

VIVA

Ano XIV :: Número 18 :: Janeiro/Fevereiro 2006

melhor

Obesidade: prevenção nutricional

A prevalência da obesidade está assumindo proporções alarmantes de epidemia.

Enfatiza-se que cada indivíduo deva se conscientizar na maneira de agir. Os fatores de riscos de doenças degenerativas como as cardiovasculares aumentam vertiginosamente a sua prevalência e, pelos estudos epidemiológicos, este fato está associado aos hábitos de vida sedentária e a uma alimentação muito pouco saudável. A par disto, a obesidade progride e alcança características de epidemia em muitos países, inclusive no Brasil.

Cada vez mais, os indivíduos apresentam diabetes do tipo II, diabetes na idade da maturidade, hipercolesterolemia e cânceres de estômago, de mamas, de próstata, de cólon. Entretanto, os grandes avanços técnico-



científicos estão melhorando as condições de vida e convergindo para que mais indivíduos alcancem a velhice.

Não obstante, a maior parte das pessoas ainda hesita em aceitar que os riscos inerentes de cada indivíduo devido a fatores da herança genética

ou por agressões do meio ambiente interfiram predispondo-os a enfermidades do tipo degenerativo.

Para enfrentar estas condições adversas é preciso dispor de defesas do próprio organismo, as quais nem sempre são suficientes.

1

2
Ataque cardíaco
Fique atento
aos sintomas

3
AMS
Petrobras entra na
batalha contra o
mosquito da dengue

Fique atento aos sinais de ataque cardíaco

Muitas pessoas acreditam que um ataque cardíaco acontece como nos filmes: a pessoa subitamente coloca a mão no peito, olha para o nada e cai.

Na verdade, muitos ataques cardíacos começam lentamente, como um desconforto ou dor discreta no peito. Estes sintomas podem passar despercebidos ("estou com gases, comi algo que não me fez bem, estou estressado"). Você pode não perceber que algo está errado, até porque estes sintomas podem vir e desaparecer

ATENÇÃO PARA:

1. **Desconforto no peito:** a maioria dos ataques cardíacos evolui com desconforto no meio do peito que dura mais do que alguns minutos. Pode ser uma pressão desconfortável, sensação de aperto, plenitude no peito ou mesmo dor.
2. Desconforto em outras áreas superiores do corpo: dor ou desconforto em um ou ambos os braços, nas costas, pescoço, mandíbula ou estômago.
3. **Dificuldade na respiração.**
4. Suor, náuseas ou sensação de cabeça "vazia"

Fatores de risco para a doença coronariana e ataque cardíacos

Os fatores de risco associados têm efeitos multiplicadores de proporções geométricas. É extremamente importante prevenir ou controlar os fatores de risco que podem ser modificados.

Se você tem um ou mais dos fatores acima descritos, procure seu médico e trabalhe para reduzir a possibilidade de ter um ataque cardíaco.

FATORES QUE VOCÊ NÃO PODE CONTROLAR:

- Doença coronariana pré-existente, incluindo ataque cardíaco anterior, angioplastia ou cirurgia de ponte de safena (poderia ter controlado antes);
- Idade: nos homens o risco aumenta a partir dos 45 anos e na mulher após os 55 anos;
- História familiar de doença cardíaca: pai ou irmão com diagnóstico desta doença antes dos 55 anos; mãe ou irmã diagnosticada antes dos 65 anos.

FATORES QUE VOCÊ PODE CONTROLAR:

- Fumo (tabagismo);
- Pressão alta (hipertensão arterial);
- Colesterol aumentado (hipercolesterolemia);
- Excesso de peso ou obesidade;
- Falta de atividade física (sedentarismo);
- Diabetes.

Editorial

Cuide-se bem

A cada ano, milhares de pessoas sofrem um ataque cardíaco. Muitos nem sequer sabem o que é e acreditam tratar-se apenas de "uma dorzinha no peito". Nesta edição, fique atento aos sinais de um possível ataque e conheça maneiras de preveni-lo. Uma das formas de evitar o problema é manter alimentação saudável e exercícios físicos - o que ajuda a diminuir outro mal: a obesidade. Preserve a sua saúde e informe-se com o Viva Melhor de janeiro/fevereiro. Boa leitura!

Petrobras é aliada do Ministério da Saúde no combate à Dengue

A dengue é um dos principais problemas de saúde pública no mundo e a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que entre 50 a 100 milhões de pessoas se infectem anualmente, em mais de 100 países.

Em 1996, o Ministério da Saúde propôs o Programa de Erradicação do *Aedes aegypti* - PEAa -, mosquito que transmite o vírus. Com a inviabilidade de erradicação do mosquito a curto e médio prazos, e apesar de não alcançar seus objetivos, o PEAa teve méritos ao prever um modelo descentralizado de combate à doença, com a participação das

três esferas de governo: Federal, Estadual e Municipal.

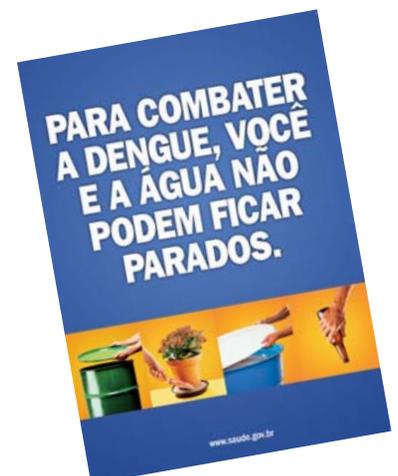
No final da década de 90, houve o surgimento de um novo tipo de dengue (sorotipo 3) e sua rápida disseminação: em três meses, oito estados foram atingidos. Com a grande possibilidade de epidemia e o aumento nos casos de Febre Hemorrágica de Dengue, o Ministério

da Saúde implantou – em 2002 – o Programa Nacional de Controle da Dengue. Uma série de ações foram desenvolvidas, mas a grande arma no combate à doença ainda é a mobilização social, a participação da comunidade.

Em 2005 foi lançada uma nova campanha publicitária, desenvolvida para o rádio, tv, cartazes e folhetos, convocando a sociedade a participar na prevenção e evitar uma possível nova epidemia, e a Petrobras é parceira nesse trabalho. AMS e SMS distribuirão a toda a força de trabalho, aposentados e pensionistas, o material da campanha com instruções sobre as formas de prevenção. Saiba mais sobre as ações do Programa Nacional no Controle da Dengue no quadro ao lado.

Programa Nacional no Controle da Dengue

1. Elaboração de programas permanentes, uma vez que não existe a possibilidade de erradicação do mosquito a curto prazo;
2. **Desenvolvimento de campanhas de informação e mobilização social para manutenção do ambiente doméstico livre de potenciais criadouros do *Aedes aegypti*;**
3. Fortalecimento da vigilância epidemiológica e entomológica para ampliar a capacidade de predição e de detecção precoce de surtos da doença;
4. **Melhoria da qualidade do trabalho de campo de combate ao mosquito;**
5. Integração das ações de controle da dengue na atenção básica, com a mobilização dos Programas de Agentes Comunitários de Saúde (PACS) e Programas de Saúde da Família (PSF);
6. **Utilização de instrumentos legais que facilitem o trabalho do poder público na eliminação de criadouros em imóveis comerciais, casas abandonadas etc;**
7. Atuação multissetorial para o fomento à destinação adequada de resíduos sólidos e utilização de recursos seguros para armazenagem de água;
8. **Desenvolvimento de instrumentos mais eficazes de acompanhamento e supervisão das ações desenvolvidas pelo Ministério da Saúde, estados e municípios.**



Proteger o cérebro é qualidade de vida

A vida depende da contínua renovação do corpo. A pele se renova uma vez ao mês; o revestimento do estômago em cinco dias; o fígado a cada seis semanas; e o esqueleto a cada três meses. Isso significa que vários bilhões de células que constituem o corpo estão em um processo bioquímico constante para suprir a multiplicação celular de forma ordenada e inteligente, quase que perfeita. A inteligência que rege toda esta complexidade está em nosso cérebro.

A integridade do cérebro é essencial para o funcionamento coordenado e harmônico de todas as nossas células e, conseqüentemente, para nossa saúde. Pesquisas recentes realizadas por instituições americanas de renome revelam que o cérebro é uma estrutura extraordinariamente maleável, uma máquina maravilhosa em permanente desenvolvimento, que deve ser adequadamente nutrida e trabalhada por toda a vida.

Assim, alguns erros de nossa alimentação precisam ser corrigidos. In-

gerimos gorduras nocivas e açúcares em excesso. Os erros alimentares associados ao excesso de calorias ingeridas aumentam a atividade dos radicais livres no cérebro, levando os neurônios à disfunção e à destruição.

A ingestão de frutas, legumes e verduras, ricos em antioxidantes, protegem os neurônios. As vitaminas do

complexo B e E são essenciais para o bom desempenho mental. As atividades mentais baseadas no contínuo aprendizado e no permanente interesse por novas realizações estimulam o desenvolvimento das células cerebrais e aumentam suas interconexões.

Nunca é tarde demais para tratar melhor o seu cérebro. Afinal, todo o seu corpo será beneficiado.

Dr. Newton M. M. Richa

Converse com o seu médico sobre os temas abaixo e prevenina-se da ação dos radicais livres

- Ingerir diariamente legumes, verduras e frutas. Geralmente, as frutas de cores vivas e os vegetais verdes folhosos são os mais ricos em antioxidantes.
 - Utilizar suplementos nutricionais a base de vitaminas e minerais.
 - Beber chá preto ou chá verde (em folhas ou em saquinhos) são ricos em antioxidantes.
- Evitar as gorduras prejudiciais como a gordura animal saturada (a gordura visível das carnes) e os alimentos ricos em colesterol. Os óleos vegetais poli-insaturados e gorduras presentes nas margarinas também podem ser prejudiciais para o cérebro.
- Ingerir óleo de peixe do tipo ômega 3, alimentando-se de peixe ou através de suplementos. A gordura ômega 3 favorece o bom funcionamento das células cerebrais e as protege de danos.
 - Reduzir o consumo de açúcares.
- Restringir as calorias e emagrecer. O excesso de calorias sobrecarrega o organismo como um todo, inclusive o cérebro. A redução de calorias melhora o funcionamento orgânico em geral e retarda o processo de envelhecimento.
 - Evitar o stress, que inunda o cérebro com a adrenalina e outras substâncias prejudiciais aos neurônios.

RÁPIDAS:

- Poucos brasileiros sabem, mas ossos também podem ser transplantados. Para esclarecer a população sobre a importância da doação de tecidos músculo-esqueléticos, o Ministério da Saúde promoveu nos dias 14 e 15, no Rio de Janeiro, a campanha **A Sustentação da Vida é a Solidariedade**. Para saber mais sobre a doação de tecidos músculo-esqueléticos acesse <http://www.into.org.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)

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 M. M. Oliveira :: Tiragem: 90 mil exemplares
 Conteúdo: Gerência de Recursos Humanos :: Projeto Gráfico: DTECH :: Ilustração: Luiz C. Cabral de Menezes :: Impressão: Esdeva Ind. Gráfica