

informativo rh/ams

Cuide bem da sua coluna e viva melhor

SAÚDE

Abril - 2008

A coluna vertebral é o eixo central do corpo. É exigida em quase todos os movimentos e ainda funciona como um duto de feixes nervosos, ligando diversos órgãos e outras partes do corpo ao cérebro.

Estudos mostram que os problemas de coluna são a maior causa de afastamento do trabalho em indivíduos abaixo de 45 anos, e que 80% de todas as pessoas experimentarão pelo menos um episódio de dor nas costas em suas vidas.

As dores na coluna vertebral podem ocorrer em qualquer lugar, desde o pescoço até o final das costas. Pode ser bem localizada, em uma área pequena, ou se irradiar por uma grande área. Pode ser aguda - é

forte e aparece subitamente depois de um esforço físico - ou crônica - não é tão intensa, porém é quase permanente.

A maioria das dores de coluna é causada por má postura, tensão muscular, trauma ou deformidades. Os problemas de coluna mais comuns são:

- **Cifose:** desvio da coluna no qual as costas ficam arqueadas, o tórax retraído e os ombros projetados para frente;
- **Lordose:** desvio da coluna característico na região da bacia, causando uma curvatura exagerada no local;
- **Escoliose:** a coluna se desvia para o lado, passando a apre-

sentar uma deformidade;

- **Hérnia do disco intervertebral:** a parte mais central do disco, que se localiza entre as vértebras, sai do alinhamento da coluna, causando dores muito fortes e até mesmo paralisação dos movimentos;
- **Artrose:** conhecida como bico-de-papagaio, é causada pelo atrito entre as vértebras. Depois de algum tempo, surge uma espécie de calcificação, que pode comprimir alguns vasos sanguíneos ou nervos.

Existem várias opções de tratamento e só o médico poderá indicar qual o mais adequado para cada paciente. Entretanto, a prevenção é sempre bem indicada.

Como proteger sua coluna:

- A melhor maneira de se deitar de lado é com um travesseiro entre a cabeça e o ombro e outro entre as pernas;
- Quando deitar de barriga para cima coloque um travesseiro embaixo dos joelhos e outro embaixo da cabeça;
- Evite dormir de bruços, pois além de forçar a coluna, dificulta a respiração;
- Ao levantar-se, vire-se de lado, apóie-se nos braços, levando as pernas para fora da cama;
- Ao elevar um objeto pesado do chão, abaixe-se com as pernas flexionadas;
- Use um colchão ortopédico ou semi-ortopédico, de acordo com o seu peso e altura;
- O travesseiro não deve ser muito fino nem muito macio, para não alterar a curvatura da coluna. O ideal é que seja da altura entre a cabeça e o ombro;
- Ao ficar de pé, contraia os músculos da barriga e das nádegas periodicamente. Utilize esta técnica de relaxamento quando quiser aliviar dores;
- A trabalhar sentado, mantenha as costas retas, encostadas no encosto da cadeira e as pernas debaixo da mesa, evitando cruzá-las.
- Ao realizar alguma atividade em pé, repouse alternadamente um dos pés sobre um objeto;
- Procure posicionar ao seu alcance os objetos que esteja manuseando;
- Ao dirigir horas seguidas, mantenha as costas retas, perfeitamente apoiadas no encosto;
- Não carregue mochilas ou sacolas, com o peso de um só lado. A mochila deverá ser apoiada nos dois ombros e as sacolas, divididas nas duas mãos;
- Ao caminhar, mantenha as costas retas, abdome contraído, olhar para a frente. O sapato deve ter salto de base larga e leve e, no máximo, 4 cm de altura;
- Nas atividades domésticas, evite trabalhar com o tronco totalmente inclinado;
- Ao trabalhar agachado, flexione os joelhos e mantenha as costas retas;
- Na fase aguda a ginástica não é indicada, porém, após o final da crise, a prática regular de exercícios físicos apropriados é importante.

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)

informativo rh/ams

Tirando dúvidas sobre inclusão de companheiro(a) no programa de AMS

Visando esclarecer dúvidas, informamos os critérios e documentos necessários para inclusão de companheiro(a) no Programa de AMS

O(a) companheiro(a) deve:

- A) Ser solteiro(a), ou viúvo(a), ou separado(a) judicialmente, ou divorciado(a). A comprovação do estado civil deve ser feita através da apresentação de documentos oficiais;
- B) Ser incluído na AMS por solicitação do empregado(a)/aposentado(a), mediante preenchimento do formulário Termo de Responsabilidade para Inscrição de Dependente, disponível em uma das Unidades de Execução de AMS;
- C) Ter, no mínimo, 2 (dois) anos de vida em comum (convivência marital) com o beneficiário titular. Para comprovação deste critério deverão ser apresentados, por cada pes-

soa do casal, DOIS dos seguintes documentos, datados de pelo menos 2 anos anteriores à solicitação de inclusão no Programa de AMS:

- 1. Declaração de União Estável registrada em cartório;
- 2. Conta bancária conjunta;
- 3. Procurações ou fianças reciprocamente outorgadas em que conste o mesmo domicílio;
- 4. Encargos domésticos, de empresas diferentes, dos companheiros que evidenciem a residência no mesmo domicílio, tais como, contas de luz ou água ou telefone ou gás em nome do(a) companheiro(a) e do beneficiário titular ou nota fiscal de compra de móveis e utensílios, cujo endereço de entrega seja o mesmo do domicílio do beneficiário titular;
- 5. Declaração de imposto de renda em que conste o(a)

companheira(o) como dependente do beneficiário titular;

- 6. Disposições testamentárias;

D) Na existência de filho(a) em comum, será necessário apresentar uma cópia da certidão de nascimento deste, onde conste, como pai ou mãe, o nome do beneficiário titular. Neste caso, fica dispensada a comprovação do tempo de convivência por 2 anos, permanecendo a comprovação da convivência com a apresentação de DUAS das provas acima citadas e do estado civil.

A necessidade de apresentação dos documentos acima mencionados está alinhada aos critérios utilizados pelo INSS para reconhecimento de pensionista, o que possibilitará a continuidade do(a) companheiro(a) no Programa AMS após o falecimento do beneficiário titular.