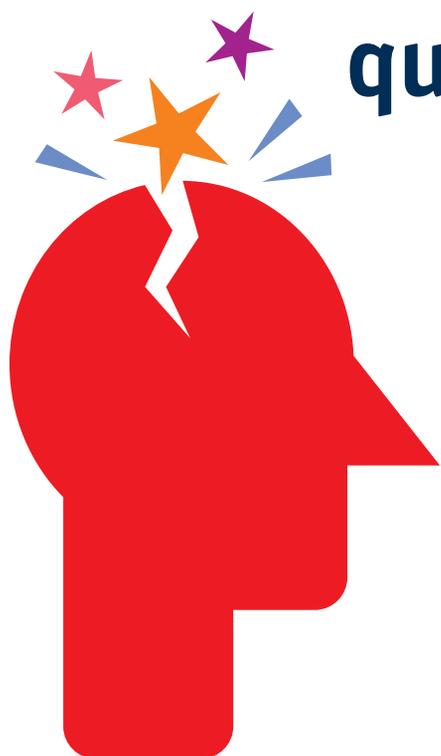


VIVA

melhor

Ano XIV :: Número 15 :: Outubro 2005

Dor de cabeça um mal que está fora da cabeça



Dores de cabeça são uma queixa muito comum, atingindo tanto homens como mulheres.

Podem ter causas muito variadas e sempre devem ter uma investigação médica.

Mas existem dores de cabeça crônicas, algumas com comportamento semelhante às chuvas amazônicas, que são diárias, às vezes com hora para começar e até terminar. Podem atingir toda a cabeça ou permanecer na testa, nas têmporas, com sensação de queimação na nuca.

São muito comuns mais para o final do dia. Quando chegam geralmen-

te já encontram más companhias: uma irritação, sensação de cansaço, estresse, ansiedade, depressão.

Nesta situação, se você apertar com seus dedos os músculos que ficam entre o final do ombro e o pescoço, vai perceber como esta região fica endurecida. Esta tensão dos músculos dos ombros e do pescoço é responsável pela grande maioria das dores de cabeça crônicas.

A contração destes músculos aperta as artérias fazendo com que a quantidade de sangue diminua no local, reduzindo os nutrientes e o oxigênio; os tecidos musculares entram em sofrimento, o que dá origem à dor.

2 Atenção

Auto-medicação traz muitos riscos

AMS

Programa de Assistência Especial comemora 20 anos

4 Dengue

Medidas simples podem combater a doença

E POR QUÊ OS MÚSCULOS SE CONTRAEM?

Por problemas na coluna, porque seus instrumentos de trabalho estão mal localizados (forçando seus músculos), porque dorme com o braço sob a cabeça, porque fica muito tempo na mesma posição, porque está com problemas pessoais, com problemas no trabalho, porque não tem nenhum problema (mas mesmo assim não se sente bem) e todas as situações explícitas e implícitas que movimentam o ser humano.

MEDICAMENTOS: VOCÊ DECIDE... REMÉDIO OU VENENO?

- 1 Auto-medicação decorre do uso de remédios por conta própria ou porque alguém tomou e "fez bem".
- 2 Você se automedica quando toma um remédio porque viu o anúncio na TV ou ouviu no rádio, leu em revista, sem saber se este medicamento é um remédio ou um veneno para você.
- 3 A automedicação é perigosa porque:
 - traz riscos para o seu organismo, agora ou no futuro;
 - ao invés de melhorar sua doença, pode piorar;
 - esconde sua doença por um tempo ("estou me sentindo melhor") e quando você vai ao médico o problema já pode estar fora de controle (agrava a doença);
 - altera o que você sente, dando a impressão de que alguma coisa melhorou, embora outra tenha piorado, mas como é uma doença nova, você toma outro remédio e assim vai.
- 4 Somente o médico deve prescrever medicamentos. Dê preferência após identificar a doença.
- 5 Você já observou a quantidade de farmácias e drogarias que existe no seu bairro? Ou mesmo na sua rua? Já pensou por quê?
- 6 O farmacêutico conhece os remédios, sua composição e finalidade. Ele orienta, mas não está qualificado para identificar doenças nem receitar remédios. O vizinho, o amigo ou qualquer parente não médico também não está qualificado para prescrever medicamentos.
- 7 O balconista da drogaria não é farmacêutico. O farmacêutico não é médico. Farmácias e drogarias não são consultórios médicos.
- 8 Você tem dor de cabeça e quer tomar um remédio? Mas será que a pressão está alta? O remédio que você vai tomar pode melhorar sua dor de cabeça, mas não vai reduzir sua pressão. As coisas estão melhorando ou complicando?
- 9 "O que é natural não faz mal". Não acredite nisto! Plantas medicinais podem provocar intoxicações graves. Só devem ser administradas por quem conhece seus efeitos.
- 10 Automedicar-se é auto agredir-se. Não entre nesta!

SEMPRE PROCURE SEU MÉDICO!

Editorial

Causa x efeito

A dor de cabeça é um mal que incomoda milhões de pessoas. Na maioria das vezes, no entanto, o problema se agrava porque o indivíduo não combate diretamente as causas. Muitos fatores podem ser responsáveis por uma dor de cabeça.

Outro problema grave, mas que infelizmente já se tornou corriqueiro é a auto-medicação. Tomar um remédio sem prescrição médica pode ser prática perigosa, porque traz riscos à saúde. Procure sempre um especialista.



PAE completa 20 anos

O Programa de Assistência Especial (PAE) da Petrobras está completando 20 anos em 2005. Voltado para filhos de empregados, aposentados e pensionistas com algum tipo de deficiência, o PAE – um dos programas de responsabilidade social da companhia – oferece uma cobertura completa, desde uma diversidade de terapias até órteses (cadeiras de roda, aparelho auditivo, etc) e benefícios educacionais.



Luís Miguel Tebyrica de Sa

A menina Mariana, de 9 anos, possui Síndrome de Down e é beneficiária do PAE desde o ano passado

A assistente social pleno Maria Auxiliadora da Costa Simão, mãe de Mariana da Costa Simão, de 9 anos, é beneficiária do PAE desde maio de 2004, quando ingressou na companhia. Sua filha é portadora de Síndrome de Down e realiza, através do programa, tratamento de fonoaudiologia, de psicomotricidade, de psicologia e de psicopedagogia em uma clínica de Niterói (RJ). Além disso, Mariana utiliza o benefício educacional oferecido pela empresa e estuda em uma escola regular, onde está sendo alfabetizada. “É impressionante como a Mariana melhorou muito nos últimos anos. Ela é uma menina esperta e vem aprendendo tudo que lhe ensinam”, diz Maria Auxiliadora.

A mãe de Mariana afirma que, além da vontade de trabalhar, o fator principal que a fez realizar o concurso da Petrobras foi o PAE. Maria Auxiliadora conheceu o programa em 2001, quando ministrava aulas na Universidade Federal Fluminense (UFF) e veio

até a Petrobras assistir a uma palestra da Jornada do PAE. “Fiquei encantada com a quantidade de benefícios que a empresa oferecia através do programa”, declara.

Como estava em processo de aposentadoria, fez e passou em outros concursos públicos, mas preferiu ingressar na Petrobras, em função do PAE. Ela conta que sua filha teria não somente assistência de todo o tipo, através de uma ampla rede de médicos e de clínicas credenciadas, mas também seria uma grande ajuda financeira. “O meu salário ou o do meu marido (que também atuava na UFF, em Niterói) tinha que ser destinado totalmente aos tratamentos da Mariana”, diz. Hoje, o PAE cobre cerca de 90% da assistência dada à menina e Maria Auxiliadora tem um gasto mensal aproximado de R\$ 150.

Atualmente, há cerca de 1.200 crianças e jovens sendo atendidos pelo PAE em todo o país. A Petrobras cobre até 98% do valor dos tratamentos e dos aparelhos, dependendo da faixa salarial do empregado, aposentado ou pensionista. Informações sobre o PAE podem ser obtidas através das equipes do programa, em qualquer unidade da companhia.

O que é coberto pelo PAE

- **Tratamentos** - Fisioterapia, fonoaudiologia, hidroterapia, musicoterapia, ortóptica, psicomotricidade, psicopedagogia, psicoterapia e terapia ocupacional
- **Órteses** - Cadeira de rodas, aparelho auditivo, aparelho tutor, telessistema, etc.
- **Residência terapêutica** - Instituições destinadas a portadores de necessidades especiais que necessitam de internação.
- **Educação especial** - Voltada para portadores de necessidades especiais que os impossibilitam de frequentar escolas regulares.
- **Educação regular** - Benefício educacional para pré-escola e ensinos fundamental e médio.

PARTICIPAÇÃO FINANCEIRA DOS BENEFICIÁRIOS

Classe de renda (MSB*)	Percentual do beneficiário
Até 1,3	2%
Até 2,4	3,50%
Até 4,8	6,50%
Até 9,6	11%
Até 19,2	17%
Acima de 19,2	19%

*Menor salário básico

Saiba tudo sobre a Dengue

O Ministério da Saúde divulgou recentemente que os números da dengue vêm diminuindo nos últimos anos. Para que as estatísticas se tornem ainda menores, é importante saber tudo sobre a doença, principalmente como preveni-la.

A dengue é transmitida pela picada do mosquito *Aedes aegypti* infectado com o vírus. Esse mosquito costuma picar durante o dia e aparece mais no início da manhã e no final da tarde.

Os sintomas da doença são febre, dor de cabeça e dor no corpo. A pessoa com dengue pode também apresentar dor nas articulações e nos olhos e manchas vermelhas na pele. Se estes sintomas forem detectados, não deixe de procurar um médico. Não use qualquer medicamento à base de ácido acetil salicílico, como aspirina, AAS, Melhoral, etc. Procure, ainda, ingerir bastante líquido.

A melhor maneira de prevenir a dengue é impedir a reprodução do mosquito. O inseto procura água acumulada para colocar seus ovos, que podem permanecer vivos por até um ano.

Confira algumas ações para banir o mosquito da sua casa:

- não deixe latas de lixo, caixas d'água, pneus ou quaisquer outros locais que acumulem água destampados.
- cubra com areia os pratos das plantas, para que a água não fique acumulada em volta do vaso.
- esvazie ou cubra tanques e piscinas que não estejam em uso.



RÁPIDAS:

- O Ministério da Saúde deverá iniciar, a partir de 2006, a aplicação de vacinas contra o rotavírus, que é responsável por cerca de 30% das diarreias em crianças de até cinco anos. A vacina estará à disposição da população, gratuitamente, nos postos de saúde da rede pública.
- A Agência Nacional de Vigilância Sanitária suspendeu a fabricação e a comercialização do medicamento Acnil por não atender exigências regulamentares. O Acnil possui a substância Isotretinoína, utilizada apenas em casos graves de acne.

Fale com a AMS

0800-780810 (Rio de Janeiro) :: 0800-8884400 (São Paulo) :: 0800-714080 (Bahia) :: (82) 217-7835 (Alagoas) :: (84) 3235-4039 (Rio Grande do Norte) :: (27) 3761-4001 (Espírito Santo) :: (22) 2761-2560 (Macaé) :: (31) 3529-4148/3298-3118 (Minas Gerais) :: (61) 429-7155 (Brasília)