

VIVA

Ano XIV :: Número 11 :: Junho 2005

melhor

Diagnóstico precoce é arma contra **câncer de próstata**

Muitos homens sentem dores para urinar, apresentam jato urinário fraco e sangramento, mas não procuram o médico para saber o que está acontecendo. Preferem ignorar esses sinais, que podem indicar a presença de doenças como o câncer de próstata. Uma das recomendações do Instituto Nacional de Câncer (INCA) é que, ao perceber os sintomas, o paciente vá ao médico. O diagnóstico precoce é a melhor forma de prevenção.

O toque retal e o exame de sangue conhecido como Antígeno Prostático Específico (PSA) são as principais formas de detectar a doença. Os exames podem ser feitos gratuitamente nos hospitais credenciados à rede

“Por insegurança e medo, muitas vezes, o homem não busca atendimento e se nega a fazer o exame”

do Sistema Único de Saúde (SUS).

Em relação ao exame de sangue, a dificuldade é que apenas 28% apontam corretamente os casos de câncer. Ou seja, 72% dos homens com PSA alterado são submetidos a biópsias sem necessidade. A explicação é que outras doenças como inflamação, hiperplasia benigna da próstata (aumento do volume não canceroso dessa glândula) e sua realização após a ejaculação também alteram o resultado.

Estudos recentes revelam que uma alimentação saudável é uma maneira de prevenir a maioria dos tipos de câncer. **A DIETA DEVE SER RICA EM MINERAIS E VITAMINAS A, D, E, ALÉM DE LEGUMINOSAS COMO FEIJÃO, ERVILHA E SOJA.** O hábito também ajuda a evitar outras doenças crônicas não transmissíveis, como infarto, diabetes, hepatite, câncer de estômago e boca. O fumo, o consumo excessivo de álcool e a vasectomia foram apontados como fatores associados ao desenvolvimento do câncer de próstata.

Para a prevenção do câncer, o INCA recomenda ainda outros hábitos de vida saudáveis, como **ATIVIDADE FÍSICA E CONTROLE DO PESO, ALÉM DE ESTAR SEMPRE EM CONTATO COM SEU MÉDICO** para esclarecimento de dúvidas em geral.

Fonte: Ministério da Saúde

Estria

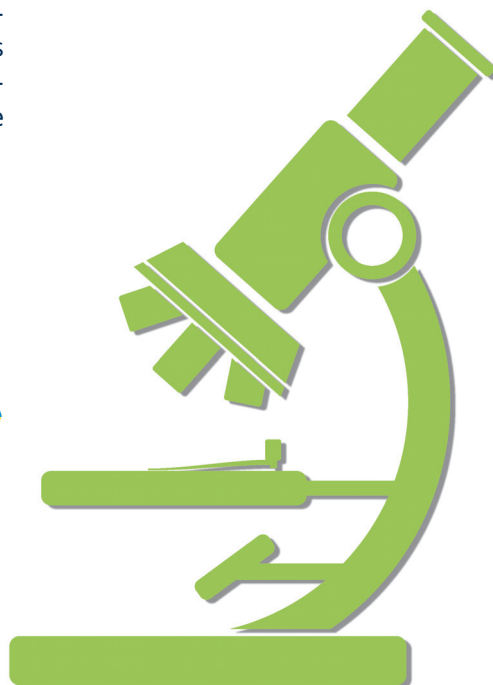
Beber água minimiza o problema

AMS

Programa ensina usuário a diminuir custos

Dicas

Qualidade de vida na terceira idade



Editorial

Câncer de Próstata

A maioria dos homens ainda ignora a doença e se nega a procurar um médico. O toque retal e o exame de sangue conhecido como Antígeno Prostático Específico (PSA) são as principais formas de detectar a doença. Saiba onde realizar exames gratuitamente e conheça alguns métodos de prevenção. O Viva Melhor também chama atenção para a halitose, mau hálito causado por doenças gengivais, e as temidas estrias – que apavoram grande parte das mulheres. Apesar de serem irreversíveis, é possível realizar alguns tratamentos para amenizá-las. Quem ainda não foi acometido pelas estrias, pode evitá-las com intensa hidratação da pele e bastante água. Uma boa dica é ingerir oito copos grandes de líquido por dia, cerca de dois litros.

O que é HALITOSE?

O mau hálito pode ser causado por doenças gengivais, presença de cárie dentária, infecções bucais, desidratação, distúrbios digestivos (incluindo estômago, esôfago e intestino) conseqüentes de uma má alimentação, uso de álcool, fumo e algumas doenças sistêmicas. Pode também ser proveniente dos pulmões e vias aéreas superiores.

Gases produzidos por bactérias que se alojam abaixo da gengiva, grandes restaurações, coroas ou próteses mal adaptadas, antigas, gastas ou fraturadas, também podem causar um cheiro desagradável.

O mau hálito que ocorre pela manhã, ao acordarmos, se deve à desidratação da cavidade oral. Durante o sono, a produção de saliva diminui, permitindo que ácido e restos alimentares apodreçam na boca, causando mau cheiro. Por isso, é muito importante a escovação e o uso do fio dental antes de dormir.

A desidratação dos tecidos intra-bucais deixa a boca seca, havendo a possibilidade de ocorrer halitose. Beber bastante água ajuda a manter os tecidos saudáveis. Chupar pastilhas também estimula a salivação.

Doenças sistêmicas, como o câncer, também causam odor bucal. Pessoas que sofrem de problemas renais apresentam mau hálito resultante da liberação de uréia na cavidade oral.

O estresse, responsável por alterações em todo o organismo, o medo, a tensão, a raiva, a ansiedade e o nervosismo, também colaboram para a diminuição do fluxo salivar.

Outro fator que gera a halitose é a fome. Ficar muito tempo sem se alimentar ou diminuir drasticamente a quantidade de comida, pode provocar hipoglicemia (baixa de açúcar), assim o organismo precisa queimar mais gordura para gerar energia, resultando em mau hálito.

Quando o intestino não funciona regularmente, acaba acumulando toxinas que caem na corrente sanguínea, podendo alterar o padrão bucal.

Como tratamento, podem ser usadas soluções específicas para lavar a boca (bochechos), ajudando a limpar e eliminar o mau cheiro, sendo que estes produtos não devem conter álcool. Caso existam outros sintomas associados ao mau hálito, deve ser investigada a possibilidade de haver alguma doença sistêmica.

ESTRIAS

O surgimento das estrias depende de uma tendência pessoal. Elas surgem em algumas pessoas mesmo com pouca distensão da pele, sendo que outras não desenvolvem estrias nem na gravidez, quando a distensão da pele do abdômen é muito grande.

TRATAMENTO

Para tentar evitá-las, recomenda-se a hidratação intensa da pele com cremes e loções hidratantes apropriados, principalmente em pessoas com histórico familiar de estrias. Deve-se beber pelo menos 8 copos grandes de água por dia (cerca de 2 litros) e evitar engordar demais e rapidamente, eliminando doces e gorduras da dieta e praticando exercícios físicos regularmente.

Apesar de as estrias serem lesões irreversíveis, existem alguns métodos que procuram melhorar o aspecto estético e estimular a formação de tecido colágeno nas lesões, entre eles: peelings, subcissão, dermoabrasão, intradermoterapia e uso contínuo de alguns tipos de ácidos.

Estes são procedimentos médicos e apenas especialistas devem realizá-los, indicando o que for melhor de acordo com cada caso.



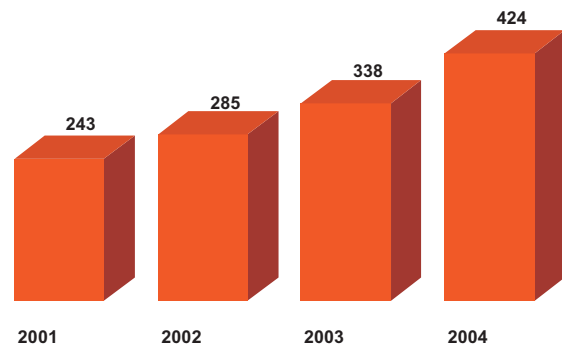
Cuide da saúde financeira de sua AMS

A Petrobras não mede esforços para oferecer um benefício de assistência à saúde de alta qualidade que abranja diversas especialidades médicas. O usuário da AMS deve, no entanto, se conscientizar de suas responsabilidades na hora de utilizar o programa de saúde. Assim, estará ajudando a diminuir os custos da AMS, que são divididos entre os beneficiários e a empresa.

Nos últimos anos, houve um aumento considerável dos custos da AMS. Em 2001, o programa teve gastos de aproximadamente R\$ 243 milhões. Em 2004, passou para R\$ 424 milhões. Enquanto isso, o número de beneficiários da AMS manteve-se praticamente estável, passando de 235 mil pessoas, em 2001, para 237 mil, em 2004.

A empresa está fazendo sua parte. Está implementando melhorias na gestão do programa e mantendo o alto nível de cobertura da AMS.

Evolução dos custos anuais
(em milhões de Reais)



Veja abaixo algumas dicas para ajudar a melhorar a saúde financeira da AMS. Em caso de dúvidas, procure a área de AMS ou o posto avançado dos Serviços Compartilhados mais próximo de sua residência.

Previna-se

Faça exercícios físicos regulares, alimente-se corretamente, não fume e não exagere na bebida. Assim, você evitará doenças e a utilização da AMS.

Dialogue com o médico

Antes de concordar em submeter-se a um tratamento ou exame, pergunte ao médico o porquê da necessidade do procedimento e qual o benefício do tratamento solicitado.

Dê preferência aos clínicos gerais

Sempre que possível, dê preferência aos médicos de clínica geral (clínicas médicas, geriátricas e pediátricas). Na maioria das vezes, não se faz necessário um especialista. Seja qual for a doença, o clínico geral tem condições de encaminhá-lo a um profissional especializado, se necessário.

Evite o pronto-socorro e os hospitais

Utilize o pronto-socorro e as emergências dos hospitais somente em casos de risco de vida, de lesões graves ou acidentes pessoais, além de complicações na gestação. O atendimento no consultório sempre permite melhor avaliação e indicação da conduta mais criteriosa. Hospital é para casos em que sua vida corre perigo.

Tenha atenção na hora da consulta

Leia com atenção a guia de procedimentos (consultas, exames, sessões de fisioterapia, etc), conferindo se eles realmente foram realizados. Somente após isso, assine a RSP - Relação de Serviços Prestados.

Viva bem a Terceira Idade

É preciso pensar na terceira idade muito antes de alcançá-la. Por isso, é importante prevenir-se. Exames periódicos são recomendados a partir dos 30 anos, principalmente para investigar doenças que não apresentam sintomas. A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia indica os principais exames a serem feitos na vida adulta.

Para ambos os sexos

- **Medida de pressão arterial** – recomenda-se pelo menos um exame anual a partir dos 30 anos. Depois dos 60, deve ser feito a cada visita ao médico. Para pessoas com antecedentes na família de problemas relacionados à pressão, a idade inicial para acompanhamento cai para 20 anos.
- **Glicemia de jejum** – mede a quantidade de glicose (açúcar) no sangue e detecta pacientes com propensão ao diabetes. A partir dos 30 anos, deve ser realizado a cada três anos. Para pessoas com antecedentes familiares, recomenda-se um exame por ano.
- **Densitometria óssea** – investiga a presença de osteoporose e deve ser feito anualmente. Para as mulheres, a partir dos 45 anos; para os homens, a partir dos 65 anos.
- **Medida dos níveis de colesterol** – recomenda-se que o exame seja realizado anualmente a partir dos 50 anos. Quem tem antecedentes familiares de problemas do coração deve fazer o exame desde os 30 anos de idade.
- **Medida de hormônio TSH** – detecta alterações de tireóide e é recomendado para todos os pacientes acima de 60 anos. Um único exame é suficiente.

Para mulheres

- **Exame preventivo de câncer de colo de útero (papanicolau)** – deve ser realizado a partir do início da vida sexual. Mulheres com mais de 65 anos, sem vida sexual ativa e cujos dois últimos exames apresentaram resultados normais, não precisam mais repeti-lo.
- **Exame clínico da mama e mamografia** – é recomendado que sejam feitos anualmente a partir dos 35 anos de idade.

Para homens

- **Toque retal, ultra-som transretal e medida de PSA** – estes exames previnem contra o câncer de próstata e são aconselhados para homens a partir dos 40 anos.

RÁPIDAS:

- **Tenha cuidado com a automedicação.** Dosagens superiores às recomendadas ou o uso simultâneo de dois ou mais remédios, mesmo os mais comuns (aspirinas, anti-inflamatórios, antiácidos, etc), pode sobrecarregar o organismo e causar problemas em órgãos como o fígado, os rins e o coração. Medicamentos devem ser sempre tomados com orientação médica.
- **A prática de esportes é uma boa saída para quem sofre de depressão.** Modalidades esportivas realizadas junto com outras pessoas podem trazer ótimos resultados. As atividades físicas provocam ainda estímulos físicos e psicológicos.

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

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 :: Tiragem: 90 mil exemplares
 Conteúdo: Gerência de Recursos Humanos :: Projeto Gráfico: DTECH :: Ilustração: Luiz C. Cabral de Menezes :: Impressão: Bangraf