

VIVA

Ano XIV :: Número 20 :: Junho 2006

melhor

BYE BYE, TRISTEZA



Conheça os dois tipos da doença:

A depressão é o desequilíbrio bio-químico dos neurônios responsáveis pelo controle do estado de humor. Os sintomas são muito variados e vão desde sensações de tristeza e pensamentos negativos, até alterações da sensação corporal como dores e enjôos.

Acompanhe o quadro ao lado os possíveis sinais.

- **depressão bipolar** (termo oficial): caracteriza-se pela alternância de fases deprimidas como maníacas, de exaltação, alegria ou irritação do humor;

- **depressão monopolar** (termo não oficial): só possui fases depressivas. Caso apresente alguns dos sintomas acima, procure o seu médico!

Fonte: Dr. Paulo Alzuguir

FIQUE ATENTO SE TIVER:

- Perda de energia ou interesse
- Humor deprimido
- Dificuldade de concentração
- Alterações do apetite e do sono
- Lentificação das atividades físicas e mentais
- Sentimento de pesar ou fracasso
- Pessimismo
- Dificuldade de tomar decisões
- Dificuldade para começar a fazer suas tarefas
- Irritabilidade ou impaciência
- Inquietação
- Achar que não vale a pena viver; desejo de morrer
- Chorar à toa
- Sensação de que nunca vai melhorar, desesperança...
- Dificuldade de terminar as coisas que começou
- Sentimento de pena de si mesmo
- Persistência de pensamentos negativos
- Queixas frequentes
- Sentimentos de culpa injustificáveis
- Boca ressecada, constipação, insônia, perda do desejo sexual

Editorial

0 sexo frágil

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, entre 11 e 15 milhões de homens apresentam algum tipo de disfunção erétil. É hora de deixar de lado os tabus e abordar o problema. O ideal é ficar atento aos sintomas porque, ao contrário do que se imagina, o problema pode ser tratado. Outro tema em pauta nessa edição é a sinusite, inflamação que muitas vezes é confundida com a gripe. O Viva Melhor também chama atenção para a depressão, que cada vez mais atinge a sociedade, seja por problemas de estresse no trabalho ou dificuldades na vida sentimental. Que tal começar o tratamento com um belo sorriso!

Disfunção erétil:

Um problema que pode
ser tratado

Tabaco:

Viver sem fumar

AMS:

Programa de
Assistência
Domiciliar

O que é Disfunção Erétil?

É a incapacidade persistente de obter ou de manter a ereção peniana adequada para a penetração vaginal. Segundo dados da OMS, 30% dos homens (de 11 a 15 milhões) manifestam algum tipo de disfunção erétil.

As causas **emocionais** estão associadas ao estresse, trabalho, circunstâncias em que se dão as relações sexuais, ansiedade, doenças depressivas e outros transtornos psiquiátricos. A própria condição machista da sociedade obriga o homem a ser "infalível na cama".

As causas **orgânicas** estão ligadas a uma série de doenças físicas como alterações vasculares, distúrbios neurológicos e lesões orgânicas localizadas no próprio pênis. Ex: doenças arteriais como arteriosclerose ou trauma pélvico, que diminuem o suprimento de sangue para o pênis.

FATORES DE RISCO:

Diabetes mellitus (sendo maior em idosos); Hipercolesterolemia; Doenças cardiovasculares; Hipertensão arterial; Tabagismo; Cirurgias (de bexiga, próstata e reto podem alterar o funcionamento dos nervos que conduzem os estímulos); Medicamentos; Alcoolismo/drogas; Doenças renais ou crônicas.

Fonte: Dr. Paulo Alzuguir

COMO TRATAR:

A possibilidade de cura com droga de fácil alcance, baixo custo e eficaz, com mínimas reações adversas, é o principal objetivo dos pacientes e médicos. Entretanto, existem casos que incluem psicoterapia e terapia corporal. Abaixo, alguns tipos de tratamento:

- Reposição hormonal (medicamentos compostos de hormônios);
- Injeção intracavernosa (aplicadas no pênis);
- Tratamento cirúrgico;
- Aparelho à vácuo;
- Prótese peniana;
- Tratamento por via oral.

Nariz entupido não é sinônimo de GRIPE

A sinusite é a inflamação das mucosas dos seios da face - região do crânio formada por cavidades ósseas ao redor do nariz, maçãs do rosto e olhos. Os fatores predisponentes da doença são alterações anatômicas e processos infecciosos e alérgicos.

Existem dois tipos de sinusite:

- **Aguda** - costuma ocorrer dor de cabeça, e na maioria dos casos, surge obstrução nasal com presença de secreção amarela, esverdeada ou sanguinolenta - que dificulta a respiração. A pessoa também pode ter febre, sinais de cansaço, coriza, tosse, dores musculares e perda de apetite.
- **Crônica** - possui os mesmos sintomas, mas com variação de intensidade. Dor nos seios da face e a febre podem estar ausentes. A tosse pode ser o sintoma preponderante (geralmente noturna, aumenta de intensidade quando a pessoa se deita porque a secreção escorre pela parte posterior das fossas nasais e irrita as vias aéreas, disparando o mecanismo de tosse).

Recomendações:

Beber bastante líquido (dois litros de água por dia) e gotejar três gotas de solução salina nas narinas várias vezes por dia. *Receita:* para cada litro de água fervida, acrescente uma colher de chá (nove gramas) de açúcar e outra de sal. Espere esfriar antes de pingá-la no nariz;

Soro fisiológico ou vapor de água quente;

Evite o ar condicionado. Além de ressecar as mucosas e dificultar a drenagem de secreção, pode disseminar agentes infecciosos (especialmente fungos) que contaminam os seios da face.

Fonte: Dr. Paulo Alzuguir



informativo **rh/ams**

SAÚDE

Dia mundial contra o tabaco:
viver sem fumar é viver melhor

Desde 1988, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu a data 31 de maio como o Dia Mundial Contra o Tabaco e, em 2006, o tema da campanha é "Tabaco: mortal em todas as suas formas e disfarces". A indústria tabagista continua lançando novos produtos, sob diferentes formas e até com o apelo de serem "mais naturais". A proposta da OMS é esclarecer que o fumo é, comprovadamente, danoso à saúde.

Principal causa de morte evitável do mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabagismo atinge um terço da população mundial adulta, ou seja, 1 bilhão e 200 milhões de pessoas são fumantes. Os danos causados pelo tabaco são evidentes e já foram divulgados

incessantemente, mas o número de usuários continua alarmante. O total de óbitos relacionados chegou à cifra de 4,9 milhões por ano, o que significa mais de 10 mil mortes por dia.

O cigarro é responsável por 90% dos tumores de pulmão e 60% dos de esôfago, e está correlacionado a vários outros tipos de câncer: boca, faringe, rins, bexiga e colo do útero.

Pesquisas mostraram que um dos principais fatores que favorecem o tabagismo entre os jovens é a imitação do comportamento do adulto. No Brasil, 90% dos fumantes iniciaram seu consumo antes dos 19 anos de idade, faixa em que o indivíduo ainda se encontra na fase de construção da personalidade e é mais facilmente influenciado por terceiros.

Além de outros males, ser fumante passivo pode ser uma condição muito favorável para o desenvolvimento da curiosidade pelo fumo. Além disso, não-fumantes, quan-

do expostos à fumaça, absorvem grande parte das substâncias malélicas para a saúde. Em um informe do Hospital Infantil de Toronto, no Canadá, foram encontrados resíduos químicos em fios de cabelos de 23 bebês com menos de 3 dias de nascidos e cujas mães não consumiram tabaco, mas respiraram a fumaça dos maridos ou colegas de trabalho, durante a gravidez.

Apesar dos muitos problemas e índices preocupantes, uma pesquisa do Instituto Nacional do Câncer (INCA) mostra que a transformação já está ocorrendo. De acordo com o levantamento, 80% dos fumantes querem deixar o vício, mas só 3% conseguem sem ajuda.

Se você está nessa perspectiva, serviços oferecidos pelo Ministério da Saúde podem ajudar: O Disque Saúde (0800 611 997) e o Disque Pare de Fumar (0800 703 7033) são fontes que disponibilizam especialistas para fornecer as informações necessárias sobre os males do cigarro e o que fazer para evitar a vontade de acender o próximo.

fontes: Organização Pan-Americana da Saúde (www.opas.org.br); Instituto Nacional do Câncer (www.inca.gov.br) e Hospital do Câncer (www.hcan.org.br)

SE PARAR DE FUMAR AGORA...

em 20 minutos	Sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal
em 2 horas	Não tem mais nicotina no seu sangue
em 8 horas	O nível de oxigênio no sangue se normaliza
em 2 dias	Seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já percebe melhor os sabores
em 3 semanas	A respiração fica mais fácil e a circulação sanguínea melhora
em 5 a 10 anos	O risco de infarto será igual ao de quem nunca fumou

FALE COM AS UNIDADES OPERACIONAIS DA AMS

0800-780810 (Rio de Janeiro) :: 0800-8884400 (São Paulo) :: 0800-714080 (Bahia) :: (82) 3217-7835 (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) :: (79) 3212-2480 / 3212-3093 (Sergipe)

informativo rh/ams

INSTITUCIONAL

AMS leva saúde à sua casa

O Programa de Assistência Domiciliar (PAD), lançado em 2002, foi criado com o objetivo de suprir as necessidades dos pacientes - titulares e seus dependentes no Programa AMS - que tenham comprovada impossibilidade de locomoção e deslocamento de suas residências. Para utilizar o benefício, formado por quatro modalidades de atendimento, é necessário que exista indicação médica e avaliação dos profissionais da AMS. Veja abaixo como o PAD pode ser utilizado.



Internação Domiciliar

Única, entre as quatro modalidades, classificada como Grande Risco, a Internação Domiciliar é destinada aos pacientes clinicamente estáveis, que necessitem de cuidados especiais temporários, e é considerada uma etapa intermediária entre a alta hospitalar e a alta definitiva. Os beneficiários elegíveis a este serviço são os pacientes com necessidade diária de serviços de enfermagem (mínimo de seis horas) para a realização de procedimentos específicos, como curativos pós-cirúrgicos e aplicação de medicamentos parenterais endovenosos, por exemplo.

**A cobertura para Internação Domiciliar é exclusiva para regiões do país onde existam serviços credenciados, não sendo permitida a utilização pela Livre Escolha.*

Auxílio-Equipamentos



É um auxílio financeiro para compra ou aluguel dos equipamentos necessários para o cuidado domiciliar diário do paciente, como cama hospitalar, cadeira higiênica, cadeira de rodas, aspirador etc. Esse auxílio é concedido pelo sistema de reembolso, mediante a apresentação de nota fiscal, e segundo os seguintes critérios:

- aluguel: reembolso de acordo com a participação do beneficiário titular na Tabela de Pequeno Risco, a cada 30 dias;
- compra: reembolso do valor estabelecido em tabela própria da Petrobras, no limite de 70% do valor total.



Atendimento Domiciliar

Classificado como Pequeno Risco, o Atendimento Domiciliar possibilita a assistência temporária de cuidados, como visita médica, fisioterapia, fonoaudiologia, terapia ocupacional e odontologia.

Auxílio-Cuidador



É um auxílio financeiro destinado à remuneração de uma pessoa indicada pelo beneficiário titular ou pessoa da família, encarregada das tarefas relacionadas às necessidades de alimentação, movimentação, higiene e outras atividades da vida diária do paciente, quando este não possuir familiar com possibilidade de assumir estes cuidados. O valor do auxílio-cuidador está estabelecido em um salário mínimo nacional e cabe ao beneficiário titular o pagamento das obrigações trabalhistas.

Petrobras - Recursos Humanos - Assistência Multidisciplinar de Saúde

Av. Chile, 65 sala 702 - CEP 20031-912 - Rio de Janeiro - RJ - Contato (021) 3224-1723 / 3224-6667
Gerente de AMS - Adailton da Silva Batista - Coordenador de Comunicação RH/AMB - Maurício Lopes
Texto - Gustavo Sirelli - Estagiária: Mariana Kneipp - Diagramação - Giorgio Benedettini