

# informativo recursos humanos

## AMS

## Ainda é possível fazer o recadastramento AMS

**BENEFICIÁRIOS QUE AINDA NÃO SE RECADASTRARAM PODEM CONCLUIR O PROCESSO.**

O Recadastramento AMS está chegando a sua fase final e os beneficiários que ainda não concluíram o processo devem fazê-lo o quanto antes. Aproximadamente cinquenta (50) postos de recadastramento já estão funcionando nas principais cidades do país. Confira a relação no site [www.cartaoamspetrobras.com.br](http://www.cartaoamspetrobras.com.br).

Alguns pontos de atendimento foram definidos de acordo com as informações obtidas através do pré-recadastramento, que possibilitou à AMS escolher de forma precisa os locais para instalação da rede de postos, adequando-a à demanda por região. Para determinadas localidades, a AMS está deslocando postos itinerantes, com base nas mesmas informações.

Não deixe para a última hora! Para obter o cartão, basta que os titulares e seus dependen-

tes agendem uma data para o recadastramento, através do **08000 2872267** (opção 3), ou através do site. Depois, é só comparecer ao posto, na data e hora marcadas, tendo em mãos os documentos necessários - a lista também pode ser consultada no site do cartão.

Com o recadastramento, cada beneficiário (titular e dependente) terá seu próprio cartão AMS e não precisará apresentar outro documento na hora da consulta. O cartão possui uma tarja magnética que armazena dados cadastrais com total segurança e possui foto de identificação.

Através dos novos recursos tecnológicos incorporados ao cartão, futuramente será pos-

sível automatizar a autorização de procedimentos. Além disso, o recadastramento permitirá à AMS conhecer com precisão a base de usuários do sistema e aperfeiçoar cada vez mais os serviços da rede credenciada.

Fique atento! Apenas depois de concluído o recadastramento presencialmente você terá o seu novo Cartão AMS. A carteirinha antiga (de papel) só terá validade até 31 de dezembro de 2009.

Garanta já o seu e fique fã de carteirinha!



# Cuidados com a alimentação nas festas de final de ano

O final do ano está aí, e com ele chegam as férias, confraternizações e festas de final de ano e as inevitáveis mesas fartas e convidativas. Com tanta variedade de comidas e bebidas gostosas, há quem não consiga resistir às tentações. Mas é sempre bom lembrar que o consumo de determinados alimentos, principalmente os gordurosos e calóricos, pode ser extremamente prejudicial à saúde.

Mas este não precisa ser um período de total privação... O clima quente convida ao consumo de alimentos mais leves e saudáveis como as frutas, legumes, sucos, água de coco, picolés de fruta e muita água! Além da prática de exercícios, principalmente ao ar livre.

Para quem não resiste às delícias das ceias e festas, ficam algumas dicas:

- Planeje o seu cardápio, em seguida faça uma lista de compras. Com esta atitude, você não sairá pegando tudo o que encontrar no supermercado.
- Entre as opções de carnes, prefira os assados ou grelhados e retire

a pele. Opte pelas carnes magras, como peru, outras aves ou até peixe assado. Tender e pernil são carnes que contêm mais gordura e colesterol. Se realmente não resistir, procure combiná-las com acompanhamentos menos gordurosos como arroz com legumes, batatas cozidas ou assadas, saladas cruas, legumes cozidos. Evite combinar carnes gordas com maionese, farofa de ovos ou miúdos, torta de massa podre.

- Faça todas as refeições do dia. Se você ficar muito tempo sem comer ficará com fome na hora da ceia e aí o abuso é inevitável. Não deixe de se alimentar durante o dia, pensando em extrapolar na ceia.

- Não "belisque" os alimentos ou beba drinks enquanto prepara a ceia, pois serão calorias a mais.

- Beba bastante líquido durante o dia, assim você estará se hidratando.

- Na hora da ceia, em primeiro lugar faça um prato de salada. As fibras das hortaliças trazem saciedade.

- Não repita a refeição. Lembre-se que uma refeição saudável é composta de saladas, legumes, cereais e carnes.

- Evite os molhos à base de maionese, dê preferência para os feitos

com iogurte, limão ou os chutney (molhos à base de frutas).

- Prefira temperos naturais: ervas aromáticas, cebola, alho, tomate, pimentão.

- Quanto às sobremesas, prefira as frutas da época, doces e sorvetes de frutas e evite aquelas que possuem cremes como chantilly ou massas podres que contêm muita gordura.

- Cuidado com as bebidas alcoólicas! Quanto maior o teor alcoólico, maior as calorias da bebida.

- Cuidado com o sal que facilita a retenção de líquidos. Se o sal por si só é um fator de retenção de líquidos, imaginem um "coquetel" de alimentos ricos em açúcares, além de bebida alcoólica que aumenta ainda mais esta retenção. O Sal Light, vendido em supermercados, é uma boa opção para o preparo de alguns alimentos, principalmente as carnes, pois contém menos Sódio (50% a menos) e diminui a retenção líquida. Mas lembre-se, nada de excessos!

- Não abandone os exercícios físicos, procure se exercitar todos os dias.

Fontes: Sociedade Brasileira de Cardiologia e Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais