

VIVA

Ano XIV :: Número 19 :: Março 2006

melhor

COMO EVITÁ-LO

- 1 - Exercício físico diário (aeróbico) pois aumentam a liberação de opiáceos naturais (betaendorfinas e encefalinas);
- 2 - Dormir bem (de 6 a 8 horas);
- 3 - Fazer refeição leve à noite;
- 4 - Evitar café, chocolate, refrigerantes, chá-mate ou preto,;
- 5 - Evitar atividades excitantes (esportes, TV, telefonemas, discussões) 1 hora antes de dormir;
- 6 - Exposição sempre que possível à luz solar no início da manhã ou no final da tarde, pois aumenta a produção de melatonina que regula o sono, vigília e o humor,
- 7 - Repouso sempre que possível, após o almoço;
- 8 - Banho morno ajuda a relaxar;
- 9 - Evitar ambientes fechados e barulhentos;
- 10 - Beber 2 a 4 litros de água por dia;
- 11 - Evitar uso excessivo de celular;
- 12 - Evitar excesso de informação;
- 13 - Sempre que possível delegar tarefas, evitando a centralização das mesmas;
- 14 - Não fumar;
- 15 - Buscar atividades que constituam prazer (sociais, afetivas e hobbies) e
- 16 - SAIR SEMPRE QUE POSSÍVEL DA ROTINA CASA/TRABALHO.

ESTRESSE



O mal do século

Atualmente o estresse é o maior companheiro do ser humano, e infelizmente, não pode ser considerado um bom amigo. Também chamado de tensão emocional, o estresse pode contribuir para o aparecimento de doenças como a hipertensão arterial, doenças do coração, gastrite, úlcera e alguns tipos de câncer.

Para as pessoas que têm “proble-

mas do coração” ou “pressão alta”, a tensão pode agravar ainda mais determinada doença e até dificultar o tratamento.

O recomendável para evitar a má companhia é simples: exercite-se. Pratique atividades físicas, faça caminhadas e prefira comidas leves e saudáveis. Sua saúde agradece!

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

Conjuntivite
Um problema
que deve ser
tratado

2

AMS

Novo projeto
gráfico

3

O que é DIARRÉIA?

Diarréia se caracteriza pelo aumento do número de evacuações e a perda da consistência das fezes, que se tornam aguadas. Quando não tratada adequadamente pode levar a um quadro de desidratação, neste caso, o indivíduo pode apresentar boca seca, lábios rachados, letargia, confusão mental e diminuição da urina.

Quais as causas da diarreia?

Bactérias; Disfunção no tubo digestivo; Parasitas intestinais; Efeitos adversos de medicações; Uso abusivo de laxantes; Intolerância a derivados do leite e ao sorbitol.

Sinais e sintomas:

Fezes soltas e aguadas, febre, perda de energia e de apetite; Flatulência e dor de estômago.

Recomendações:

Beber de 2 a 3 litros por dia de água ou soro caseiro; Utilizar somente com água filtrada ou fervida; Ingerir arroz, frango grelhado, caldos de carne magra, banana, maçãs e torradas; Não ingerir saladas, bagaço de frutas e fibras, café, álcool, alimentos muito temperados ou com alto teor de gorduras, adoçantes à base de sorbitol, leite e seus derivados; Lavar as mãos várias vezes por dia, principalmente antes das refeições.

Ao persistirem os sintomas procure orientação médica.

Fonte: Paulo Alzguir

O que é conjuntivite?

Conjuntivite é a inflamação da membrana (conjuntiva) que cobre o olho e a superfície interna das pálpebras.

Causas

- Bactérias ou Vírus – Ambos os tipos são contagiosos. Eles podem ser transmitidos pelas mãos, toalhas, cosméticos e uso prolongado de lentes de contato.
- Fatores Irritantes – Podem ser causados pela poluição do ar, fumaça, sabão, sabonete, sprays, maquiagens, produtos de limpeza etc.
- Alérgica – Pode ser causada devido a alergia à pólenes.

Sintomas

- Coceira nos olhos.
- Olhos vermelhos e lacrimejantes.
- Inchaço das pálpebras.
- Produção de secreção amarelada.
- Fotofobia (dor ao olhar para a luz)
- Sensação de que há areia dentro dos olhos.

Duração

É variável, podendo durar poucos dias até 2 semanas. No caso da Conjuntivite alérgica, dura enquanto o fator alérgeno estiver presente.

Tratamento

O tratamento está diretamente relacionado ao fator causal, podendo ser usado colírios ou pomadas para acabar com a infecção ou a alergia. **NUNCA SE AUTO MEDICAR e SEMPRE PROCURAR ORIENTAÇÃO MÉDICA.**

Fonte: Paulo Alzguir

Editorial

Ponto final

Caro leitor, a partir desta edição você notará que as informações referentes à Assistência Multidisciplinar de Saúde (AMS) e do encarte Viva Melhor serão divulgadas separadamente. O conteúdo de responsabilidade da Petrobras será publicado no novo boletim "informativo rh/ams". O encarte da Petros por sua vez não será alterado. Com a medida, as duas partes esperam esclarecer aos beneficiários os responsáveis pelo respectivo conteúdo editorial. A semelhança entre ambos às vezes gerava certa dúvida entre os participantes. Agora, ficou tudo melhor definido.

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 :: Tiragem: 95 mil exemplares Conteúdo: Gerência de Recursos Humanos :: Projeto Gráfico: DTECH :: Ilustração: Luiz C. Cabral de Menezes :: Impressão: Esdeva Ind. Gráfica

informativo rh/ams

Mudanças no Plano 28

Benefício da AMS é ampliado aos dependentes com até 33 anos de idade

A Petrobras estendeu, a partir de 24 de janeiro de 2006, a cobertura da Assistência Multidisciplinar de Saúde – AMS – aos dependentes de empregados, aposentados e pensionistas, com idade até 33 anos, 11 meses e 29 dias, sendo de responsabilidade do beneficiário titular o custo integral para esta cobertura.

Filhos e enteados* do beneficiário titular, que tenham no máximo 28 anos de idade, independente do seu estado civil, poderão ser inscritos como dependentes. A adesão a esta modalidade de assistência poderá ser feita a qualquer momento, sem nenhum período de carência para sua utilização.

É importante ficar claro que as normas de utilização e desembolso, anteriormente adotadas pelo antigo Plano 28, não serão alteradas. Assim, algumas condições de utilização deverão ser observadas. Veja, no quadro ao lado, as condições para adesão.

ATENÇÃO

1. Ao assinar o termo de adesão, o beneficiário titular assume o compromisso de manter seu dependente no Programa AMS por cinco anos ou até completar 34 anos, autorizando o desconto em folha da contribuição mensal para atendimentos de Grande Risco.

2. Os beneficiários que já estão inscritos na “Modalidade de Assistência para Filhos e Enteados de até 28 anos de idade”, devem inscrever, antes de completarem 29 anos, nesta nova modalidade, para não perderem o direito ao benefício.

3. Os beneficiários dependentes, com idade superior a 21 ou 24 anos (universitários), só poderão ter o benefício do

Programa de Assistência Multidisciplinar de Saúde ampliado se forem inscritos nesta nova “Modalidade de Assistência para Filhos e Enteados de até 33 anos de idade”.

4. Os filhos e enteados* dos beneficiários titulares do Programa de AMS que completaram 29 anos de idade, no período entre 06 de dezembro de 2005 e 24 de janeiro de 2006, poderão ser inscritos nesta nova modalidade de assistência até o dia 30 de março de 2006.

5. Nos atendimentos de Pequeno Risco, o beneficiário ou dependente efetuará, no ato do atendimento, o pagamento do serviço prestado diretamente ao credenciado.

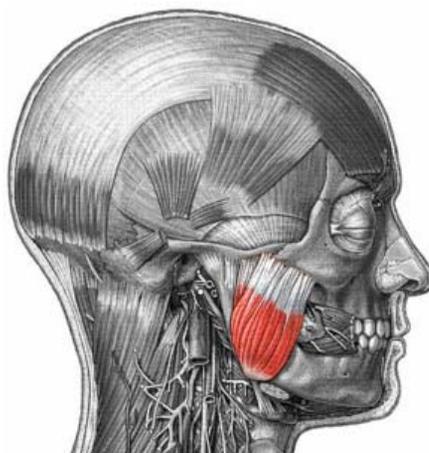
informativo rh/ams

Dor de cabeça também é caso para dentista

Enxaqueca, dor de cabeça ao acordar, dor no pescoço, dor nos ombros, muita gente vive com esses problemas e não acha uma solução. Você sabia que tudo isso pode ser resolvido em um consultório odontológico?

Dores como essas podem ser ocasionadas por mal funcionamento do sistema mastigatório. O bruxismo (ranger de dentes) ou o imbricamento dentário (apertamento) provocam o funcionamento muscular anormal, que pode resultar em fadiga ou mesmo num processo inflamatório. A fadiga provoca acúmulo de ácido lático e causa a dor de cansaço muscular: dor de queimação. Um dos principais músculos envolvidos é o masseter e a dor costuma se localizar na região das têmporas.

Em caso de processo inflamatório as dores são mais fortes e o inchaço, inerente à inflamação, pode pressionar o nervo trigêmeo



e causar neuralgia (e não nevralgia), com dor é intensa e difusa. O diagnóstico correto é fundamental, pois há casos de exodontia (extração) de todos os dentes devido às dores, quando o problema poderia ser resolvido de maneira muito mais simples. Placas de relaxamento muscular são capazes de solucionar os principais problemas causados pelo mal funcionamento do sistema mastigatório.

Distúrbios do sono, como o ronco e a apnéia obstrutiva (paralisações na respiração por obstru-

ção da passagem de ar) também podem ser resolvidos no consultório dentário. Essas perturbações do sono possuem consequências que vão desde a separação do casal ao risco de morte súbita. O problema é sério: o ronco incomoda, a apnéia pode matar. Mas quando corretamente diagnosticados, podem possuir soluções simples no consultório odontológico.

Os dispositivos intra-orais são pequenos aparelhos usados na hora de dormir que resolvem boa parte dos casos (cerca de 90%). Eles podem trazer de volta um prazer perdido: dormir bem. A abordagem odontológica para esses problemas é razoavelmente recente e talvez por isso não seja tão conhecida. Em contato com profissionais familiarizados com esses problemas, é possível reconquistar prazeres fundamentais ao bem estar, muitas vezes a tempo perdidos.

Fonte:

www.abcdasaude.com.br/