

VIVA

Ano XIV :: Número 3 :: Junho 2004

melhor

Não deixe o planeta água secar

No Brasil, o desperdício chega a 70%. O consumo poderia ser reduzido se a população adotasse medidas simples

Hoje o desperdício de água é apontado por órgãos das Nações Unidas como um dos principais inimigos a serem combatidos. Só no Brasil, o desperdício chega a 70%, sendo que nas residências, até 78% do consumo de água são gastos no banheiro.

De acordo com estudos feitos pela Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo (Sabesp), o consumo poderia ser reduzido em um terço se as pessoas adotassem medidas simples de economia. Para o automóvel, por exemplo, o correto é a utilização de balde ao invés de mangueira, que consome 600 litros de água.

FIQUE ATENTO:

- Lavar a louça com a torneira de pia meio aberta, durante 15 minutos, gasta 243 litros de água. Por isso, ensaboe louças e talheres primeiro e depois, enxágüe tudo de uma só vez.
- Uma válvula de privada no Brasil chega a utilizar 20 litros de água em um único aperto. Aperte apenas o tempo necessário e não jogue lixo na privada.
- Escovar os dentes com a torneira aberta gasta até 25 litros. Um banho demorado, 180 litros de água limpa. O recomendável é ficar, no máximo, 15 minutos.

Fonte: Ministério da Saúde

Cigarro, o mal que cresce

Apesar dos males que o hábito de fumar provoca, a nicotina tornou-se uma das drogas mais consumidas no mundo. Entre inúmeras doenças causadas pelo cigarro, está o câncer de estômago, boca, bexiga e cólon, além de problemas de hipertensão, derrames, enfisema pulmonar e impotência sexual.

Não é só o pulmão de um viciado que sofre. Os chamados "fumantes passivos" também são prejudi-

cados. Apesar de eles não fumarem, quando estão em um ambiente fechado e perto dos que fumam, são afetados pela fumaça do cigarro. Ao longo dos anos, podem desenvolver os mesmos problemas circulatórios e respiratórios que os fumantes. Filhos de pais fumantes, por exemplo, têm o dobro de chance de contrair pneumonia ou bronquite no primeiro ano de vida.

ACABE COM O CIGARRO ANTES QUE ELE ACABE COM VOCÊ!

Alergia

Problemas como rinite e bronquite tornam-se cada vez mais frequentes

Diabetes

O índice mundial já passa de 25%

Gripe:

AMS apresenta balanço da campanha de vacinação

Editorial

Conscientização

Esta edição do Viva Melhor traz números alarmantes no tocante ao desperdício de água: no Brasil, esse percentual chega a 70%. Medidas preventivas bastante simples poderiam minimizar o problema e reduzir o consumo atual a um terço. Para isso, basta a conscientização da população.

Outro assunto em pauta são os males causados pelo tabagismo. Segundo informações do Ministério da Saúde, a nicotina já é hoje uma das drogas mais consumidas no mundo, responsável por doenças como câncer pulmonar, hipertensão e impotência sexual. Mais uma vez a conscientização é fundamental para sanar o problema.

Em ambos os casos, está na hora de começarmos a virar esse jogo. Mãos à obra.

Alergia à vista

Com a chegada do inverno, problemas como rinite e bronquite tornam-se mais frequentes. Saiba como evitar

Poeira doméstica, fungos e pêlos de animais são alguns dos diferentes agentes externos que provocam reações alérgicas no organismo. Conhecidas como rinite ou asma brônquica, essas manifestações aparecem com mais frequência no inverno.

A rinite é um processo irritativo das vias nasais e caracteriza-se por espirro, produção excessiva de muco, coceira no céu da boca e congestão nasal. Já a bronquite, dificulta a passagem de ar pelas vias respiratórias e manifesta-se sob forma de chiados no peito e falta de ar.

Além da alergia respiratória, mudanças repentinas de temperatura, umidade, desgaste emocional e processos inflamatórios, como gripes ou resfriados, também contribuem para desencadear uma crise alérgica.



Pessoas com alergias respiratórias devem ter atenção redobrada:

- **Mantenha o ambiente livre de poeira. Na falta de um aspirador, faça a limpeza com um pano úmido.**
- **Prefira travesseiros de espuma e edredons. São recomendáveis colchas e cobertores antialérgicos. Coloque revestimento plástico em almofadas e travesseiros.**
- **Evite usar talcos, perfumes e o contato com objetos de pelúcia, animais de pêlo e penas.**
- **Não permaneça em ambientes com cheiro de tinta, cola, materiais de limpeza ou qualquer substância com odores ativos.**

Vale lembrar que uma alimentação saudável evita o aparecimento de rinite e bronquite. Por isso, inclua proteínas, verduras, legumes e frutas no seu cardápio. Beba bastante líquido e evite bebidas muito geladas. Pratique esportes ao ar livre. Correr, nadar ou caminhar aumentam a capacidade respiratória. Entretanto, não esqueça de consultar um médico para uma pré-avaliação das suas condições físicas.

Diabetes: saiba como controlar

O índice mundial de pessoas com diabetes, problema que aparece quando o pâncreas deixa de funcionar, já passa de 25%. Entretanto, as pessoas podem se prevenir. A primeira providência é controlar o peso, afinal, a obesidade acelera a doença. Evite comer balas, chicletes, doces e açúcar.

O tratamento para a doença é feito à base de dieta e pode ser acompanhado de comprimidos ou aplicações de injeções de insulina. Isso porque sem insulina suficiente, o organismo perde a capacidade de usar parte dos alimentos que o fígado transforma em glicose. Mas lembre-se: somente o médico poderá estipular a dose e supervisionar o tratamento.

ATENÇÃO: Todo diabético deve saber o que é hipoglicemia (taxa de glicose no sangue abaixo do normal) e quais são seus sintomas (no caso, sonolência, turvação da visão, desânimo e cansaço físico e mental). Além disso, é necessário fazer exercícios, andar sempre com balas ou qualquer outro tipo de açúcar e um papel de identificação com os seus dados pessoais e sua condição de diabético.

Fique por dentro

Como realizar corretamente **consultas** e **exames** na Rede Credenciada da AMS**CONSULTAS**

- ▶ Escolha o profissional/instituição de sua preferência, ou peça indicação a um médico da Petrobras;
- ▶ Telefone marcando o dia/hora da consulta;
- ▶ Compareça no horário marcado, levando consigo a Carteira da AMS e um documento de identidade;
- ▶ Após a realização da consulta, **assine a RSP-Relação de Serviços Prestados**, para comprovar o atendimento;
- ▶ Caso não possa comparecer à consulta, telefone desmarcando-a com antecedência de, pelo, menos **24 horas**;
- ▶ As consultas médicas devem ser realizadas preferencialmente, em consultórios. Evite ir ao hospital para consulta médica, pois o preço pode ser maior;
- ▶ Não assine a RSP quando se tratar de simples consulta de retorno ao credenciado, para complementação de consulta inicial (ex: apresentação de exames complementares);

EXAMES COMPLEMENTARES

- ▶ Confirme na Área da AMS ou Posto Avançado dos Serviços Compartilhados, se o exame solicitado pelo médico requer autorização prévia. Caso afirmativo, o médico deve prescrever o exame em receituário próprio, com justificativa técnica, a fim de que seja obtida a autorização na Companhia.
- ▶ Escolha o prestador do serviço adequado ao exame, ou aquele indicado pelo médico;
- ▶ Telefone e marque o dia e a hora do exame;
- ▶ Compareça ao local escolhido, levando consigo a Carteira da AMS, um documento de identidade, o pedido de exame (válido por 30 dias) e a autorização, se houver;
- ▶ Realizado o exame, assine a RSP – Relação de Serviços Prestados;
- ▶ Evite fazer várias vezes o mesmo exame;
- ▶ Se você tem exames recentes, leve-os em sua consulta. Desta forma, você estará ajudando no diagnóstico de sua saúde;
- ▶ Só repita o exame quando o médico requisitar.

ATENÇÃO
Aposentados e Pensionistas!

Receber seu benefício (Aposentadoria ou Pensão) por intermédio da Fundação Petrobras de Seguridade Social – Petros, é uma das exigências para você ter direito à AMS.

Portanto, transferir seu benefício para a rede bancária, significa estar **abrindo mão desse direito**.

INFORME AOS BENEFICIÁRIOS**Nova sistemática para cadastramento de pessoa designada na AMS**

Objetivando simplificar o processo de designação de pessoa na AMS, agora denominada **RESPONSÁVEL NOMEADO** (pessoa autorizada a acompanhar dependentes do beneficiário titular nos atendimentos prestados na rede credenciada e assinar a **Relação de Serviços Prestados-RSP**), foram criados o cadastramento eletrônico e a emissão da carteira automatizada.

Para a designação do **RESPONSÁVEL NOMEADO**, o empregado deverá acessar a página da Petronet, clicando em **Serviços Especializados/AMS/Responsável Nomeado**. No caso de aposentado e pensionista, a designação deverá ser feita na Área da AMS ou Posto Avançado dos Serviços Compartilhados da Unidade a qual está vinculado.

Notas: 1) Responsável Nomeado – pessoa maior de 21 anos e livremente designada pelo Beneficiário Titular, sem direito a qualquer tipo de atendimento pelo Programa de AMS.

2) A carteira de Responsável Nomeado tem validade de seis meses e será enviada junto com a carteira de Beneficiário Titular.

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

Saiba como anda a AMS (ref. abril/04)

Beneficiários	246.864	
Consultas médicas	278.425	(R\$ 5.610.228,51)
Exames	794.933	(R\$ 12.284.861,92)
Internações	7.533	(R\$ 14.401.250,00)

Fontes: Sistema Informatizado da AMS – SAM 0810 e Sistema de Informação e Suporte para Executivos RH-AMS

Balanço da Campanha de vacinação contra a gripe

Este ano, a AMS iniciou sua participação na Campanha de vacinação contra a gripe, subsidiando as vacinas para os beneficiários dependentes, aposentados e pensionistas, em algumas Unidades da Companhia.

Para o próximo ano, a previsão é aumentar o número de postos para a vacinação, fazendo os ajustes necessários para aperfeiçoar a campanha. **Confira os dados.**

PESSOAS VACINADAS	TOTAL
Empregados	12.502
Dependentes de empregados	4.225
Aposentados/Pensionistas	1.144
Dependentes de Apos/Pens	541
Contratados	23.904
Estagiários	230
Total	42.546

Fonte: Serviços Compartilhados/RSUD/SROV

Diga NÃO às drogas

Muito se tem feito nos últimos tempos para que as pessoas se previnam contra o uso de drogas (álcool, tabaco, maconha, cocaína, anfetamina, e outras). Mas também muito se tem feito, legal ou ilegalmente, para que elas sejam usadas. O resultado final é que as pessoas, em particular, os jovens, estão consumindo cada vez mais drogas.

ESTATÍSTICAS:

- * 19,4% da população brasileira (169 milhões de habitantes já usaram algum tipo de droga;
- * 587 mil adolescentes brasileiros entre 12 e 17 anos (equivalente a 5,2% da população) são dependentes do álcool e 49 mil são dependentes de maconha;
- * a idade de início de consumo de drogas situa-se entre 09 e 14 anos de idade;
- * o tabaco, o álcool e as drogas ilícitas são responsáveis por 8,9% do total de doenças em todo o mundo;
- * cerca de 7.000.000 de pessoas morrem prematuramente a cada ano devido ao consumo de drogas

Fonte: Secretaria Nacional Antidrogas

26 de junho
Dia Internacional de Combate às Drogas

Por mais séria e difícil que essa situação possa parecer, é possível evitar que a droga entre na vida de um jovem reduzindo assim essas estatísticas. Para isso, a ajuda dos pais é fundamental, fornecendo orientações claras e honestas, que o auxilie a fazer escolhas saudáveis e positivas em sua vida. **SAIBA COMO:**

- participando da vida dos seus filhos, sem desprezar sua individualidade e privacidade, mantendo-se informado sobre os lugares que frequentam;
- criando espaço no seu dia-a-dia para estar na companhia dos filhos;
- ouvindo, procurando compreender suas inseguranças e dúvidas e valorizando suas qualidades;
- buscando informações e trocando idéias com outros pais, amigos e adolescentes;
- conversando e informando-os sobre as drogas, sem esquecer de ouvir e aceitar opiniões diferentes das suas;
- dando sempre bons exemplos, para que os filhos possam se espelhar neles.

A solução para o problema está na família e na educação preventiva.

SINAIS DE ALERTA DE QUE UM JOVEM POSSA ESTAR USANDO DROGAS

- ☞ Mudança brusca no comportamento e oscilações de humor;
- ☞ Irritabilidade sem motivo aparente e explosões nervosas;
- ☞ Inquietação motora, agressividade e violência;
- ☞ Períodos de sonolência e letargia, alternadas com hiperatividade e euforia e insônia;
- ☞ Alteração de apetite;
- ☞ Pupilas pequenas ou dilatadas e pálpebras pesadas;
- ☞ Acessos de calafrios;
- ☞ Depressões, estado de angústia sem motivo aparente;
- ☞ Queda do aproveitamento escolar ou desistência dos estudos;
- ☞ Isolamento. O jovem se recusa a sair de seu quarto, evitando contato com amigos e familiares;
- ☞ Mudança de hábitos – dormir de dia e ficar acordado à noite, existência de comprimidos, seringas, cigarros estranhos, entre seus pertences;
- ☞ Desaparecimento de objetos de valor, de dinheiro ou, ainda, incessantes pedidos de dinheiro;
- ☞ Más companhias. Os que o iniciaram no vício passam a fazer parte da vida do jovem.

Se suspeitar de algum problema, ofereça apoio em vez de confronto.

Busque a orientação de um especialista, sobre como lidar com a situação e estabelecer limites.

Na AMS, você poderá contar com instituições credenciadas, especializadas no tratamento da Dependência Química.

- Mais informações podem ser obtidas com a equipe de saúde de sua Unidade de lotação/vinculação ou Unidade mais próxima de sua residência.

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