

## informativo rh/ams

## Proteja-se contra as doenças típicas de inverno

No final do mês de junho tem início o inverno. Além das temperaturas mais amenas, o inverno traz consigo uma série de doenças causadas, não só por questões ambientais como, também, pela mudança de comportamento das pessoas, o que facilita a transmissão de doenças.

Para evitar o frio, as pessoas costumam ficar aglomeradas em locais pouco ventilados, que concentram os microorganismos. Gripe, resfriado, outras doenças respiratórias, conjuntivite e infecções de um modo geral são algumas das doenças que encontram, nos ambientes fechados, um campo fértil para disseminação.

A poluição também é uma grande causa de doenças típicas do inverno, principalmente as alergias. As

temperaturas baixas associadas à ausência de chuvas geram a maior concentração de poluentes, que são inalados ao se respirar. O resultado é a diminuição da eficiência do aparelho respiratório para eliminar os poluentes e microorganismos, o que pode trazer sérios problemas para aqueles que já são pre-dispostos, ou que já tenham algum tipo de alergia.

O frio é também um grande inimigo, particularmente dos idosos - que têm uma maior dificuldade em conservar calor, pois diminuem com facilidade a temperatura do corpo - e de crianças - cujo sistema imunológico ainda está em desenvolvimento.

Os portadores de hipertensão também devem estar mais atentos durante o inverno. O frio causa vaso-

constricção (diminuição do tamanho dos vasos sanguíneos) e o sangue exerce mais força na parede dos vasos o que, conseqüentemente, aumenta a pressão arterial.

De acordo com os médicos, a chegada do inverno também aumenta os problemas de pele em geral. As doenças mais comuns são: a dermatite seborréica (caspa), dermatite atópica (alergia), xerose (ressecamento da pele) e a oleosidade. Ao contrário do que muita gente pensa, o sol do inverno não é tão inofensivo assim. A radiação ultravioleta, que não costuma provocar queimaduras, é a principal responsável pelo envelhecimento cutâneo, e uma das causadoras do câncer de pele.

### Veja algumas dicas importantes para se proteger das doenças mais comuns no inverno:

- Evite locais úmidos, fechados e com grande concentração de pessoas;
- Mantenha os ambientes arejados e limpos;
- Para aliviar a baixa umidade do ar, coloque vasilhas com água nos diversos ambientes da casa e cabeceira da cama ao dormir;
- Aumente o consumo de líquidos para manter o organismo hidratado;
- Evite plantas, animais com pelos e travesseiros de pena;
- Evite lidar com papéis, livros e outros objetos que ficaram guardados por muito tempo, devido ao acúmulo de poeira;
- Antes de usar as roupas de inverno, coloque-as no sol para arejar;
- Evite banhos muito quentes e/ou muito prolongados para preservar o manto lipídico (camada externa gordurosa protetora da pele);
- Mantenha o couro cabeludo limpo e seco para evitar o surgimento de caspa;
- Use filtro solar;
- Para proteger os olhos, lave as mãos e o rosto várias vezes ao dia, não compartilhe toalhas, lenços ou maquiagem, troque as fronhas dos travesseiros diariamente e use lenços descartáveis. Quem usa lente de contato deve dobrar os cuidados no inverno;
- Mantenha o corpo aquecido para evitar doenças circulatórias e problemas de oxigenação nas extremidades. Esta precaução é muito importante, principalmente para as pessoas idosas;
- Cuide da alimentação e mantenha a prática de exercícios físicos.

Fontes: Sociedade Brasileira de Biometeorologia, Sociedade Mineira de Pediatria

#### 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

## AMS recadastrará seus beneficiários para emissão de novas carteiras

Está prevista, para o segundo semestre deste ano, a realização do recadastramento dos beneficiários da AMS, que tem como principais objetivos a atualização dos dados cadastrais de todos os beneficiários e a emissão de novas carteiras de identificação individuais, em forma de cartão magnético.

Deverão se recadastrar todos os beneficiários titulares da AMS - empregados das empresas Petróleo Brasileiro S.A., Petroquisa, Transpetro, REFAP S.A. e Petrobras Distribuidora; aposentados e pensionistas - bem como seus respectivos dependentes.

O recadastramento acontecerá em 3 etapas:

1. Fase Piloto, que contará com postos de recadastramento localizados em algumas cidades dos Estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul.
2. Encerrado o piloto, será realizada nova fase, quando serão instalados postos

de recadastramento em 42 cidades - localizadas em diversos Estados - onde estão concentrados cerca de 72% dos beneficiários da AMS.

3. A última etapa contemplará o recadastramento dos beneficiários residentes nas demais cidades e aqueles que, porventura, não tenham sido recadastrados nas primeiras etapas.

Para o recadastramento, serão utilizadas as dependências dos Postos de AMS que tenham as condições mínimas exigidas para o processo, além das unidades do Clube dos Empregados da Petrobras - CEPES, Sindicatos e outras instituições que permitam o acesso de todos os beneficiários. Nesses postos, que serão distribuídos de forma a facilitar, ao máximo, o acesso dos beneficiários e a rapidez do processo, serão realizadas entrevistas para coleta de dados, foto e biometria digital, além de verificação de documentos.

Em alguns postos, está prevista a entrega do cartão de iden-

tificação no ato do recadastramento. Nas localidades em que não houver o recurso de confecção do cartão, o mesmo será enviado ao local indicado pelo beneficiário no ato do recadastramento, ou entregue no local de trabalho (no caso de funcionários da ativa). Em ambos os casos, os cartões serão postados/entregues até 15 dias após a data de realização do recadastramento.

O novo cartão AMS trará benefícios, tais como maior simplicidade e agilidade na identificação dos beneficiários da AMS, além de possibilitar o uso de novas funcionalidades, como, por exemplo, uma sistemática que automatize processos, como a autorização de serviços junto à rede credenciada.

As datas, locais e períodos de instalação de postos de recadastramento, além dos documentos necessários para o mesmo, serão oportuna e amplamente divulgados aos beneficiários titulares, através dos diversos meios de comunicação disponíveis. **Fique atento!!!!**