itens que estão sendo cobrados pela instituição credenciada. Havendo algum item que você tenha dúvida ou discorde de sua cobrança, comunique-se com a área da AMS para obter os esclarecimentos necessários.

Participe você também desta campanha.

Refletindo com você sobre os cuidados com a saúde

7 de abril – Dia Mundial da Saúde

Hoje o conceito de saúde é muito mais do que a ausência de doenças. Também é integral e engloba todas as dimensões do ser humano: **física, emocional, social, intelectual, espiritual e profissional**. É o desenvolvimento total de nosso potencial. É alegria e bem-estar que se traduz em felicidade.

A AMS também está investindo nessa proposta por meio dos seus programas de promoção da saúde, e quer que você e seus dependentes tenham uma vida mais saudável. Isso é mais simples do que você pensa. Bastam algumas pequenas mudanças de atitudes e no estilo de vida, para viver mais e melhor. Aí vão algumas dicas.

SAÚDE INTELECTUAL

- * **Leia mais.**
- * **Estude, faça cursos.**
- * **Ponha música na sua vida** – a música tem o poder curativo porque elimina os pensamentos negativos, alivia a tensão e melhora o humor.
- * **Tenha atividades recreativas.**

SAÚDE EMOCIONAL

- * **Cultive a sua auto-estima** – estabeleça objetivos realistas e recompense a si mesmo quando atingi-los; rejeite pensamentos negativos.
- * **Cultive o bom humor** – saiba que uma boa risada pode fazer mais pela sua saúde do que qualquer comprimido, xarope ou injeção.
- * **Fuja da rotina** – a rotina “vicia” a mente e a mente viciada é o caminho mais curto para o estresse e a depressão.

SAÚDE FÍSICA

- * **Alimentação** com baixo teor de gordura, frutas, vegetais e cereais.
- * **Mexa-se.** Pratique uma atividade física.
- * **Evite** o fumo, álcool e outras drogas.
- * **Tenha atitudes seguras** – **dirija com segurança**, pratique sexo seguro, tenha cuidado com o sol, cuide de sua coluna e pratique normas de segurança na sua casa.
- * **Durma bem** – dormir de 6 a 8 horas ajuda seu sistema imunológico a lutar contra as doenças.
- * **Utilize adequadamente a AMS** – reconheça e trate os problemas mais comuns em casa, aprenda noções de primeiros socorros, **escolha um médico que esteja apto a decidir com você sobre suas questões de saúde.**

SAÚDE SOCIAL

- * **Mantenha laços familiares** – qualquer relacionamento a longo prazo requer atenção, e é necessário fazer ajustes para aprender a lidar com as mudanças.
- * **Construa amizades** – ter amigos pode operar mudanças muito positivas em sua saúde.
- * **Encontre um tempo para seus filhos.**
- * **Aproxime-se dos seus colegas de trabalho** – manter relações amigáveis, pode ajudá-lo a melhorar a comunicação e tornar o trabalho mais agradável.

SAÚDE ESPIRITUAL

- * **Comece por você** – transforme as suas escolhas em objetivos e caminhe em direção ao que acredita.
- * **Tenha coragem para mudar** – isso requer força de vontade e determinação. Exerça a ousadia construtiva.
- * **Compreender e respeitar** os seus limites e os do próximo constituem uma das chaves para viver bem.

SAÚDE PROFISSIONAL

- * **Acorde feliz** e compartilhe essa sensação com as outras pessoas.
- * **Transforme** seus problemas em oportunidades.
- * **Seja persistente** e visualize os objetivos e metas que persegue.
- * **Aprecie** cada momento de seu dia de trabalho.
- * **Comece seu plano de melhoria** hoje.

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)