

# informativo recursos humanos

## AMS

## Você tem muitos motivos para parar de fumar

SAÚDE

Agosto - 2009

A fumaça do cigarro é uma mistura de aproximadamente 4.700 substâncias tóxicas diferentes, entre elas a nicotina, o monóxido de carbono e o alcatrão, este último composto por mais de 40 substâncias cancerígenas.

O monóxido de carbono tem afinidade pela hemoglobina presente nos glóbulos vermelhos do sangue, que são responsáveis pelo transporte de oxigênio para todos os órgãos do corpo. A ligação do monóxido de carbono com a hemoglobina forma o composto chamado carboxihemoglobina, que prejudica a oxigenação de alguns órgãos, causando doenças como a aterosclerose.

A nicotina é considerada pela Organização Mundial da Saúde

uma droga psicoativa que causa dependência. No Brasil, estima-se que o tabagismo causa cerca de 200 mil mortes por ano.

O tabagismo aumenta a probabilidade de ocorrência de algumas doenças, principalmente as cardiovasculares (como infarto e angina), o câncer, as doenças respiratórias e obstrutivas crônicas (como enfisema e bronquite).

A mulher grávida que fuma, além de correr o risco de abortar, possui maior chance de ter um filho que apresente baixo peso, menor tamanho e defeitos congênitos.

Nem só os fumantes sofrem as consequências do hábito de fumar. O tabagismo passivo - inalação da fumaça por indivíduos

não-fumantes, que convivem com fumantes em ambientes fechados - é a terceira maior causa de morte evitável no mundo. O ar poluído pela fumaça dos derivados de tabaco contém, em média, três vezes mais nicotina e monóxido de carbono, e até cinquenta vezes mais substâncias cancerígenas quando comparada à fumaça que é absorvida pelo fumante, após passar pelo filtro do cigarro.

Assim, é comum o tabagista passivo apresentar sintomas como irritação nos olhos, coriza, manifestações alérgicas, tosse e dor de cabeça. Além disso, observa-se um aumento do número de doenças cardiovasculares (hipertensão arterial e angina) em adultos e infecções respiratórias em crianças expostas.

### AGORA QUE VOCÊ DECIDIU PARAR DE FUMAR ...

Se você tomou a decisão de parar de fumar, escolha o melhor método para atingir seu objetivo.

Você pode optar pela parada imediata - escolhendo um dia a partir do qual não fumará mais nenhum cigarro - ou parada gradual, reduzindo o número de cigarros gradualmente, ou mesmo retardando, a cada dia, a hora do primeiro cigarro.

A parada imediata deve ser, sempre que possível, a primeira opção. Se você optar pela estratégia gradual, não leve mais de duas semanas para parar de fumar. O mais importante é marcar uma data-alvo

para que seja seu primeiro dia de ex-fumante. Este dia não precisa ser de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair, relaxar e comemorar.

Normalmente, os primeiros dias sem cigarros são os mais difíceis, porém as dificuldades diminuirão a cada dia.

Caso não consiga parar de fumar sozinho, não desista! Procure orientação médica.

Fonte: INCA – Instituto Nacional de Câncer

#### FALE COM AS UNIDADES OPERACIONAIS DA AMS

0800-2872267 (Rio de Janeiro; São Paulo; Bahia) :: (82) 3217-7835 (Alagoas)

(84) 3235-4039 (Rio Grande do Norte) :: 0800-8828899 (Espírito Santo) :: (22) 2761-2560 (Macaé)

(31) 3529-4319/3298-3118 (Minas Gerais) :: (61) 429-7155 (Brasília) :: (79) 3212-2480 / 3212-3093 (Sergipe)

# Você conhece a AMS 28 Anos?

O beneficiário titular do Programa de Assistência Multidisciplinar de Saúde - AMS – pode inscrever como seus dependentes, filhos e enteados solteiros, com idade até 21 ou 24 anos (se universitários). Esses dependentes poderão continuar a utilizar a AMS até completarem 34 anos, independente de seu estado civil, através de uma modalidade específica: a AMS 28 Anos, anteriormente chamada de Plano 28.

O nome da modalidade mudou, mas os critérios de elegibilidade e cobertura permanecem os mesmos, veja:

Para inscrição nessa modalidade, o beneficiário titular deve comparecer a uma Unidade de Execução da AMS, apresentando Certidão de Nascimento do dependente, atualizada há pelo menos 90 dias e assinar

o “Termo de Adesão à AMS 28 Anos”. Nos casos em que o dependente já estiver inscrito no Programa de AMS e pretenda continuar através da adesão à AMS 28 Anos, bastará a assinatura do Termo de Adesão pelo beneficiário titular.

**ATENÇÃO:** a inscrição do dependente na AMS 28 Anos deve acontecer antes que este complete 29 anos.

A adesão a essa modalidade deverá ser mantida por um período mínimo de 5 (cinco) anos consecutivos.

O valor da contribuição mensal, descontado do beneficiário titular, que no ano de 2009 é de R\$ 98,77 por dependente incluído, é definido em Acordo Coletivo de Trabalho.

Nos tratamentos considerados como Grande Risco, o de-

pendente inscrito na AMS 28 Anos poderá optar pelo atendimento através da Escolha Dirigida – o pagamento à rede credenciada é efetuado pela Petrobras - ou Livre Escolha – o pagamento é efetuado, pelo beneficiário ao prestador, sendo solicitado posteriormente o reembolso, que seguirá as normas vigentes do Programa de AMS, ou seja, será tomado como base os referenciais de preços praticados pela Companhia para remuneração dos procedimentos médicos e odontológicos.

Na AMS 28 Anos, as despesas de Pequeno Risco são descontadas, integralmente, do Beneficiário Titular, na folha de pagamento ou proventos da aposentadoria/pensão, respeitando a margem consignável. Nesta modalidade não existe a possibilidade de reembolso.

**IMPORTANTE:** A partir de 26 de janeiro de 2006, foi ampliado o limite de idade para a permanência do beneficiário na AMS 28 anos. Desde então, o beneficiário pode permanecer nessa modalidade até completar 34 anos. Entretanto, esta extensão NÃO É AUTOMÁTICA. Assim, os Beneficiários Titulares que já possuíam dependentes inscritos na AMS 28 Anos, antes de janeiro de 2006, devem solicitar a extensão do plano antes que seus dependentes completem 29 anos, caso contrário, os mesmos perderão o direito ao Programa de AMS ao completar essa idade.

Para esclarecimento de dúvidas sobre a AMS 28 Anos, entre em contato com uma das Unidades de Execução de AMS.

## 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  
Conteúdo - RH/AMS - Jornalista Responsável - Gustavo Sirelli - Diagramação - Marcos David