PETROBRAS

informativo rh/ams

SAÚDE

Março - 2007

Fique de olho no colesterol

O colesterol é uma substância gordurosa, esbranquiçada e sem odor. Em pequenas quantidades, é necessário para algumas funções do organismo, mas em excesso pode causar problemas como risco de aterosclerose, infarto do coração e derrame cerebral.

Ele é resultado do metabolismo de duas substâncias em nosso organismo: LDL e HDL. O LDL participa na formação das placas de aterosclerose que obstruem as artérias, por isso é chamado de mau colesterol. Já o HDL é conhecido como bom colesterol, pois, além de não participar no processo de obstrução das artérias, funciona como protetor, facilitando a eliminação do colesterol do organismo.

Os níveis de LDL podem se elevar por 2 fatores principais: o genético e a dieta. Cerca de 70% do colesterol é fabricado pelo próprio corpo e algumas pessoas já têm predisposição para produzirem grande quantidade. Quem tem parentes diretos com colesterol alto e história familiar de aterosclerose deve ficar atento.

Os vilões do colesterol são os hábitos pouco saudáveis na alimentação. Uma dieta rica em gordura saturada e em açúcar aumenta os níveis de LDL no sangue. Muita atenção com alimentos originários do reino animal, pois são eles que contêm colesterol. Os cuidados com a alimentação dos diabéticos devem ser redobrados, pois eles apresentam riscos de manifestações da aterosclerose de três a quatro vezes maior que as pessoas não-diabéticas.

O colesterol alto não apresenta sintomas, por isso, deve ser sempre acompanhado através de exame de sangue específico que deve ser solicitado pelo médico, quando ele achar necessário. Todas as pessoas a partir dos 20 anos, além de crianças e adolescentes com antecedentes familiares devem fazer este acompanhamento.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, os níveis ideais de colesterol no sangue devem ser:

- Colesterol Total - abaixo de 200mg/dL de sangue;
- Bom Colesterol (HDL) - acima de 35mg/dL de sangue;
- Mau Colesterol (LDL) - abaixo de 130mg/dL de sangue.

Dicas de como comer com qualidade:

Alimentos	Preferir	Evitar
Peixes, carnes, aves e frutos do mar	Peixes, frango sem pele, carnes magras. Retirar toda a gordura visível.	Carnes gordurosas, vísceras (fígado, coração), embutidos/enlatados.
Leite e derivados	Leite e iogurte desnatado, queijo branco ou ricota.	Leite e iogurte integrais, queijos amarelos, cremosos.
Ovos	Clara de ovo. Receitas: 2 claras = 1 ovo	Gema de ovo.
Frutas e verduras	Frutas e verduras frescas.	Verduras na manteiga
Doces	Massas de bolo sem gema de ovo, sorvete e doces de frutas.	Massas de bolo com gema de ovo, sorvetes com leite, doces com coco, chocolate, e chantilly
Paes, cereais e grãos	Pães pobres em gordura, cereais integrais (aveia, trigo, farelo), massas sem gema de ovo, grão de bico, feijão, ervilha, lentilha, batata, arroz, mandioca.	Pães com recheio, manteiga, croissants, bolachas, massas com gema de ovo
Gorduras, óleos e molhos	Margarinas, óleos vegetais (soja, milho, canola e azeite de oliva).	Frituras, manteiga, óleo de côco e de dendê, maionese, gordura animal (toucinho, banha), molhos com creme de leite.

Fontes: Sociedade Brasileira de Cardiologia e Livro “Prevenção das Doenças do Coração” - Fatores de Risco

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) :: 0800-8828899 (Espírito Santo) :: (22) 2761-2560 (Macaé)
(31) 3529-4148/3298-3118 (Minas Gerais) :: (61) 429-7155 (Brasília) :: (79) 3212-2480 / 3212-3093(Sergipe)

Tirando dúvidas sobre reembolso do Benefício Farmácia

Desde 15 de dezembro de 2006, a Petrobras possibilita o acesso, aos beneficiários da AMS, a medicamentos para tratamento de hipertensão arterial sistêmica, insuficiência coronariana, hipertrigliceridemia (triglicerídeos altos), distúrbios do colesterol, epilepsia, depressão e diabetes mellitus. A seguir, prestamos alguns esclarecimentos relativos às dúvidas mais freqüentes sobre este benefício:

1	O cupom fiscal é aceito como nota fiscal.
2	O prazo de validade da receita médica é de 90 dias para que o beneficiário tenha, sistematicamente, acompanhamento da sua doença pelo médico assistente. Lembramos que o Benefício Farmácia é a oportunidade que a Petrobras oferece aos empregados, aposentados, pensionistas e respectivos dependentes do Programa de AMS, de fazer o seu tratamento de forma adequada, recebendo as devidas orientações do médico assistente e com medicamentos acessíveis ao seu tratamento.
3	Os documentos apresentados não podem conter rasuras.
4	Os medicamentos reembolsáveis são somente os que constam na lista. Não serão concedidas excepcionalidades de pedido de reembolso de medicamentos que não constam na "Lista Padrão de Medicamentos" já enviada a todos os beneficiários. Sugerimos que quando for a uma consulta médica, leve consigo a "Lista Padrão de Medicamentos" do Benefício Farmácia. Caso seja necessária a prescrição de algum medicamento, pergunte ao seu médico se ele pode receitar um dos medicamentos da lista.
5	A lista de medicamentos será revista quando da total implantação do Benefício Farmácia, que acontecerá com a contratação da empresa responsável pelo seu gerenciamento. Nesta revisão, serão acrescidos medicamentos referentes às doenças já cobertas. Entretanto, não está prevista a ampliação das doenças contempladas considerando que foi adotado, como critério para a escolha das mesmas, estudo realizado pela equipe técnica do RH/AMS, baseado em dados do Ministério da Saúde que mostram as doenças crônicas mais freqüentes na população brasileira e que são as atendidas pelo benefício. No momento oportuno, será dada ampla divulgação da Nova Lista de Medicamentos.

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 - Adaílton da Silva Batista - Coordenador de Comunicação RH/AMB - Maurício Lopes
Conteúdo - RH/AMS - Jornalista Responsável - Gustavo Sirelli - Diagramação - Giorgio Benedettini