

informativo rh/ams

Coração saudável, corpo saudável

Músculo mais importante, o coração é a chave para um corpo saudável. A cada batida ele fornece alimento e oxigênio às células.

O último domingo do mês de setembro é o Dia Mundial do Coração. Mas, infelizmente, não há muito o que comemorar: pesquisas mostram que as doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade no mundo inteiro.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, os principais fa-

tores de risco para as doenças coronarianas são: tabagismo, hipertensão, diabetes, obesidade, dislipidemias e sedentarismo. Apesar de aspectos genéticos terem influência nos problemas cardíacos, muitos fatores de risco podem ser controlados através de modificação no estilo de vida, particularmente no que se refere à alimentação e prática de atividades físicas.

Uma dieta saudável - onde se privilegie o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais e soja e se modere o uso de sal

e bebidas alcoólicas - aliada à prática regular de exercícios físicos - conforme orientação médica - são essenciais para a saúde do coração.

E estes cuidados devem começar já na infância. O estilo de vida de muitos jovens inclui alimentação inadequada e falta de estímulo para as atividades físicas, o que explica porque problemas como hipertensão, obesidade e colesterol alto são cada vez mais frequentes entre crianças e adolescentes.

Veja alguns cuidados que você pode tomar para evitar as doenças do coração e manter uma vida saudável:

- A prática de caminhada, 30 minutos todos os dias, ou períodos de exercício de 10 a 15 minutos algumas vezes ao dia, irão ajudá-lo a ter um coração saudável. Consulte seu médico sobre as atividades mais indicadas para você.
- Observe a sua alimentação e tente mantê-la, sempre que puder, com pouco sal, baixa gordura saturada e baixo colesterol.

- Diga não ao fumo. Se você fuma, tente parar. Evitar ou abandonar este hábito fará grande diferença na prevenção de doenças cardíacas, além de reduzir o risco de câncer de pulmão. Encoraje e apóie seus amigos nesse sentido.
- Mantenha um peso saudável. Se você estiver muito acima do peso, estará sobrecarregando seu coração.
- Controle a pressão arterial e o colesterol. Lembre-se de que uma alimentação saudável com menos sal e gordura

são grandes aliados para este controle.

- Verifique se você tem Diabetes. Se você é diabético, corre um risco maior de ter doenças cardíacas. O tratamento do diabetes é essencial para um coração saudável, bem como para sua saúde em geral.
- Consulte o seu médico periodicamente. Ele é o seu maior aliado na manutenção da sua saúde.

FALE COM AS UNIDADES OPERACIONAIS DA AMS

0800-2872267 (Rio de Janeiro) :: 0800-2872267 (São Paulo) :: 0800-2872267 (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

Atualização de dados cadastrais de dependente Menor Sob Guarda

No mês de junho de 2008 o RH/AMS enviou – aos beneficiários titulares da AMS que possuem dependentes inscritos no Programa, na condição de Menor Sob Guarda – correspondência solicitando que estes comparecessem à Unidade de Execução da AMS mais próxima, a fim de realizar uma atualização dos dados cadastrais dos dependentes Menores Sob Guarda, portando a documentação descrita na carta.

Este procedimento foi necessário, uma vez que foram detectadas inconsistências nos dados cadastrais destes beneficiários.

Devido à greve dos Correios, ocorrida no mês de julho, alguns beneficiários titulares não rece-

beram a referida correspondência, no prazo estimado. Assim, o RH/AMS enviará nova carta aos beneficiários que não atenderam à primeira convocação, estendendo o prazo para comparecimento a uma das Unidades de Execução de AMS.

É importante ressaltar que, segundo norma do Programa de AMS, o Beneficiário Titular é o responsável pelas informações prestadas sobre seus respectivos dependentes, incluindo a comunicação, à AMS, de qualquer alteração cadastral. O não atendimento a este requisito pode, inclusive, implicar na aplicação das penalidades previstas na norma do Programa, entre as quais a exclusão do dependente do Programa de AMS.

Assim, é muito importante que todos os beneficiários titulares que receberam a primeira correspondência, datada de 23 de junho de 2008, e que ainda não compareceram à regional para apresentar os documentos, atendam à solicitação do RH/AMS. Os titulares que não receberam a primeira correspondência deverão aguardar a segunda convocação, atentando para o novo prazo de comparecimento para apresentação dos documentos evitando, assim, a exclusão do dependente do Programa de AMS.

As dúvidas sobre este assunto podem ser esclarecidas pelo telefone (21) 3487-1111, com Mariana, das 8h às 14h.