

VIVA

melhor

Ano XIV :: Número 10 :: Maio 2005



Caminhada: um exercício simples e benéfico



Dar atenção ao corpo praticando exercícios físicos com prazer, alimentando-se corretamente, fazendo exames periódicos, separando um dia só para relaxar e conviver com a família e os amigos, são algumas atitudes que direcionam a uma vida mais saudável.

Fonte: Ministério da Saúde

A inércia e o sedentarismo prejudicam o corpo e a mente. Por isso as pessoas precisam criar um hábito saudável – exercitar-se. Não precisa dedicar horas em uma academia de ginástica. Basta apenas ter uma atividade física regular. Um dos exercícios mais simples e benéficos à saúde é a caminhada. Não tem contra-indicações.

Se o tempo também for um entrave, incorpore a caminhada à sua rotina. Transforme uma atividade rotineira em alguns minutos de caminhada, como nas pequenas compras, no serviço de banco, buscando os filhos na escola. Com certeza o corpo agradecerá. É bom lembrar que, para trazer vantagens à saúde, a caminhada deve ser sempre prazerosa e produzir bem-estar – senão a qualidade de vida fica comprometida.

O ideal é andar meia hora, cinco vezes por semana. O exercício ainda pode ser dividido ao longo do dia em três séries de

10 minutos. Quem segue essa receita queima gorduras, melhora a frequência respiratória e ganha mais disposição.

Mas antes de iniciar uma caminhada é preciso tomar algumas precauções. Olhar sempre para frente para não se curvar e forçar a coluna e usar um tênis com solado macio e mais elevado no calcanhar, a fim de evitar problemas nos joelhos.

Agora só é preciso um pouco de boa vontade e persistência.

Otite Externa
Saiba como
se prevenir

AMS
Dicas para
redução dos
sintomas de
reumatismo

OTITE EXTERNA

sinônimo ou nome popular

A otite externa é uma infecção na pele do canal do ouvido causada por vários tipos de germes ou fungos. Para facilitar a compreensão dessa infecção e a sua localização, vamos lembrar que o ouvido é dividido em três partes: externo, médio e interno. O ouvido externo é formado pela orelha e canal auditivo. Na extremidade desse canal está a membrana timpânica. Atrás da membrana está o ouvido médio; a terceira parte é o ouvido interno ou labirinto.

Editorial

Bom, barato e saudável

Sem mais desculpas de que a academia está cara demais. O Viva Melhor desse mês destaca a importância da caminhada. Simples, sem contra-indicações e o melhor, de graça. Dê uma volta no parque, ande pela praia ou passeie sem direção, o importante é exercitar-se. A inércia e o sedentarismo prejudicam o corpo e a mente, por isso, as pessoas devem criar o hábito da caminhada. Mas como a falta de tempo muitas vezes atrapalha, o Viva Melhor separou algumas dicas para você deixar a preguiça de lado e conciliar os exercícios com a sua rotina. Ainda nessa edição, você também fica por dentro do que é otite externa, uma infecção na pele do canal do ouvido causada por vários fungos. Boa leitura!

Como se adquire?

A maceração da pele pela água, o trauma causado pelo ato de introduzir cotonetes ou outros objetos no ouvido e a umidade, favorecem o crescimento de germes e fungos.

O que se sente?

A infecção aguda é caracterizada por uma severa e profunda dor de ouvido. A dor usualmente vem precedida ou acompanhada de coceira. Quando a infecção se torna crônica, ocorrem episódios agudos recorrentes, coceira irritante e descamações da pele do canal.

Como o médico faz o diagnóstico?

O diagnóstico é feito através da história do paciente e do exame otológico (do ouvido). Na infecção aguda o conduto auditivo externo apresenta intensa sensibilidade dolorosa à manipulação. A pele se apresenta vermelha e edemaciada. Raramente a otite externa aguda vem acompanhada de secreção ou perda auditiva.

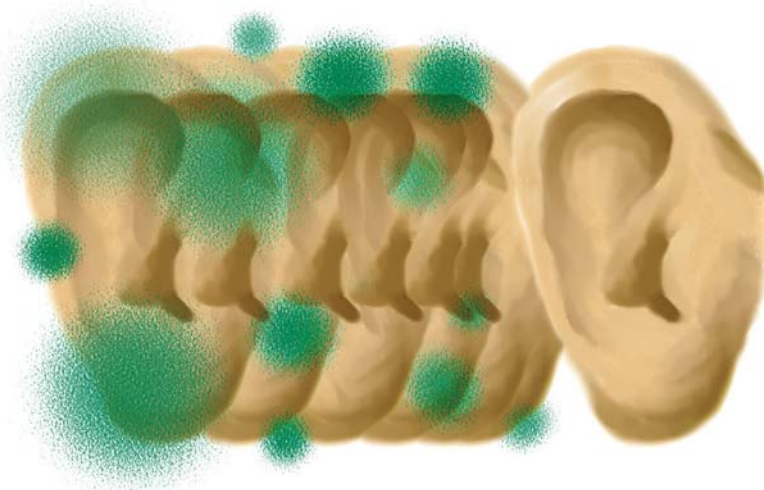
A OTITE EXTERNA AGUDA E CRÔNICA É UM PROBLEMA DE OUVIDO TÃO COMUM ENTRE OS NADADORES QUE É CHAMADA TAMBÉM DE “OTITE DOS NADADORES”

Como se trata?

O tratamento é feito com analgésicos, calor local, instilação de gotas e limpeza do canal. Às vezes torna-se necessário prescrever antibióticos.

Como se previne?

O uso de uma solução ácida no ouvido pode ajudar na prevenção da otite do nadador, como por exemplo, uma solução de ácido acético (vinagre) diluído com metade de álcool. Cotonetes não devem ser usados para secar ou limpar o ouvido, pois tendem a remover a cera que ajuda na prevenção das infecções e podem lesionar ou causar irritação na pele do canal. O uso de protetores para evitar a entrada de água no ouvido, macios como os de silicone, são recomendados para prevenir as otites.



Investimento na AMS

cresceu 22% em 2004

A Petrobras, por meio da AMS, destinou em 2004 R\$ 560 milhões à saúde de seus empregados, aposentados, pensionistas e respectivos dependentes. O montante significou R\$ 103 milhões a mais em relação ao ano anterior.

Da quantia, R\$ 424 milhões (75%) foram custeados pela Petrobras, superando os 70% que devem ser cobertos pela companhia, conforme previsto em Acordo Coletivo de Trabalho. Isso representou um investimento médio de R\$ 1,8 mil por beneficiário durante todo o ano. O restante (25%) foi pago pelos empregados.

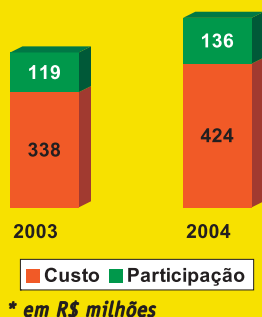
O acréscimo dos custos hospitalares, de material e medicamentos, a maior abrangência de cobertura, o crescimento do efetivo de pessoal e as exigências e necessidades das pessoas decorrentes do perfil da população atendida influenciaram no aumento.

O número de beneficiários também cresceu: foram 237 mil no ano passado contra 234 mil em 2003. Desse total, 107 mil utilizaram o programa pelo menos uma vez em 2004, contabilizando mais de 1 milhão de consultas.

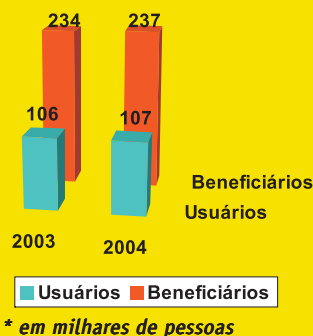
É por tudo isso que a AMS teve 72% de satisfação por parte dos empregados da ativa na Pesquisa de Ambiência Organizacional realizada em 2004.

AMS nos últimos dois anos

Custo x Participação*



Total de beneficiários x usuários*



Petrobras cria gerência específica para a AMS

A área de Recursos Humanos da Petrobras passou por uma reestruturação no início de 2005 e criou uma gerência específica para cuidar da AMS. O objetivo é melhorar ainda mais o atendimento aos beneficiários, assim como a gestão do programa de saúde.



O Médico Pleno Adailton da Silva Batista, novo gerente da AMS

Atribuição da nova gerência:

“Orientar e avaliar a gestão da AMS através do desenvolvimento de ações integradas junto às diversas unidades do Sistema Petrobras, contribuindo para a retenção e atração de pessoas.”

Cuide-se e previna-se contra o reumatismo

Sentir dor é sempre desagradável e incomoda qualquer um, não importa em que parte do corpo isso aconteça. Quando essa sensação atinge as articulações, o incômodo pode ser ainda maior, pois geralmente leva à limitação dos movimentos. Todas as enfermidades que afetam o sistema articular e ósseo de uma pessoa são conhe-

cidas popularmente como reumatismo.

As doenças reumáticas são uma das maiores causas de procura pelos serviços de saúde, principalmente pelos idosos. Segundo o Ministério da Saúde, essas doenças atingem cerca de 20% da população brasileira com mais de 40 anos.

Por que ocorre a artrose?

À medida que as pessoas envelhecem, as articulações sofrem um processo de desgaste fisiológico natural. Junto com esse envelhecimento, há perda de massa óssea e diminuição da musculatura, próprias da idade. Geralmente, os problemas nas articulações provocam dor, deformação e limitação dos movimentos.

A **artrose** é a mais conhecida das doenças reumáticas e um dos problemas mais comuns do sistema articular. Ela ocorre devido à degeneração progressiva dos tecidos que compõem as articulações. Essa doença pode

atingir qualquer articulação, sendo mais freqüente naquelas que suportam mais peso, como, por exemplo, os joelhos e o quadril. Outra parte do corpo bastante afetada pela artrose, principalmente em mulheres, são as mãos.

Dicas de prevenção e redução dos sintomas:

- Praticar atividades físicas regulares, como hidroginástica e caminhadas;
- Evitar exercícios físicos de grande impacto, a longo prazo;
- Não praticar atividades prolongadas e repetitivas, como digitação;
- Não realizar, de forma prolongada, atividades artesanais, como tricô e crochê;
- Usar sapatos confortáveis;
- Ter acompanhamento de um fisioterapeuta;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter peso adequado.

Dados das sociedades de Geriatria e de Reumatologia estimam que o reumatismo atinja cerca de 20% da população acima de 40 anos. Acredita-se que todas as pessoas que chegarem aos 90 anos de idade terão algum grau de comprometimento osteoarticular, mas não necessariamente apresentarão os sintomas da doença.

RÁPIDAS:

- A Petrobras e a Federação Única dos Petroleiros (FUP) constituíram uma comissão para tratar de questões específicas da AMS. A comissão foi criada a partir do Acordo Coletivo de Trabalho 2004/2005 e vem se reunindo mensalmente. A prática tem se mostrado bastante produtiva, já tendo trazido resultados positivos para os beneficiários do programa de saúde.
- **Os aposentados, pensionistas e dependentes da AMS têm até o dia 31 de maio para vacinarem-se contra a gripe. A vacina pode ser tomada em qualquer clínica de imunização. Os beneficiários poderão solicitar reembolso de 50% do valor, pela AMS, até um total de R\$ 25,00, mediante apresentação de recibo. Vale lembrar que as pessoas com mais de 60 anos podem tomar a vacina gratuitamente na rede pública de saúde.**
- O Hospital Pró-Cardíaco, no Rio de Janeiro, volta a atender os beneficiários da AMS a partir de maio. Sendo um hospital de alta tecnologia, voltado para as áreas de diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares mais complexas, recomenda-se que pacientes com casos menos graves procurem cardiologistas em outros ambientes de atenção à saúde antes de acessarem o Pró-Cardíaco.

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)