

Preserve sua AMS

Convênio Petrobras e INSS garante AMS a aposentados e pensionistas

Os aposentados e pensionistas da companhia devem estar alertas para não perder o direito à AMS. Receber seus benefícios (aposentadoria ou pensão) por intermédio do convênio existente entre a Petrobras e o INSS é fundamental.

Ao solicitar sua aposentadoria, você deve estar consciente de que, **para usufruir da AMS, o processo deve ser iniciado nos postos de atendimento dos Serviços Compartilhados ou RH da sua unidade de lotação** para que ocorra a adesão ao Convênio Petrobras/INSS. Quem já é aposentado ou pensionista, também deve saber que, se pedir a desvinculação do convênio, não terá mais direito à AMS. Esta é uma norma da Petrobras e integra

o Acordo Coletivo de Trabalho, negociado com as entidades sindicais – Cláusula 43 do ACT 2004/2005.

Então, fique atento para algumas iniciativas suas que possam fazer com que você tenha de sair do Convênio Petrobras/INSS. **Quando você** quiser, por exemplo, **utilizar modalidades de crédito de empréstimos com desconto em folha** de pagamento, você tem de pedir a desvinculação do convênio e **automaticamente perderá a AMS**, o que é irreversível. Isso porque o INSS veta a utilização desta modalidade de crédito aos aposentados e pensionistas que recebem seus benefícios através de convênios com o Instituto e empresas, como no caso da Petrobras.

O Convênio Petrobras/INSS foi constituído para facilitar o acesso à aposentadoria ou à pensão, de forma segura. Assim, você não precisa ir até os postos do INSS e o processo é todo feito dentro das instalações da Petrobras. Então, mantenha esta facilidade e não perca a sua AMS.

Procure, na unidade da Petrobras mais próxima de você, os postos de atendimento dos Serviços Compartilhados ou o RH local e tire suas dúvidas.

Atenção para a prevenção ao câncer de boca

O mesmo cuidado que as mulheres têm com as mamas e os homens com a próstata, para a prevenção de cânceres, devemos ter com a nossa boca. O câncer de boca é um dos menos frequentes, representando menos de 5% do total da incidência de câncer no mundo. Mas, no Brasil, ele assume importância por ser o nosso país de clima tropical e de grande incidência de raios solares. A exposição ao sol de forma continuada, seja na praia ou ao trabalhar durante um longo dia debaixo de sol, torna os brasileiros propensos ao câncer de lábio.

Esse tipo câncer também ocorre em outras regiões da boca e aparece, principalmente, em fumantes. Se o cigarro estiver associado ao álcool, os riscos aumentam mais ainda.

Outras possíveis causas do câncer de boca são o uso de próteses dentárias mal-ajustadas, a má higiene oral, o baixo consumo de caroteno (encontrado em alguns legumes, como a abóbora) e um histórico familiar de câncer.

Os principais sintomas são o aparecimento de feridas que demoram a cicatrizar, manchas e inchaços na boca e ínguas no pescoço. Dificuldade de fala, de mastigação e para engolir os alimentos, além de emagrecimento acentuado, podem ser sinais do câncer de boca.

Dicas de prevenção

- Evitar o fumo e o álcool;
- Manter uma alimentação rica em frutas e legumes;
- Evitar exposição ao sol sem filtro solar, procurando utilizar protetor labial e chapéus de aba larga;
- Escovar sempre os dentes após as refeições e de forma correta;
- Ir ao dentista periodicamente, principalmente se usa prótese dentária;
- Realizar o auto-exame da boca a cada seis meses.

Como realizar o auto-exame da boca:

- 1 - Olhe seu lábio superior e inferior, por fora e por dentro, inclusive as gengivas.
- 2 - Examine por dentro das bochechas, a garganta e o palato (céu da boca).
- 3 - Observe a língua: olhe por cima, por baixo e também nas laterais.
- 4 - Apalpe suavemente a pele do rosto e pescoço, procurando sinais antes não notados.
- 5 - Se detectar algum sintoma, procure um dentista imediatamente.

RÁPIDAS:

- O Centro de Pesquisa em Oncologia da Faculdade de Medicina do ABC, em Santo André (SP), está oferecendo tratamento gratuito a todos os beneficiários da AMS para casos de câncer, como de pulmão e de mama. As consultas podem ser agendadas através do telefone (11) 4993-5491.
- Inclua mais fibra na sua alimentação. Estudo realizado nos EUA mostra que as fibras ajudam a evitar o acúmulo de gordura nas artérias e reduzem os riscos de males cardíacos. Cereais matinais, aveia e soja são alimentos ricos em fibras.

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)