

## A coluna de nossos filhos

Quando falamos de postura corporal, nos referimos às posições que adotamos para o nosso corpo, através da composição (ou não) de movimentos. Mas postura também quer dizer atitude, um ponto de vista, uma maneira de pensar e agir.

Somando as duas possibilidades lingüísticas (posição e atitude) temos a chave para nosso comportamento corporal, ou seja, adequar a postura é uma questão de atitude, uma maneira inteligente de utilizar o corpo de forma dinâmica (quando em movimento) e estática (que não significa parado, sem movimento, mas sim sob o equilíbrio das várias forças musculares e ósseas que nos mantêm em posição, mesmo quando teoricamente parados).

### Sim, mas e os nossos filhos?

Nossos filhos, quando não observados e tratados precocemente, podem desenvolver as seguintes alterações na coluna: escoliose, lordose e cifose.

A grande maioria das alterações de postura surge na adolescência e pode permanecer na vida adulta, contribuindo para desconforto e dor no ambiente de trabalho. Estes problemas decorrem

de doenças respiratórias (como a asma), seios volumosos, predisposição genética, alta estatura, timidez, obesidade, excesso de peso, transporte inadequado do material escolar, etc.

É fundamental a atenção dos pais e educadores para as causas (prevenção) dos desvios de coluna nos adolescentes, assim como a correção precoce, a fim de evitar problemas futuros.

Fonte: RTHVida

### E QUAIS SÃO OS VILÕES DESTA HISTÓRIA?

- 1 A carteira escolar** - normalmente as carteiras escolares não contemplam as variadas estaturas das crianças e adolescentes e não permitem ajustes para estas variações (não são ergonômicas). Desta forma, eles têm que adotar posturas inadequadas para poderem realizar suas atividades.
- 2 A mochila** - tem duas alças e as duas devem ser utilizadas. A mochila foi desenvolvida para ser ajustada ao corpo da criança/adolescente, bem no meio das costas, sem forçar o pescoço ou a região lombar. Funciona como um colete protetor. Mas atenção: o peso da mochila não deve ultrapassar em 10% o peso de quem a carrega.
- 3 A pasta** - geralmente carregada apenas de um lado do corpo contribui para os desvios laterais da coluna.
- 4 O Carrinho** - além de torcer o corpo para um lado provoca rotação das vértebras da coluna. Na presença de escadas o esforço realizado é muito grande, trazendo grandes prejuízos para uma coluna em desenvolvimento.
- 5 A falta de exercícios** - exercícios em academias dependem de avaliação prévia do adolescente por profissional especializado, que vai programar as atividades físicas e orientar para a prevenção, e até mesmo correção, dos problemas posturais.

**2** Previna-se de acidentes domésticos

**AMS**  
Petrobras amplia cobertura para recém-nascido

**4** Dicas para uma alimentação saudável

## COMO PREVENIR ACIDENTES DOMÉSTICOS?

É claro que você sabe que acidentes domésticos não são raros de acontecer. E com certeza você já ouviu dicas de como evitar acidentes dentro de casa. Porém, como se trata de um assunto com índices estatísticos ainda muito elevados, é sempre importante reforçar as precauções que se deve ter para evitar tais acidentes.

### FIQUE ATENTO!

- Não utilize medicamentos sem orientação médica;
- Durante a utilização de produtos como inseticidas, evite a inalação dos vapores gerados. Retire as crianças e os animais do ambiente;
- Quando tiver contato com algum produto químico, lave imediatamente as mãos, olhos ou regiões afetadas. Isso diminui a absorção evitando uma intoxicação mais grave;
- Quando estiver utilizando ferro de passar roupa, mantenha as crianças afastadas, pois o ferro é pesado, a temperatura é elevada e existe eletricidade circulando;
- Cozinha é um local para preparar quitutes a serem saboreados com prazer na hora das refeições. Porém, é um local de perigo! Muitos adultos e quase todas as crianças não têm noção desse risco. Mantenha as crianças sempre afastadas. Não deixe cabos de panelas virados para fora do fogão;
- Para as crianças alguns objetos podem se transformar em excelentes brinquedos, porque não são capazes de perceber o perigo que isso pode oferecer. Mantenha longe delas objetos cortantes, pontiagudos ou pequenos como: tesouras, clipes, moedas, alfinetes, tampinhas de refrigerantes, brinquedos com peças pequenas fáceis de se soltar;
- Mantenha as tomadas sempre com protetores especiais, pois a curiosidade das crianças é muito grande. Isso evita choques elétricos;
- Não deixe crianças transitarem sozinhas em elevadores. Elas podem acionar vários comandos ao mesmo tempo e causar uma falha no equipamento. E também podem não saber agir em caso de emergência;
- Não aproveite garrafas de refrigerante, potes e frascos vazios para armazenar produtos químicos como água sanitária, querosene, etc... Podem ser confundidas com sucos, bebidas e serem ingeridas acidentalmente;
- Não permita que crianças brinquem com fogo. Nem que você tenha que usar aquele velho artifício de que "quem brinca com fogo faz xixi na cama";
- Os medicamentos devem estar sempre guardados fora do alcance de crianças.
- Nunca diga às crianças que o remédio "é bom, docinho e gostoso", pois podem apresentar cor, odor e gosto agradável que despertem a atenção delas. Ensine as crianças, desde cedo, sobre o perigo de ingerir medicamentos.

Fonte: RHWida

## Editorial

### Cuidado

Para algumas pessoas, cuidar da postura pode parecer uma prática pouco importante. Mas, ao contrário do que possa parecer é questão de atitude e sinônimo de vida saudável. A educação postural deve ser ensinada ainda na infância. Por isso, fique atento às dicas que o Viva Melhor separou para que seus filhos não sofram, futuramente, problemas como escoliose, lordose e cifose.

Ainda nesta edição, um bate-papo sobre acidentes domésticos. Cuide para que as crianças fiquem longe do perigo!



# Recém-nascido tem cobertura completa por 30 dias

A Petrobras ampliou a cobertura para o bebê nascido de parto coberto pela AMS. A partir de agora, os filhos de beneficiárias dependentes – inscritas no Programa da AMS como filhas, enteadas, menores sob guarda ou dependentes sob curatela – contam com cobertura completa, tanto em regime hospitalar quanto ambulatorial, nos seus primeiros 30 dias de vida.

Com a novidade, além de poder ficar em Unidade de Terapia Semi-Intensiva ou Intensiva Neonatal, como era anteriormente, o bebê terá direito a consultas, à realização de todo tipo de exames e a internações.

É importante lembrar que após os primeiros 30 dias de vida nenhuma despesa relacionada a assistência à saúde do recém-nascido será assumida pela AMS. O pagamento deverá ser feito diretamente aos profissionais ou à clínica ou hospital.

Também é válido ressaltar que a cobertura se aplica somente às beneficiárias dependentes solteiras e que não convivam maritalmente.



## ATENÇÃO

Como a inscrição do recém-nascido tem caráter temporário, o titular precisa assinar o Termo de Responsabilidade sobre as despesas com o recém-nascido. A assinatura do termo deve ser efetuada no momento de autorização da internação para o parto.

# Alimentação saudável evita doenças

Quem procura ter uma vida saudável precisa estar atento ao que come. Um cardápio rico em frutas, legumes, verduras, feijões e cereais – em especial os integrais – e com menos produtos industrializados faz a diferença, não só na hora de enfrentar a balança, mas na vida de um modo geral. Pesquisas indicam que o consumo desses grupos de alimentos é essencial para prevenir uma série de doenças: da obesidade, hipertensão e diabetes a alguns tipos de câncer.

Nas últimas décadas, o consumo de alimentos em sua forma natural tem caído, enquanto aumentou o consumo de produtos industrializados. O “Guia Alimentar da População Brasileira”, recentemente lançado pelo Ministério da Saúde, mostra alguns números preocupantes, como a queda de 31% no consumo de feijão, de 23% no de arroz e de 12 % no de pão.

O aumento no consumo de produtos industrializados – ricos em sal, açúcar e gorduras – pela população tem provocado elevação das chamadas doenças não transmissíveis, mudando o perfil epidemiológico do país. “Hoje se morre mais de doenças do coração do que de infecções. A diabetes e a hipertensão também matam mais que a desnutrição”, informa a Coordenadora da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, Ana Beatriz Vasconcellos.

## Incentivo às refeições

O “Guia Alimentar da População Brasileira” apresenta algumas diretrizes para uma alimentação balanceada. Entre elas o incentivo ao consumo de alimentos saudáveis e às refeições. O Guia Alimentar pode ser consultado através do site do Ministério da Saúde ([www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)).



## Dicas para uma alimentação saudável

### Consuma mais

- Frutas, verduras e legumes. Esses alimentos têm um efeito protetor tanto para as doenças crônicas, não transmissíveis, como também previnem as doenças causadas pela falta de micronutrientes;
- Cereais, feijões e as fontes de proteínas, como carnes, ovos e leite. Eles também devem fazer parte do seu cardápio para manter a dieta balanceada;
- Água. Recomenda-se ao menos dois litros por dia;
- Pães e massas na forma integral.

### Não exagere

- Na quantidade de sal, gordura e açúcar;
- No consumo de alimentos industrializados. Eles são, em geral, ricos em sal, açúcar e gordura.

**Faça três refeições por dia, sempre intercaladas por lanches.**

Fonte: Ministério da Saúde

## RÁPIDAS:

- O uso indiscriminado de medicamentos vem tornando o tratamento das doenças cada vez mais difícil e caro e, por isso, precisa ser reduzido. O alerta é da Organização Mundial de Saúde e de profissionais da área que participaram do I Congresso Brasileiro sobre o Uso Racional de Medicamentos, ocorrido em outubro. Lembre-se: medicamentos salvam vidas e melhoram a saúde das pessoas, mas não devem ser tratados como mercadorias. Só tome medicamentos prescritos por seu médico. (Fonte: [www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br))

## 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) :: (82) 3217-7835 (Maceió) :: (79) 3212--2480/3093 (Sergipe)