

VIVA

melhor

Ano XIV :: Número 7 :: Janeiro/Fevereiro 2005

# Feche as portas para a Dengue

Você sabia que o mosquito da dengue costuma picar nas primeiras horas da manhã e nas últimas da tarde, evitando o sol forte, mas, mesmo nas horas quentes, ele pode atacar à sombra, dentro ou fora de casa?

## O QUE É?

A dengue é uma doença febril aguda causada por um vírus de evolução benigna, na maioria dos casos, e seu principal vetor é o mosquito *Aedes aegypti*, que se desenvolve em áreas tropicais e subtropicais.

Existem duas formas de dengue: a clássica e a hemorrágica. A dengue clássica apresenta-se geralmente com febre, dor de cabeça e no corpo, nas articulações e por trás dos olhos, podendo afetar crianças e adultos, mas raramente mata. A dengue hemorrágica é a forma mais severa da doença, pois além dos sintomas citados, é possível ocorrer sangramento e ocasionalmente levar à morte.

## TRANSMISSÃO

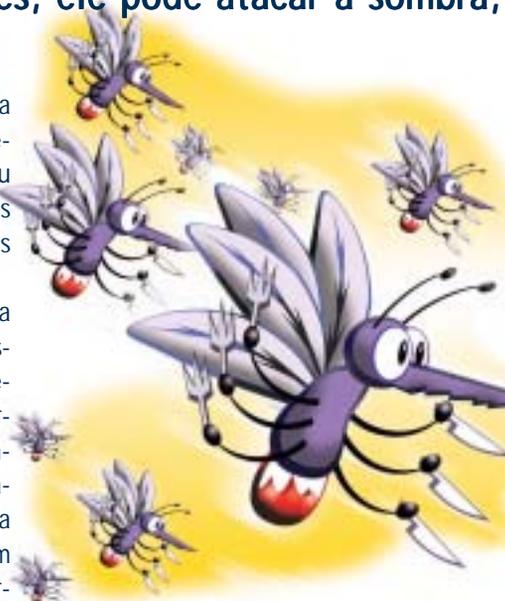
O principal vetor da doença é a fêmea do mosquito *Aedes aegypti*, inseto que ao picar alguém que teve dengue passa a transmitir o vírus para pessoas saudáveis.

## SINTOMAS

Após a picada do mosquito, os sintomas se manifestam a partir do terceiro dia. O tempo médio do ciclo é de 5 a 6 dias.

## TRATAMENTO

A reidratação oral é uma medida importante e deve ser realizada durante todo o período de duração da doença e, principalmente, da febre. O tratamento da dengue é de suporte, ou



## Como se previne a doença?

- Evite os criadouros do mosquito: água limpa e parada em pneus, garrafas, chapinhas de cerveja, caixas de água, piscinas e lagos, plantas e vasos de planta que acumulam água, cacos de vidro em cima dos muros e calhas de telhado entupidas. Nesses locais, o ovo transforma-se em mosquito após um período de sete a dez dias.
- Use inseticidas para exterminar as larvas (aplicados pelos mata-mosquitos).
- Cobrir as autoridades a aplicação de fumacê para exterminar os mosquitos adultos.

seja, alívio dos sintomas, reposição de líquidos perdidos e manutenção da atividade sangüínea. A pessoa deve manter-se em repouso, beber muito líquido (inclusive soro caseiro) e só usar medicamentos prescritos pelo médico, para aliviar as dores e a febre.

Após ser observado o primeiro sintoma, deve-se buscar orientação médica no posto de saúde mais próximo. As pessoas que já contraíram a forma clássica da doença devem procurar imediatamente atendimento médico em caso de reaparecimento dos sintomas agravados com os sinais de alerta, pois correm o risco de estar com dengue hemorrágica, que é o tipo mais grave. Todo tratamento só deve ser feito sob orientação médica.

Fonte: Ministério da Saúde

## Cálculo Renal

Ingestão de líquidos e prática de exercícios físicos podem evitar a doença

## Psicoterapia Individual

Prazo de cobertura é ampliado de cinco para dez anos

# Editorial

## É melhor prevenir

Com a chegada do verão, aumenta a incidência de mosquitos e com eles a necessidade de a população buscar meios preventivos. Estudos revelaram, por exemplo, que o mosquito transmissor da dengue prefere atacar suas vítimas pela manhã e ao cair da tarde. E a melhor forma de evitar o contágio é o combate ao principal vetor: a fêmea do *Aedes aegypti*.

Outro tema importante para o indivíduo manter uma vida efetivamente saudável é o cuidado especial com a alimentação. Evitar frituras, enlatados e a ingestão de bebida alcoólica são boas dicas. Em vez disso, beba bastante água e faça uma dieta balanceada e pratique exercícios. São pequenos cuidados que farão você sentir uma enorme diferença em sua qualidade de vida.

# NUTRIÇÃO



## Vida Saudável

Todo ser vivo necessita de substâncias e elementos para o seu desenvolvimento. E o estado de saúde do ser humano está diretamente relacionado com a sua alimentação, ou seja, as substâncias alimentares que serão ingeridas, transportadas, utilizadas e eliminadas pelo organismo.

### ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

A alimentação é a fonte de nutrientes para o corpo, pode transformar-se em fonte de doenças quando mal orientada. As doenças, neste caso, surgem por vários motivos sucessivos: o tipo do alimento ingerido, as combinações realizadas, a quantidade do alimento e a quantidade utilizada.

### DICAS:

- Evitar o uso de alimentos à base de refinados, frituras, café preto, mates, refrigerantes, enlatados, chocolate e bebidas alcoólicas.
- Ingerir bastante água
- Não fazer uso de carnes embutidas, defumadas ou salgadas
- Equilibrar o consumo de gorduras
- Usar sal e açúcar com cautela
- Fazer uma alimentação balanceada, com proteínas, glicídios, lipídios, vitaminas e minerais
- Usar alimentos com fibras
- Não se alimentar em excesso
- Alimentar-se com regularidade
- Mastigar bem os alimentos
- Incluir na dieta frutas e verduras, sendo algumas cruas.

Fonte: Golden Cross

## Cálculo Renal

### Onde são encontrados os cálculos?

Várias são as causas de formação de cálculos nos rins, e estes podem ser encontrados em qualquer região do sistema urinário: rim, ureter e bexiga.

### Quais são os sintomas?

Geralmente a presença do cálculo se manifesta através de cólica na região das costas que pode se irradiar para o abdome e até para o baixo ventre.

### Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico pode ser feito através de ultra-sonografia, raio-x simples do abdome, urografia excretora (raio-x com contraste), exame de urina e outros.

### Como é o tratamento imediato?

Normalmente a dor é intensa levando o paciente à procura de atendimento médico de emergência, necessitando ser medicado com anti-in-

flamatórios ou anti-espasmódicos intravenosos.

### E o tratamento a longo prazo?

Depois de resolvido a dor, verifica-se a necessidade ou não de tratamento com cirurgia ou equipamentos especiais para ajudar a eliminar o cálculo, ou simplesmente o acompanhamento quando este é pequeno e possa ser eliminado espontaneamente.

### Existem outras alternativas?

Hoje o tratamento mais usado para fragmentar (quebrar) o cálculo é a Litotripsia Extra Corpórea (ondas de choque). Eventualmente faz-se necessário tratamento com cirurgia.

### Como é feita a prevenção?

Medidas gerais na prevenção da formação do cálculo renal:

1. Ingestão de líquidos entre 3 a 4 litros/dia.
2. O sedentarismo predispõe a formação de cálculos, portanto o exercício físico regular três a quatro vezes por semana com boa hidratação é indicado (andar, nadar, etc.).
3. Evitar abuso de proteínas, sal, derivados de leite, carboidratos e alimentos ricos em purinas (como sardinha e fígado) que aumentam o ácido úrico.

### IMPORTANTE

Evitar abuso não é eliminar os alimentos da dieta

Fonte: www.rimonline.com.br

# AMS tem mais uma novidade. Psicoterapia Individual pode ser realizada por até 10 anos

Após estudos por parte de psicólogos e psiquiatras da Companhia, foi ampliado o prazo de cobertura da Psicoterapia Individual de 05 para 10 anos, sendo mantidas as mesmas condições e procedimentos para a realização do tratamento.

**PSICOTERAPIA** – tratamento de caráter periódico continuado, que se utiliza de técnicas psicológicas para ajudar a pessoa a restabelecer o equilíbrio emocional, a identificar seus conflitos e fazer mudanças adaptativas em seu comportamento. É conduzido exclusivamente por médico psiquiatra ou por psicólogo.

A principal vantagem é que o beneficiário da AMS poderá realizar o tratamento psicoterápico por mais tempo, mantendo o pagamento dos valores pela tabela negociada entre a Petrobras e os credenciados. Os preços são significativamente inferiores aos praticados no mercado.

A participação financeira dos empregados, aposentados e pensionistas no custeio das despesas com a Psicoterapia Individual, obedecerá a seguinte tabela:

**Informações adicionais** poderão ser obtidas na Área da AMS de sua Unidade de lotação/vinculação ou através do Call Center dos Serviços Compartilhados (Regional Sudeste - tel.: 0800-780810, Regional São Paulo-Sul - tel.: 0800-8884400 e Regional Norte-Nordeste - tel.: 0800-714080)

PERÍODO DE TRATAMENTO	% DE PARTICIPAÇÃO
1º ano	50
2º ano	50
3º ano	50
4º ano	100
5º ano	100
6º ano	100
7º ano	100
8º ano	100
9º ano	100
10º ano	100

**FALE COM A AMS** :: 0800-780810 (Rio de Janeiro) :: 0800-8884400 (São Paulo) :: 0800-714080 (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)

## Informe aos beneficiários

- Grande Risco incorpora procedimentos para quem aguarda transplantes

- Foram também incorporados ao Grande Risco, a partir de 01/11/04, os **procedimentos odontológicos** diretamente relacionados com a disfunção do órgão que será transplantado.

- Essa incorporação, visa atender aos pacientes crônicos posicionados na fila de espera para

transplantes de órgãos que por vezes têm seus tratamentos inviabilizados devido ao alto custo.

- Para obter mais informações sobre essa incorporação e como proceder, entre em contato ou dirija-se à Área da AMS de sua Unidade de lotação/vinculação ou Unidade mais próxima de sua residência.

# O Carnaval está chegando!

Neste feriado prolongado, é comum ocorrer a mobilização de um grande contingente populacional, inclusive de outros estados e países. Além disso, o estímulo à descontração e ao prazer acaba por promover um aumento do consumo de bebidas alcoólicas e maior liberalidade. Em função disso, no período do Carnaval, as pessoas tornam-se mais vulneráveis às Doenças Sexualmente Transmissíveis – DST – e à AIDS. Pelos mesmos motivos, o

número de acidentes de trânsito, em todo o país, é maior no Carnaval, do que em outras épocas do ano. Por isso é importante o desenvolvimento de um trabalho preventivo junto à população para a redução desses agravos à saúde.

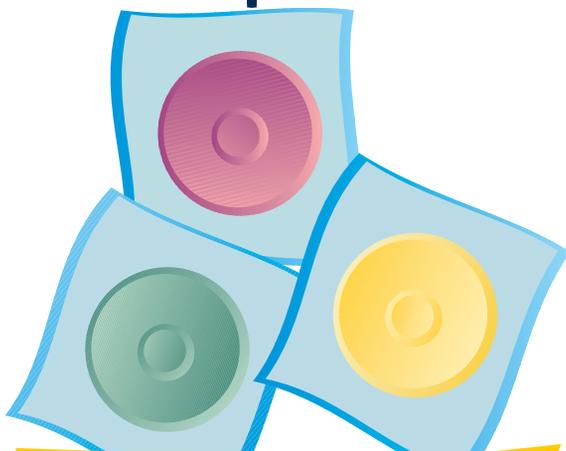
Mais uma vez pensando em você, o **Programa de Assistência Multidisciplinar de Saúde – AMS** – vem agora alertar para a promoção da saúde no **Carnaval**.

**Os acidentes de trânsito no Brasil são responsáveis por um grande número de vítimas fatais e outro tanto de pessoas inválidas. Durante o carnaval, o consumo de álcool é grande, o que aumenta o risco de acidentes. Por isso, seja cauteloso no trânsito, respeite o pedestre e use cinto de segurança.**

*“Bebida e direção podem mudar o rumo do Carnaval.*

**SE BEBER NÃO DIRIJA. SE DIRIGIR, NÃO BEBA, em defesa da vida.”**

## Pratique sexo seguro: use camisinha!



**“O uso correto do preservativo é o meio mais seguro de se prevenir do HIV / AIDS e de outras Doenças Sexualmente Transmissíveis.”**

Segundo o **Ministério da Saúde**, os últimos dados sobre a AIDS revelam que, desde 2000, ocorre uma inversão na relação da doença entre homem e mulher, na faixa etária de 13 a 19 anos de idade, com um número maior de casos em **adolescentes** do sexo feminino. Por isso, converse com seus (suas) filhos (as), netos (as), amigos (as), e oriente-os (as). Prevenir ainda é o melhor remédio.

**AMS promovendo a sua saúde**

### QUEM PODE PEGAR DST?

- Quem tem relações sexuais sem camisinha;
- Quem tem parceiro que mantém relações sexuais com outras pessoas sem camisinha;
- Pessoas que usam drogas injetáveis e compartilham seringas;
- Pessoas que têm parceiros que usem drogas injetáveis, compartilhando seringas;
- Pessoas que recebem transfusão de sangue não testado;
- Qualquer um (casados, solteiros, jovens, adultos, ricos ou pobres) pode pegar DST.

### Fale com a AMS

0800-780810 (Rio de Janeiro) :: 0800-8884400 (São Paulo) :: 0800-714080 (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**