

## informativo rh/ams

SAÚDE

## Cuidados com o Verão: buscando uma vida mais saudável

No verão, algumas precauções devem ser tomadas para que você não tenha problemas de saúde.

Cuidados com a pele são fundamentais, para evitar problemas como queimaduras, envelhecimento precoce, lesões nos olhos e risco de câncer (como o melanoma).

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, nas últimas décadas, ampliou-se o conhecimento referente à origem do câncer de pele e identificou-se a radiação ultravioleta como um dos principais agentes envolvidos. A maior fonte natural de radiação ultravioleta é o sol, ao qual a pele está em constante exposição, seja durante atividades recreativas ou trabalho.

A prevenção do câncer de pele, no adolescente e no adulto jovem, é importante por ser nessa faixa etária que os indivíduos permanecem grande parte do tempo ao ar

livre. Grandes esforços estão sendo empreendidos para melhorar o comportamento das crianças em relação à exposição solar, mas poucos programas de prevenção do câncer de pele são dirigidos aos adolescentes, é o que constata a pesquisa sobre "Avaliação de hábitos de exposição ao sol" - Anais Brasileiro de Dermatologia - Volume 79 - Nº2 - 2006.

Como a incidência dos raios ultravioletas está cada vez mais agressiva na Terra, as pessoas de todos os fototipos devem estar atentas e se protegerem quando expostas ao sol. Os grupos de maior risco são os do fototipo I e II, ou seja: pele clara, sardas, cabelos claros ou ruivos, olhos claros, quem tem dificuldades para bronzear e tem pintas. Além destas pessoas,

também devem tomar cuidados especiais as que possuem antecedentes familiares com histórico de câncer.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda que todas as medidas de proteção sejam adotadas quando houver exposição ao sol: uso de chapéus, camisetas e protetores solares. Também deve ser evitada a exposição solar entre 10 e 16h (horário de verão). É importante ressaltar que as barracas usadas na praia, feitas de algodão ou lona, absorvem 50% da radiação ultravioleta, enquanto as de nylon filtram apenas 5% dos raios UV.

Para o uso de filtros solares, é sugerida a reaplicação a cada duas horas. O ideal é que o Fator de Proteção Solar (FPS) seja, no mínimo, 15.

### Precauções gerais com o verão

- Sempre que possível, evite sair nos horários em que o sol estiver a pino, das 10h às 16h. Prefira sair de manhãzinha ou ao entardecer.
- Use filtro solar, sempre. No rosto, pescoço, braços e mãos, pelo menos. Busque orientação de um dermatologista.
- Evite ficar exposto ao sol, procure caminhar pela sombra.
- Prefira uma alimentação leve: frutas e saladas
- Mantenha-se hidratado: beba muito líquido
- Evite bebidas com cafeína, álcool ou muito açúcar.
- car. Eles vão fazer com que você perca ainda mais líquido corporal.
- Facilite a transpiração: use roupas folgadas, de tecidos não sintéticos, leves e claros, um chapéu ou boné.
- Também não se esqueça dos óculos escuros. Utilize óculos com proteção ultravioleta total para evitar queimaduras da córnea e da retina, que causam lesões irreversíveis. Converse com um oftalmologista.

Fontes: Sociedade Brasileira de Dermatologia e Caderno Vida e Saúde - [www.saude.terra.com.br](http://www.saude.terra.com.br)

### 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

## Novas tabelas de participação do Programa de AMS!

INSTITUCIONAL

Conforme determinado pelo Termo Aditivo ao Acordo Coletivo de Trabalho 2005, que trata das cláusulas econômicas, a tabela de Grande Risco do Programa de AMS e a contribuição mensal referente ao Plano 28 sofreram alterações. O Menor Salário Básico (MSB) também

foi modificado, refletindo nas demais tabelas de participação da AMS (Pequeno Risco, Odontologia e Medicamentos).

Ressaltamos que os percentuais de participação e as faixas etárias não foram alterados. Lembramos que as novas tabelas são válidas para

o período de setembro/2006 a agosto/2007 e que os valores retroativos serão cobrados no contracheque do mês de janeiro.

Conheça os novos valores:

- Plano 28 - R\$ 89,30
- Menor Salário Básico (MSB) - R\$ 463,44

**TABELA DE PARTICIPAÇÃO - MODALIDADE GRANDE RISCO**

| C LASSE DE RENDA           | FAIXA ETÁRIA | CONTRIBUIÇÃO (EM R\$) | C LASSE DE RENDA                 | FAIXA ETÁRIA | CONTRIBUIÇÃO (EM R\$) |
|----------------------------|--------------|-----------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------|
| Até R\$ 602,47 (1,3 MSB)   | 0 a 18       | 1,23                  | Até R\$ 4.449,02 (9,6 MSB)       | 0 a 18       | 9,09                  |
|                            | 19 a 23      | 1,37                  |                                  | 19 a 23      | 10,11                 |
|                            | 24 a 28      | 1,5                   |                                  | 24 a 28      | 11,11                 |
|                            | 29 a 33      | 1,63                  |                                  | 29 a 33      | 12,13                 |
|                            | 34 a 38      | 1,78                  |                                  | 34 a 38      | 13,15                 |
|                            | 39 a 43      | 1,91                  |                                  | 39 a 43      | 14,15                 |
|                            | 44 a 48      | 2,05                  |                                  | 44 a 48      | 15,16                 |
|                            | 49 a 53      | 2,18                  |                                  | 49 a 53      | 16,17                 |
|                            | 54 a 58      | 2,31                  |                                  | 54 a 58      | 17,19                 |
| Até R\$ 1.112,26 (2,4 MSB) | > 58         | 2,46                  |                                  | > 58         | 18,21                 |
|                            | 0 a 18       | 2,28                  | Até R\$ 8.898,05 (19,2 MSB)      | 0 a 18       | 18,21                 |
|                            | 19 a 23      | 2,53                  |                                  | 19 a 23      | 20,23                 |
|                            | 24 a 28      | 2,78                  |                                  | 24 a 28      | 22,25                 |
|                            | 29 a 33      | 3,03                  |                                  | 29 a 33      | 24,27                 |
|                            | 34 a 38      | 3,28                  |                                  | 34 a 38      | 26,29                 |
|                            | 39 a 43      | 3,55                  |                                  | 39 a 43      | 28,31                 |
|                            | 44 a 48      | 3,79                  |                                  | 44 a 48      | 30,34                 |
|                            | 49 a 53      | 4,04                  |                                  | 49 a 53      | 32,36                 |
|                            | 54 a 58      | 4,3                   |                                  | 54 a 58      | 34,38                 |
| Até R\$ 2.224,51 (4,8 MSB) | > 58         | 4,54                  |                                  | > 58         | 36,4                  |
|                            | 0 a 18       | 4,54                  | Acima de R\$ 8.898,05 (19,2 MSB) | 0 a 18       | 36,4                  |
|                            | 19 a 23      | 5,05                  |                                  | 19 a 23      | 40,44                 |
|                            | 24 a 28      | 5,56                  |                                  | 24 a 28      | 44,49                 |
|                            | 29 a 33      | 6,05                  |                                  | 29 a 33      | 48,53                 |
|                            | 34 a 38      | 6,56                  |                                  | 34 a 38      | 52,57                 |
|                            | 39 a 43      | 7,07                  |                                  | 39 a 43      | 56,63                 |
|                            | 44 a 48      | 7,58                  |                                  | 44 a 48      | 60,67                 |
|                            | 49 a 53      | 8,08                  |                                  | 49 a 53      | 64,71                 |
|                            | 54 a 58      | 8,58                  |                                  | 54 a 58      | 68,76                 |
|                            | > 58         | 9,09                  |                                  | > 58         | 72,8                  |

MSB = Menor Salário Básico

### 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 - Aline Barbosa e Gustavo Sirelli - Estagiária: Mariana Kneipp - Diagramação - Giorgio Benedettini