

VIVA

Ano XIV :: Número 2 :: Maio 2004

melhor



Câncer de mama: saiba como se prevenir

É importante realizar exames anuais

O câncer de mama, tipo mais frequente na mulher brasileira, ocorre devido ao desenvolvimento anormal das células da mama. Elas multiplicam-se repetidamente até formarem um tumor maligno. O câncer de mama é uma doença que tem cura, se descoberto logo no início. Muitas mulheres, porém, perdem um tempo precioso, porque têm medo de procurar o médico e fazer exames.

O sintoma do câncer de mama mais fácil de ser percebido é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar

parecida com uma casca de laranja. Também podem aparecer pequenos caroços embaixo do braço. Mas lembre-se: nem todo caroço é um câncer de mama. Por isso, é importante consultar um profissional de saúde.

A partir dos 40 anos toda mulher deve procurar um ambulatório ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas. Além disso, mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer, pelo menos, uma mamografia a cada dois anos. Esta avaliação permite descobrir o câncer de mama quando o tumor ainda é bem pequeno.

O exame realizado pela própria mulher, apalpando os seios, também ajuda no conhecimento do próprio corpo. Entretanto, não substitui o de um profissional treinado. Caso observe alguma alteração, procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua residência.

Vale ressaltar: ter uma alimentação saudável e equilibrada, praticar atividades físicas e não fumar são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer.

Fonte: Ministério da Saúde

1

Cuidados com a coluna

Praticamente 90% dos problemas da coluna são causados pelo enfraquecimento dos músculos que a sustentam. Sem a musculatura, o peso passa a ser amparado pelos ligamentos, que não têm elasticidade e resistência. Ou seja, quanto pior a postura, mais frágil fica a coluna.

Para fortalecer os músculos, recomenda-se atividades físicas com ou sem peso, que aumentem a força e a tonicidade. Os exercícios devem ser feitos lentamente, com um gran-

de número de repetições. Ao final, o alongamento é indispensável.

Entretanto, antes de realizar qualquer mudança radical, procure seu médico, faça exames e caso entre na academia, exija orientação especializada. Pessoas que não praticam exercícios devem evitar carregar peso e fazer muito esforço. Colchões ortopédicos também são bem-vindos. Além de evitar dores, o material garante uma boa noite de sono.

Fonte: Ministério da Saúde

Drogas

Uma questão de saúde pública

Saúde

Qualidade de vida na terceira idade

Conjuntivite

Como identificar e se proteger

Atenção

31 de maio – Dia Mundial Sem Tabaco

2

3

Álcool e outras drogas: uma questão de saúde pública



Muitas substâncias químicas causam sensações de prazer, relaxamento, aliviam a dor, alteram a percepção da realidade e até mesmo funcionam como depressoras do Sistema Nervoso Central. Tais substâncias são conhecidas como drogas e, há milhares de anos são consumidas pelo homem. Quase sempre causam dependência física e psicológica, transformando o usuário ocasional em viciado. As drogas podem levar à morte pelo consumo excessivo e até mesmo debilitar progressivamente o organismo de quem as usa. A magnitude do problema do uso indevido de drogas, verificada nas úl-

timas décadas, ganhou proporções tão graves que hoje é um desafio da saúde pública no país. Além disso, este contexto também é refletido nos demais segmentos da sociedade por sua relação comprovada com os agravos sociais, tais como: acidentes de trânsito e de trabalho, violência doméstica e crescimento da criminalidade. Ciente deste fato, o Ministério da Saúde vem definindo, ao longo do tempo, estratégias que visam ao fortalecimento da rede de assistência aos usuários de álcool e outras drogas, com ênfase na reabilitação e reinserção social dos mesmos.

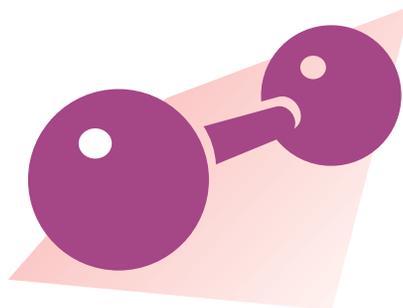
Fonte: Ministério da Saúde

Editorial

Quarentena

A Secretaria de Saúde do Município do Rio de Janeiro notificou a Secretaria de Vigilância em Saúde sobre a ocorrência de um surto de conjuntivite aguda na cidade. Até o dia 23 de abril, o total foi, aproximadamente, 16.500 infectados. A fim de divulgar e esclarecer sobre a doença, o Viva Melhor desse mês trata desse assunto e apresenta alguns cuidados a serem tomados caso a pessoa esteja com conjuntivite. Uma das recomendações é evitar ao máximo circular em ambientes coletivos, como shoppings, cinemas, piscinas, ser afastado do ambiente de trabalho ou escola e lavar as mãos com maior frequência. A quarentena deve ser, em média, de 15 dias.

Saúde na terceira idade



A saúde na terceira idade depende, sobretudo, dos cuidados no passado. A qualidade de vida depois dos 60 é determinada pelas atividades que a pessoa desenvolveu e também da forma como a ela se alimentou durante toda a vida. Com o passar do tempo, a pessoa perde força nos músculos – que atrofiam aos poucos – e ganha gordura. Contudo, é possível reverter esse quadro.

O exercício físico na terceira idade mantém e melhora as atividades da vida diária como: tomar banho, fazer compras ou dirigir. Uma pessoa sedentária pode começar com 15 ou 20 mi-

nutos diários de caminhada, o que já surte efeitos positivos.

Entretanto, antes de começar alguma prática desportiva, o ideal é fazer uma avaliação médica. A análise leva em conta as condições de saúde – se a pessoa é hipertensa, se tem artrite, osteoporose, fibromialgia ou se toma medicação.

As atividades recomendadas aos idosos estão no âmbito biopsicossocial:

- **Bio (biológico)** – O exercício influencia aspectos funcionais (internos) e visa o aumento da força, da flexibilidade, do equilíbrio e da função cardíaco-vascular;
- **Psico (psicológicos)** – O trabalho físico aumenta a disposição, melhora a auto-estima e a sensação de bem-estar;
- **Social** – A reinserção do indivíduo no grupo social e a ampliação das relações sociais são benefícios da prática desportiva.

Os ganhos no aspecto psicossocial são notados na segunda semana depois de iniciados os exercícios.

Fonte: Ministério da Saúde

O que devemos saber sobre Transplantes na AMS



Embora a Lei 9.656/98, que regulamentou os Planos de Assistência à Saúde, determine que as operadoras de planos de saúde cubram transplantes de rim e de córnea, a AMS da Petrobras, como Programa de Autogestão, sem fins lucrativos, já há vários anos, garante aos seus beneficiários, além destes, a cobertura da maioria dos transplantes.

Tal cobertura, no entanto, só pode ser oferecida pela AMS, se todos os requisitos técnicos e humanos envolvidos no transplante estiverem completamente atendidos.

Assim, a AMS garante a cobertura de transplantes que se realizem em hospitais e com equipes,

devidamente autorizados pelo Ministério da Saúde, através de Portarias específicas, publicadas no Diário Oficial da União, conforme exigência legal.

Paralelamente, também os critérios técnicos de indicação médica dos procedimentos de transplantes, precisam estar totalmente alinhados àqueles preconizados pela comunidade científica mundial, bem como aos do Ministério da Saúde do Brasil, para a segurança do próprio beneficiário.

É importante ressaltar, que as atividades de **captação e transporte de órgãos de doadores** são exclusivas das Centrais de Notificação, Captação e Distribuição de Órgãos – CNCDO's, localizadas em 22 Estados Brasileiros (vide quadro ao lado), sendo **ilegal** sua execução por qualquer outra entidade.

Relação das CNCDO's

REGIÃO NORTE

Amazonas – Tel: (92) 645-2323 - ramal 286
Pará – Tel: (91) 224-8100

REGIÃO NORDESTE

Alagoas – Tel/Fax: (82) 351-6157
Bahia – Tel/Fax: (71) 387-3420
Ceará – Tel: 0800-851520 ou (85) 488-2148
Maranhão – Tel: (98) 219-1093
Paraíba – Tel: (83) 244-6157
Pernambuco – Tel: 0800-2812185 ou (81) 3421-1311
Piauí – Tel: (86) 221-7553
Rio Grande do Norte – Tel: 0800-2818500 ou (84) 232-7620
Sergipe – Tel: (79) 259-2899

REGIÃO CENTRO-OESTE

Distrito Federal – Tel: (61) 325-5055
Goiás – Tel/Fax: (62) 225-3595
Mato Grosso – Tel: (65) 623-9004
Mato Grosso do Sul – Tel: (67) 321-8877

REGIÃO SUDESTE

Espírito Santo – Tel: (27) 3235-1028
Minas Gerais – Tel: (31) 3261-6570
Rio de Janeiro – Tel: (21) 2587-6111/6830
São Paulo – Tel: (11) 3064-1649/3066-8552

REGIÃO SUL

Paraná – Tel/Fax: (41) 232-5740
Rio Grande do Sul – Tel: (51) 3217-1616
Santa Catarina – Tel: 0800-6437474 ou (48) 251-7299

NOTA: Lembramos aos beneficiários, que antes de iniciar qualquer procedimento para o transplante, deverá ser apresentado à área da AMS, o relatório médico para análise e providências.

Informe sobre credenciados

O Instituto de Reabilitação Santo Inácio de Loyola – IRSIL (hospital geral/emergência), localizado no município de Duque de Caxias – Rio de Janeiro, mudou sua razão social para **ESHO Empresa de Serviços Hospitalares Ltda (Hospital Mário Lioni)**, nome que está sendo divulgado pela AMS.

Fonte: Compartilhados/RSUD/AMS



Aposentado: esta informação é para você

Para que você seja beneficiado pela cobertura do Programa de Avaliação de Saúde dos Aposentados, o seu médico deve registrar a sigla **PASA** em todas as solicitações de exames complementares a serem realizados.

Continue fiscalizando o bom andamento do PASA, verificando também, se foi registrada letra **A**, dígito que identifica a utilização do Programa, nas Relações de Serviços Prestados – RSPs, antes de assiná-las.

RSP/C (consulta médica) – a letra **A** deve ser registrada no campo 09;

RSP/M (exames complementares) – a letra **A** deve ser registrada no campo 18.

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

Conjuntivite: saiba como identificar e se proteger

Segundo a Secretaria de Saúde do Município do Rio de Janeiro, está ocorrendo um **surto de conjuntivite** na cidade. Desde o final de fevereiro até 23 de abril, já foram notificados aproximadamente **16.500** casos de conjuntivite, apenas no município do Rio de Janeiro.

SINTOMAS

Lágrimejamento, vermelhidão e prurido ocular, sensação de corpo estranho, intolerância à luz (fotofobia), visão turva e, em alguns casos, febre baixa. O paciente pode, ainda, apresentar dor de cabeça, mal estar geral e inflamação dos gânglios. Nos casos mais graves podem ocorrer hemorragia da conjuntiva, dor ocular e inchaço (edema).

Na maior parte dos casos, os sintomas da doença desaparecem entre sete e quinze dias.

A conjuntivite caracteriza-se por infecção ocular em uma ou mais camadas da conjuntiva (tecido ocular), geralmente causada por bactéria ou vírus, mas podendo também ser alérgica ou tóxica. Pelas características clínicas e epidemiológicas verificadas, o surto atual parece ser de origem viral.

TRANSMISSÃO

A transmissão se dá através do contato direto com as secreções oculares de uma pessoa infectada e de maneira indireta por meio de objetos ou soluções contaminadas (toalhas, fronhas, mãos, colírios). A disseminação dentro do ambiente familiar é comum, principalmente através das crianças, uma vez que elas têm maior contato direto entre si.

Os locais fechados - como escolas, hospitais, cinemas - oferecem maior risco de contágio.



Recomendações Gerais

- ◆ Procurar assistência médica na ocorrência de sinais e sintomas;
- ◆ Evitar ao máximo esfregar e coçar os olhos;
- ◆ Usar compressa de água gelada ou soro fisiológico;
- ◆ Evitar o uso compartilhado de colírio, compressas ou cosméticos de uso local;
- ◆ Lavar as mãos com maior frequência, e sempre antes de tocar em objetos ou pessoas;
- ◆ Trocar a fronha diariamente;
- ◆ Usar toalhas descartáveis;
- ◆ Evitar o uso de maquiagem;
- ◆ Evitar ao máximo circular em ambientes coletivos, como shoppings, cinemas, piscinas, etc;
- ◆ Ser afastado do ambiente de trabalho, escola ou semelhante, a fim de quebrar a cadeia de transmissão. A quarentena deve ser de 15 dias, em média.

Fonte: Ministério da Saúde

31 de maio Dia Mundial Sem Tabaco

Num esforço para divulgar globalmente os malefícios e riscos causados pelo tabaco, foi criado o **Dia Mundial sem Tabaco**. A data é comemorada, anualmente, no dia **31 de maio** por um número crescente de países em todo o mundo, sob a orientação da Organização Mundial da Saúde - OMS.

A maioria das pessoas passa 80% de seu tempo em ambientes fechados (casa, trabalho, escola, lazer) estando, portanto, frequentemente exposta à poluição causada pelo fumo.

O cigarro, em face das evidências farmacológicas e toxicológicas, é um multi-tóxico que contém 4.720 substâncias agressivas ao organismo humano e ao meio ambiente. A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece que a **Poluição Tabágica Ambiental (PTA)** é responsável por 85% da poluição do ar no ambiente interno.

BOAS RAZÕES PARA NÃO COMEÇAR A FUMAR E PARA DEIXAR DE FUMAR

(O que as propagandas de cigarro não mostram !)

O hábito de fumar provoca:

- despesas aumentadas com cigarro - desperdício de dinheiro;
- doenças cardiovasculares, doenças nas gengivas, úlceras digestivas, angina (dor no peito), osteoporose, esofagite, impotência sexual, dores de garganta;
- esperança de vida encurtada de 5 a 8 anos;
- envelhecimento precoce, com aparecimento de rugas;
- mau hálito, dentes e ponta dos dedos escuros;
- mau desempenho nas atividades esportivas;
- perda da independência e liberdade - "ser controlado pelo cigarro";
- bronquite, alergias e infecções respiratórias frequentes, nos filhos de pais fumantes;
- despesas aumentadas com tratamento de doenças;
- "hábito" socialmente inadequado por prejudicar aqueles que não fumam.

Fonte: Ministério da Saúde - Instituto Nacional do Câncer

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)

VIVA
melhor

Rua do Ouvidor, 98 :: Centro :: 20040-030 :: Rio de Janeiro :: RJ :: (21) 2506-0335 :: www.petros.com.br :: petros@petros.com.br
 Editor: Charles Nascimento - 20.554 MTb/RJ :: Conteúdo AMS: RH Petrobras :: Diagramação: Ila M. Kohen :: Tiragem: 90 mil exemplares
 Conteúdo: Gerência de Recursos Humanos :: Projeto Gráfico: DTECH :: Ilustração: Luiz C. Cabral de Menezes :: Impressão: Bangraf