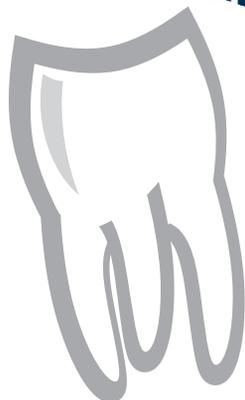


VIVA

Ano XIV :: Número 14 :: Setembro 2005

melhor



CUIDE DA SAÚDE DENTAL

Mastigar a comida tem várias funções. A primeira é triturar o alimento porque senão o estômago não consegue aproveitar. A segunda é produzir saliva para amolecer o alimento e começar logo a digestão na boca mesmo. E a terceira, é saborear – ter prazer com o gosto, textura e consistência. Quem come correndo e engole sem mastigar não curte verdadeiramente a comida.

Os dentes são instrumentos utilizados para a alimentação. Sem eles, não há como mastigar direito e, conseqüentemente, os sucos digestivos não são produzidos. E aí, é que nem

lavar roupa sem sabão - não presta. Então, os dentes têm que estar em boas condições.

Uma boca cheia de cáries é sinal de que alguém está autorizando as bactérias a furarem seus dentes! E o culpado disso é um só: o açúcar. Ele deixa um tipo de grude na boca que faz com que as bactérias se multipliquem. Outro fator que também facilita a entrada dos “bichinhos” é a má escovação.

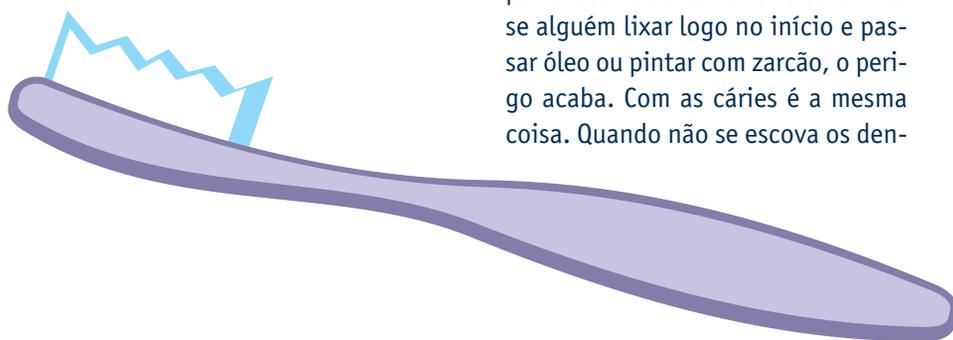
Você já viu ferrugem?

Começa com um pontinho, se espalha e toma conta do ferro todo. Mas se alguém lixar logo no início e passar óleo ou pintar com zarcão, o perigo acaba. Com as cáries é a mesma coisa. Quando não se escova os den-

tes à noite, na manhã seguinte, eles acordam ásperos e peludos – a chamada placa bacteriana. Para retirá-la, a solução é simples: limpar bem. Quem faz o serviço pesado e executa a faxina é a escova. A pasta somente serve para dar um gostinho. E é uma delícia sentir como os dentes bem escovados ficam lisinhos!

Gengivas

Elas também merecem cuidados. Quando são firmes, cor-de-rosa e bem coladas nos dentes, estão saudáveis. Mas quando estão vermelhas, moles, inchadas, guardando resíduos entre elas e os dentes e sangrando por qualquer coisa, estão doentes. Podem dar mau hálito e prejudicar muito a saúde da pessoa.



Seja solidário:
doe sangue e
salve uma vida

AMS oferece
novo tipo de
restauração
dentária

Diabetes:
dicas para o
controle da
glicemia

SANGUE DE QUALIDADE:

Um direito de todos e um gesto de solidariedade



Ninguém pode ter a certeza de que jamais irá precisar de uma transfusão de sangue em algum momento de sua vida. O sangue, seus componentes e derivados (concentrado de hemácias, plasma, plaquetas, fatores da coagulação, etc.), quando receitados pelo médico, podem representar a diferença entre a vida e a morte.

Por isso, é fundamental que este sangue e seus componentes ofertados para a população sejam de qualidade. Assim, é muito importante você procurar saber a origem do sangue, caso algum parente ou amigo precise receber transfusões de sangue.

Tão importante quanto a qualidade do sangue é garantir que ele não falte, sempre que necessário. Você pode ser um doador.

CONDIÇÕES BÁSICAS PARA A DOAÇÃO DE SANGUE

- Levar documento de identidade.
- Estar bem de saúde.
- Ter entre 18 e 60 anos.
- Pesar mais de 50 kg.
- Não estar em jejum.
- Não ser usuário de drogas.
- Não estar grávida e nem amamentando.
- Não ter tido contato sexual com pessoas que tenham comportamento de risco para AIDS.

Fonte: Secretaria de Estado de Saúde

Editorial

Higiene

Para alguns, cuidar da higiene bucal pode parecer besteira. Entretanto, a má conservação dos dentes pode causar diversos problemas, tal como a presença de cáries. Na matéria de capa, os leitores poderão obter dicas para a boa escovação e conhecerão um dos maiores vilões dos dentistas: o açúcar, que muitas vezes parece passar a imagem de bom moço. Ainda nesta edição, a importância da doação de sangue. Ajude a salvar uma vida! Qualquer pessoa pode contribuir com o banco de sangue, basta seguir algumas condições básicas: estar bem de saúde, ter entre 18 e 60 anos, não ser usuário de drogas e pesar mais de 50kg. Saiba mais na página 2. Boa Leitura!

VITAMINAS

considerações gerais

O que são vitaminas?

São elementos nutritivos essenciais para a vida (VITA), que possuem na sua estrutura compostos nitrogenados (AMINAS), os quais o organismo não é capaz de sintetizar e que, se faltarem na nutrição, provocarão manifestações de carência ao organismo. O corpo humano deve receber as vitaminas através da alimentação, por administração exógena (injeção ou via oral), ou por aproveitamento das vitaminas formadas pela flora intestinal (algumas vitaminas podem ser produzidas nos intestinos de cada indivíduo pela ação da flora intestinal sobre restos alimentares).

A falta de vitaminas pode ser total - avitaminose -, ou parcial - hipo-

vitaminose. Em ambas as situações, podem surgir manifestações classificadas como doenças carenciais.

O excesso de vitaminas - hipervitaminose - pode ser a consequência da ingestão, ou da administração exagerada de vitaminas.

A FALTA DE VITAMINAS PODE SER PROVOCADA POR:

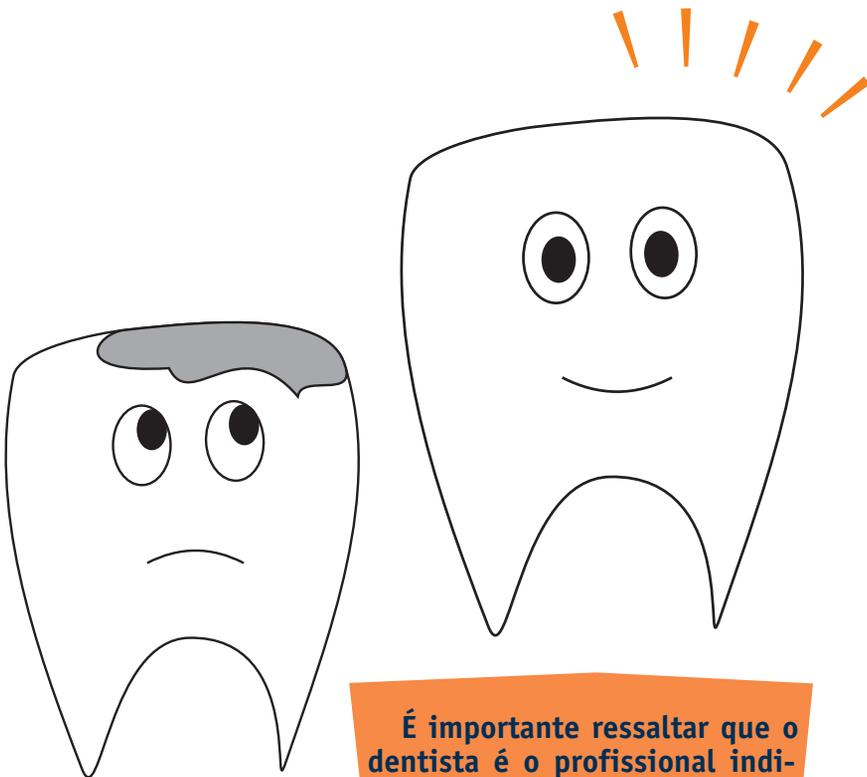
- redução de ingestão.
- pela diminuição da absorção.
- pelas alterações da flora intestinal.
- pelas alterações do metabolismo.
- pelo aumento de consumo.

Fonte: abcdasaude.com.br

AMS oferece novo tipo de Restauração Dentária

Preocupada em oferecer o que há de melhor aos seus beneficiários, a AMS acaba de incluir em sua cobertura odontológica os procedimentos de restauração de resina fotopolimerizável classe II, coroa metalo-cerâmica e cerâmica pura em dentes molares. A melhoria está disponível a todos os beneficiários desde 1º de setembro.

De cor branca, esses tipos de restauração se confundem com os dentes produzindo melhor resultado estético que o amálgama, de cor prateada. À exceção dos molares, esses procedimentos já eram autorizados pela AMS para todos os demais dentes. O custo do novo procedimento deve ficar em torno de 1% a 1,5% do custo anual estimado da odontologia na AMS.



É importante ressaltar que o dentista é o profissional indicado para avaliar o melhor tipo de tratamento para cada pessoa. Visite periodicamente o seu dentista.

Petrobras prepara a AMS para a mudança

A Petrobras deverá implantar nos próximos meses um projeto que pretende dar um novo rumo à gestão da AMS na companhia. O principal objetivo é fortalecer o programa e adequar o modelo de gestão corporativa da AMS às metas do Plano Estratégico Petrobras 2015.

O Projeto Nova AMS surgiu do estudo realizado durante quatro meses

por um grupo de trabalho (GT) formado por integrantes de diversas áreas da empresa.

A constituição do grupo foi uma necessidade levantada no RH MAIS – projeto elaborado para direcionar e agilizar o processo de preparação dos Recursos Humanos para as arrojadas demandas da Petrobras para os próximos anos. O GT preparou um diagnós-

tico e um plano de ação para a reestruturação da AMS.

Fique atento e aguarde as notícias das primeiras ações da área de Recursos Humanos da companhia para reestruturar a gestão da AMS. Os beneficiários do programa serão informados sobre as ações desenvolvidas ao longo dos 10 meses da primeira fase de implantação do projeto.

Orientações sobre Diabetes

Se você está sentindo fome e sede excessivas, alterações visuais, sensação de queimação nos pés e nas mãos, desânimo e ainda tem urinado com muita frequência e perdido muito peso, você pode estar com diabetes. Não hesite em procurar um médico. Basta fazer o tratamento correto e seguir as recomendações de seu médico para você ter uma vida saudável.

O que é Diabetes?

O Diabetes é uma doença decorrente da falta de insulina ou da incapacidade de este hormônio exercer sua função adequadamente. Caracteriza-se por taxas elevadas de glicose (açúcar) no sangue. A insulina é produzida pelo pâncreas. Sempre que ingerimos algo, boa parte deste alimento se transforma em glicose, principal fonte de energia para as nossas atividades diárias. A insulina transporta o açúcar da corrente sanguínea para nossas células.

Tipos de Diabetes

Tipo 1 – Se manifesta quando o corpo produz pouquíssima ou nenhuma insulina. É mais freqüente em jovens. A única forma de tratamento é a aplicação de insulina.

Tipo 2 – Desenvolve-se quando o corpo produz insulina, mas ela é insuficiente para as necessidades da pessoa. É o tipo mais freqüente e atinge mais os adultos, pessoas com antecedentes familiares de diabetes, obesos, hipertensos ou sedentários.

1

Dicas para o controle da glicemia

- Respeite a dieta alimentar e os medicamentos recomendados;
- Não pule refeições, alimentando-se com intervalos de três a quatro horas, sem beliscar;
- Escolha uma atividade física prazerosa, praticando exercícios regularmente. O exercício ajuda na perda de peso, no controle da glicose e na redução do estresse, além de melhorar a auto-estima.

2

Como evitar complicações nos pés

A doença pode provocar problemas nos pés, podendo ocorrer até amputações. Mas elas podem ser evitadas.

- Não fume;
- Observe diariamente seus pés (se não conseguir, peça ajuda);
- Mantenha os pés sempre limpos e hidratados e as unhas curtas;
- Peça orientações sobre o calçado mais adequado;
- Examine os sapatos antes de calçá-los;
- Nunca ande descalço;
- Não raspe as solas dos pés com lâminas de barbear, ralador de metal ou raspador elétrico e nem use objetos ou produtos para retirar calos;
- Ocorrendo bolhas, ferimentos, rachaduras, alterações de cor, frieiras ou qualquer outra lesão, procure tratamento imediatamente.

Para mais informações, consulte a página da Sociedade Brasileira de Diabetes: www.diabetes.org.br

RÁPIDAS:

- O índice de fumantes na população brasileira acima de 15 anos caiu de 32% para 19%, de 1989 a 2003. Os dados são do Ministério da Saúde, que nos últimos anos intensificou a política de combate ao fumo. O tabagismo ainda é causa da morte de aproximadamente 200 mil brasileiros/ano, vítimas principalmente de câncer de pulmão, de boca, gastrointestinal e de doenças cardiovasculares.

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