

Homens também precisam de cuidados e prevenção

Novembro Azul

NÃO IMPORTA O TIPO DE HOMEM QUE VOCÊ É.
SEJA DO TIPO QUE CUIDA DA SAÚDE!



IDADE:
Homens acima dos 50 – ou 45 se fizerem parte do grupo de risco – devem ir ao urologista anualmente;



HISTÓRICO FAMILIAR:
se algum homem da família já teve câncer de próstata, a chance de desenvolver a doença é ainda maior;



COR DE PELE:
Homens negros têm mais casos deste tipo de câncer;



OBESIDADE:
Homens com sobrepeso ou obesos, além daqueles que fazem abuso de álcool e tabaco, tem mais chance de contrair a doença



#PREVENÇÃOÉQUALIDADEDEVIDA



Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Avenida General Ataliba Leonel, 556 - Santana - São Paulo

Fontes: http://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/novembro-azul-e-mes-de-alerta-sobre-cancer-de-prostata/?fbclid=IwAR2hQ_Ju097IEFaUJm9kIO68suyauzXdaTzcDO9eNUdtzFgvGdeY1YT4Q <https://www.ladoaladopolavida.org.br/cancer-de-prostata-novembro-azul> <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata> <http://bvsmis.saude.gov.br/ultimas-noticias/2535-novembro-azul-mes-mundial-de-combate-ao-cancer-de-prostata>

No Brasil, o câncer de próstata é o mais comum entre os homens, depois do câncer de pele. Ele é considerado o câncer da terceira idade, já que aproximadamente 75% dos casos ocorrem a partir dos 65 anos.

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, localizada na parte baixa do abdômen e pesa cerca de 20 gramas. O Câncer se dá devido a uma multiplicação desordenada das células da próstata. Quando há presença de câncer, a glândula endurece.

Na maioria das vezes o câncer de próstata cresce de forma lenta, não apresentando sintomas, 50% dos pacientes descobrem a doença no estágio avançado. Quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, o que dificulta a cura.

Alguns sintomas são: dificuldades para urinar, sangue na urina e vontade de urinar com frequência. Os tumores mais avançados podem causar dor óssea, infecção generalizada ou insuficiência renal.

Os fatores que aumentam o risco do câncer de próstata incluem a idade, 75% dos casos ocorrem em homens a partir dos 65 anos, histórico de câncer na família, sobrepeso, obesidade e raça, os homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer.

O câncer tem 90% de chances de cura quando diagnosticado precocemente. A partir dos 50 anos é recomendada a realização, periodicamente, de exames preventivos, já que a descoberta precoce da doença é fundamental para um tratamento mais eficaz.

O GQVIDASS e o CQVIDASS alertam e incentivam os servidores para a realização de exames periódicos, além de distribuir cartazes e orientar as unidades prisionais por meio da CIPA, buscando desenvolver ações e palestras com profissionais da área da saúde.



Outubro Rosa alerta mulheres para o risco de câncer de mama

A campanha Outubro Rosa foi lançada na década de 90 pela Fundação "Susan G. Komen for the Cure" com o objetivo de informar e conscientizar sobre o câncer de mama. A doença é decorrente da multiplicação das células anormais da mama.

A ocorrência de câncer de mama é alto, é a doença que mais afeta mulheres depois do câncer de pele. Cerca de 29% de casos de câncer todo ano no Brasil, 8 a cada 10 mulheres.

O autoexame é uma prática que pode ajudar na identificação do câncer com antecedência, evitando descobrir a doença apenas no seu estágio mais avançado.

Alguns fatores de risco são associados ao câncer de mama, como: a idade, quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos, obesidade e sobrepeso, sedentarismo, consumo de bebidas alcoólicas, utilização de reposição hormonal pós-menopausa e histórico familiar, representando 5 a 10% dos casos.

Alguns sinais podem identificar um possível câncer de mama, como: caroço (nódulo), pele da mama avermelhada, retraída ou com aparência de casca de laranja, alterações no bico do peito, pequenos nódulos na região embaixo dos braços ou no pescoço e saída de líquido anormal das mamas.

A mamografia é o exame que pode ser usado para identificar o câncer, é recomendada para mulheres a partir dos 50 anos como um exame de rotina, realizado em um período de dois anos.

Manter o peso corporal adequado, praticar atividades físicas, e evitar o consumo de bebidas alcoólicas ajudam a reduzir o risco do câncer de mama. A amamentação também é um fator protetor.

O tratamento do câncer de mama depende do estágio da doença, as condições da paciente e as características do tumor, podendo ser um tratamento local, como: cirurgia e radioterapia, ou tratamento sistêmico: quimioterapia, hormonioterapia ou terapia biológica.

O GQVIDASS (Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor) incentiva o desenvolvimento de campanhas e promove, durante o mês de outubro, ações nas unidades prisionais com o intuito de conscientizar os servidores.

MULHER

PREVINA-SE CONTRA O CÂNCER DE MAMA: FAÇA A MAMOGRAFIA E O AUTOEXAME

Uma a cada quatro mulheres diagnosticadas com câncer no mundo tem câncer de mama

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Secretaria da Administração Penitenciária

HOMEM

Para cada 100 mulheres com câncer de mama, há 1 homem com o mesmo diagnóstico.

Previna-se

Fontes: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>
<https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/tratamento-do-cancer-de-mama-entrevista/>

Obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo

A obesidade atinge 1 milhão de pessoas segundo a Organização Mundial da Saúde

A obesidade é um caso de saúde pública, afeta uma em cada três pessoas no mundo e até 2025 será uma em cada duas. No Brasil 52% dos adultos estão acima do peso.

Dia 11 de outubro é o Dia Nacional da Prevenção da Obesidade, que é o acúmulo de gordura no corpo, afetando o metabolismo e gerando riscos para a saúde. O obeso pode desenvolver problemas de saúde, como: hipertensão, doenças cardiovasculares e diabetes.

Os fatores de risco da obesidade podem estar ligados a questões biológicas, históricas, ecológicas, econômicas, sociais, culturais e políticas. Bons hábitos alimentares e a prática de exercício físico são importantes para ajudar na prevenção da obesidade. O Dia Mundial da Alimentação é celebrado todos os anos no 16 de outubro, data que, em 1945, foi criada a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO).

Diante da importância de uma melhoria na qualidade da alimentação listamos a seguir algumas recomendações do Ministério da Saúde para uma alimentação saudável:

→ **É fundamental alimentar-se principalmente de alimentos in natura ou minimamente processados:** É importante comer alimentos que sofreram o mínimo de alteração desde que foram retirados da natureza até chegar a sua mesa, tais como verduras e legumes.

→ **Evite utilizar grandes quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar:** Essas substâncias estão relacionadas com variados problemas de saúde, como problemas cardíacos e obesidade, e devem ser usadas com cautela, apesar de deixarem o alimento saboroso.

→ **Evite consumir alimentos processados em excesso:** Evite aqueles alimentos que sofreram modificações na indústria a fim de aumentar o seu tempo de conservação ou para mudanças no sabor. Alguns exemplos são alimentos em conserva, extrato de tomate, frutas cristalizadas e carne seca.

Fontes: <https://www.endocrino.org.br/11-de-outubro-e-dia-nacional-de-prevencao-da-obesidade>
<http://www.saude.gov.br/atencao-especializada-e-hospitalar/especialidades/obesidade>
<https://brasilecola.uol.com.br/saude/recomendacoes-para-uma-alimentacao-saudavel.htm>

O combate à Sífilis

A doença sexualmente transmissível pode levar à morte se não tratada

O terceiro sábado de outubro é destinado ao combate à Sífilis. A infecção é transmitida sexualmente (IST), por contato direto a sangue contaminado e, no caso da Sífilis Congênita, transmitida para a criança durante a gestação ou parto.

As mulheres são as mais atingidas pela Sífilis, principalmente as jovens e negras entre 20 e 29 anos, que representam cerca de 14,4% de todos os casos. De 2016 a 2018 foi registrado um aumento de 28,5% na taxa de infecção em gestantes, 16,4% na incidência de sífilis congênita e 31,8% na incidência de sífilis adquirida.

A doença é classificada em diferentes estágios: primária, secundária, latente e terciária. Os sintomas variam e inclui úlceras, manchas no corpo e em casos avançados lesões cutâneas, ósseas, cardiovasculares e neurológicas, podendo levar à morte.

A Sífilis congênita pode ser transmitida para a criança na gestação ou no momento do parto, podendo causar infecção não aparente no nascimento aos casos mais graves, com sequelas permanentes ou abortamento e óbito fetal. Desde 2009, quando foram registrados 901 casos, São Paulo apresenta aumento em sífilis congênita.

Se devidamente tratada, a Sífilis tem cura. O tratamento inclui o uso de antibióticos e deve ser feito junto a exames clínicos e laboratoriais para acompanhar a evolução da doença.

O teste da Sífilis pode ser feito na unidade de saúde mais próxima de forma rápida e gratuita.



Fontes: <http://www.portaldenoticias.saude.sp.gov.br/sp-registra-queda-no-numero-de-casos-de-sifilis-congenita/>
<https://inacoesunidas.org/aumentam-casos-de-sifilis-no-brasil-diz-ministerio-da-saude/>
<http://portalquivos.saude.gov.br/campanhas/sifilis/>
<https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2017/04/03/lei-cria-o-dia-nacional-de-combate-a-sifilis-e-a-sifilis-congenita>
<https://drauziiovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sifilis/>

São Paulo em alerta para o Sarampo

O Estado de São Paulo já registrou, até 09 de outubro, 6.177 casos confirmados de sarampo, entre eles doze mortes decorrentes de complicações da doença. O vírus já circula em todo o território paulista, cerca de 57% dos casos se concentra na capital.

Em outubro a campanha de vacinação teve como público-alvo as crianças a partir de 6 meses e com menos de 5 anos. Agora em novembro, entre os dias 18 e 30, acontecerá a segunda fase da campanha, com foco nos jovens de 20 a 29 anos.

A vacina tríplice viral é a forma mais eficaz de combater o sarampo, ela protege também contra a rubéola e a caxumba e não é recomendada para as gestantes, pessoas com baixa imunidade e crianças menores de seis meses. Todos que tenham tido contato com um caso suspeito da doença devem se vacinar imediatamente, a vacinação de bloqueio tem como objetivo interromper a circulação do vírus e controlar os surtos.

O Sarampo é uma doença infectocontagiosa e altamente transmissível, entre os sintomas estão: febre alta, coriza, mal estar, conjuntivite, tosse e falta de apetite, além das manchas vermelhas na pele (exantema maculopapular, sua contaminação é direta e acontece através da tosse, espirro, fala e permanece dispersa no ar, principalmente em ambientes fechados.

A pessoa que for contaminada pode transmitir a doença seis dias antes de iniciar os sintomas e até quatro dias depois, já a pessoa contaminada pode apresentar os sinais em até 12 dias.

A Secretaria da Administração Penitenciária, por meio da Coordenadoria de Saúde, buscou imunizar os servidores, evitando a proliferação da doença.

Dia da Vacina

Em 17 de outubro foi comemorado o dia nacional da vacinação. A data foi criada pelo Ministério da Saúde com a finalidade de ressaltar a importância da vacina no controle de doenças e na prevenção de epidemias.

Depois do surgimento das vacinas, diversas doenças simplesmente desapareceram e muitas outras estão com índices bastante reduzidos de contaminação.

Vale lembrar da importância em manter a carteirinha de vacinação atualizada como forma de prevenção de doenças como: gripe, tétano, sarampo, caxumba, rubéola, hepatites e febre amarela.

Fonte: <http://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/foco-da-campanha-contra-sarampo-e-imunizar-criancas-ate-5-anos/>

Você sabia?

- A vacina demora duas semanas para criar anticorpos, esse é o chamado período de incubação do vírus.
- Leva, em média, quatro a seis dias para que uma pessoa infectada apresente os sintomas, mas mesmo antes disso ela já está disseminando a doença.
- A transmissão da doença se dá de forma direta, de pessoa a pessoa, por meio das secreções expelidas pelo doente ao tossir, espirrar, respirar e falar.
- Os jovens de 15 a 29 anos estão no foco da campanha pois nasceram em uma época em que a segunda dose não fazia parte do Calendário Nacional de Vacinação. Assim, muitos não a tomaram e, por isso, não estão totalmente protegidos.
- Quem já teve a doença não precisa se vacinar, pois não pegará a doença novamente.
- Uma pessoa infectada pode transmitir para até outras 18, com rapidez.



Nos primeiros três meses de 2019, o número global de casos de sarampo aumentou em 300% comparados ao mesmo período de 2018.

O Sarampo é uma doença altamente transmissível

VACINAÇÃO DE BLOQUEIO: Tendo em vista o cenário epidemiológico atual do sarampo no estado de São Paulo, no sentido de efetivamente interromper a circulação do vírus e controlar os surtos, a Secretaria Estadual de Saúde recomenda a vacinação de todos que tenham tido contato com caso suspeito de Sarampo.

Todos os indivíduos com idade entre 7 e 29 anos, devem ter duas doses de Tríplice Viral SCR (Sarampo Caxumba Rubéola). Adultos acima de 30 anos, devem ter pelo menos uma dose da vacina SCR.

Verifique sua carteira de vacinação



Aconteceu

Oeste

Premiação Reconhecendo Gente que faz +



Programa Gestão da emoção do Instituto Augusto Cury na Sede da SAP



Metropolitana

Setembro Amarelo no CDP Pinheiros V



Reconhecendo Gente que faz +



Central

Premiação Reconhecendo Gente que faz +

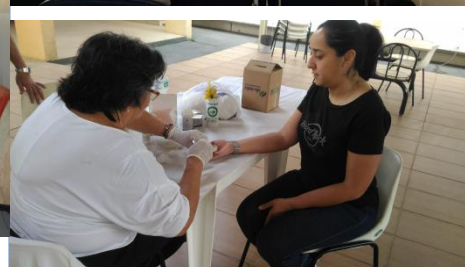


Ação Outubro Rosa no CPP Butantã



VALE

SIPAT na sede da Corevali



Outubro Rosa no CDP Pinheiros IV



SIPAT em Tremembé



Noroeste

Atividades Setembro Amarelo



Boletim GQVIDASS

Idealização: Iracema Costa Jansson - Diretora da GQVIDASS
Revisão: Iracema C. Jansson e Valéria A. Costa
Sugestões: gqvidass@sp.gov.br

Editorial/Projeto gráfico: Beatriz Covello
Colaboração: Diretorias Regionais CQVIDASS

