

09 de agosto – Dia dos Pais

Pai, HERÓI, é aquele amigo e companheiro que protege com amor e aconselha com sabedoria indicando os melhores caminhos.



Pais, Parabéns pelo seu dia!!

Ser pai é mais do que somente cumprir um papel dentro da família e da sociedade, ele deve buscar estar sempre presente na vida do filho ajudando em seu desenvolvimento. E para poder vivenciar plenamente essa experiência é preciso ter saúde!

Vários estudos comparativos têm comprovado que, em relação às mulheres, os HOMENS são mais vulneráveis às doenças e morrem mais precocemente, sobretudo no que se refere a enfermidades graves e crônicas, possivelmente pelos comportamentos de risco mais frequentes: se expõem a mais riscos no trânsito e situações de violência e de doenças infectocontagiosas como a SIDA-AIDS e a tuberculose, consomem abusivamente bebidas alcoólicas e são fumantes, têm mais riscos cardiovasculares, exageram na ingestão de gordura - consomem poucas frutas, legumes e verduras, e estão com sobrepeso.

Em geral, os homens não buscam, como as mulheres, os serviços de atenção básica, limitando a ida ao médico somente quando a situação é crítica. Eles têm dificuldade em reconhecer suas necessidades, têm falsa auto percepção da sua infalibilidade física e mental, tendendo a rejeitar a possibilidade de adoecer e têm medo de descobrir alguma doença.

Uma questão apontada pelos homens para a não procura pelos serviços de saúde está ligada a sua posição de provedor, alegando falta de tempo devido ao trabalho. Mas isso não é desculpa, há de se destacar que grande parte das mulheres, de todas as categorias socioeconômicas, faz hoje parte

da força produtiva, inseridas no mercado de trabalho, e nem por isso deixam de procurar os serviços de saúde.

Não é à toa que os brasileiros têm vivido 7 anos e meio a menos que as brasileiras, e elas são a maioria da população.

A violência vitima no geral o dobro de homens em relação às mulheres, e ao triplo, se considerarmos a faixa de 20 a 39 anos. Enquanto isso, de cada 100 óbitos em acidentes de transporte terrestre, 82 são de homens, em geral jovens.

Prevenir é melhor, sempre

Muitos agravos poderiam ser evitados caso os homens realizassem, com regularidade, as medidas de prevenção primária.

Tumores dos aparelhos digestivo, respiratório e urinário

Esses são os tumores com maior frequência na população masculina.

Autoexame dos testículos: deve ser mensal. A prática pode evitar o aparecimento de câncer de testículo e deve ser realizada entre os 15 e 35 anos, após o banho, com o objetivo de detectar nódulos, ou a presença de varizes testiculares.

Doenças do coração e do sistema circulatório

No Brasil, os problemas cardiovasculares estão entre as principais causas de morte, e entre os homens a incidência é maior. Os homens são responsáveis por pelo menos seis de cada dez óbitos por doenças do aparelho circulatório.

Faça check-up periódico para controle dos

fatores de riscos cardiovasculares, como sobrepeso, obesidade, diabetes, colesterol, hipertensão arterial, entre outros.

Não basta ir ao médico periodicamente é necessário que haja mudança de hábitos. Evitar o cigarro e o álcool em excesso, alimentar-se de forma saudável, reservar um tempo para o lazer, para o convívio com a família e para desenvolver a espiritualidade também fazem parte de uma atitude preventiva.

Vencendo o Preconceito

Determinados temas são cheios de tabus e dúvidas pelos homens por puro preconceito. Citamos aqui dois importantes:

Câncer de próstata: geralmente é uma neoplasia que apresenta evolução muito lenta, podendo evitar a mortalidade através do diagnóstico e tratamento precoce. Para isso é preciso quebrar o tabu e realizar o exame de toque retal periodicamente - homens que apresentam histórico familiar de câncer de próstata em primeiro grau, a prevenção deve começar a partir dos 40 anos.

Reposição hormonal masculina: durante o envelhecimento, ocorre uma diminuição lenta e gradual dos **níveis de testosterona** - acomete cerca de 15% dos homens entre 50 e 60 anos, chegando a 50%, ou mais, aos 80 anos. Com isso, podem surgir sintomas indicando a necessidade de **reposição hormonal** em uma parcela dos homens.

Os principais sintomas são: declínio do interesse sexual; dificuldade de ereção; falta de concentração e capacidade intelectual; perda de pelos; ganho de peso à custa de gordura; diminuição de massa e força muscular; irritabilidade e insônia; entre outros. A diminuição do hormônio não determina o fim da fertilidade para o homem.

A descoberta é feita através de exames laboratoriais e a Terapia de Reposição Hormonal poderá ser administrada através de gel, adesivos cutâneos ou injeções. Quando bem indicada, e feita com acompanhamento médico, a reposição hormonal traz benefícios como melhora da libido, perda de peso, aumento da massa muscular e da densidade óssea.

Estilo de vida saudável, conquistado com uma dieta equilibrada, a prática de exercícios físicos de forma regular, uma boa qualidade do sono, não fumar e não engordar são ótimas recomendações que podem retardar ou impedir o aparecimento da deficiência de testosterona e seus sintomas.

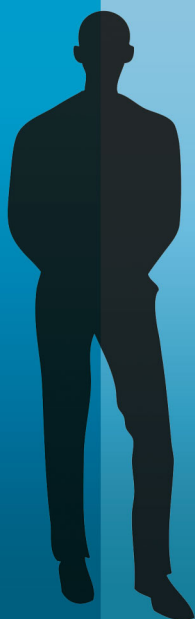
O número de homens que procuram médico para fazer consulta preventiva é 30% menor que o de mulheres.

Pesquisa feita no Centro de Referência da Saúde do Homem de São Paulo mostra que 60% dos pacientes chegam ao serviço com doença avançada. Quase sempre porque não fizeram prevenção alguma.

EXAMES ESSENCIAIS

Os principais exames que devem fazer parte do check-up masculino:

- Exames de sangue para verificar os níveis de colesterol total e frações, triglicérides, glicemia e insulina;
- Avaliação de calcificação em coronária;
- Função hepática;
- Ácido úrico;
- Dosagem da enzima PSA;
- Colonoscopia;
- Função pulmonar, indicada aos fumantes;
- Raio X de tórax para avaliar os órgãos sólidos.



CONSELHO AOS HOMENS

- Deixe de lado o sedentarismo: pelo menos 30 minutos de caminhada por dia, pelo menos 5 dias por semana.
- Alimente-se de forma saudável para controlar o sobrepeso. Faça 5 a 6 pequenas refeições ao dia ricas em frutas, legumes e verduras.
- Não deixe de usar camisinha nas relações sexuais.
- Mude o ritmo da vida profissional: é preciso buscar equilíbrio entre os diversos papéis que se tem na sociedade e na família. Isso promove felicidade e alegria de viver.

Boas práticas - Dia do homem - 15 de Julho

P. de Capela do Alto

A importância do Autocuidado

Os servidores da P. de Capela do Alto foram homenageados através de um evento especial que contou com apresentação do enfermeiro Rafael Henrique Caetano sobre a importância do Autocuidado – citando inclusive a necessidade de se adquirir hábitos saudáveis como a prática de atividade física e alimentação adequada - além da participação do Diretor Técnico III substituto Ezequiel Wagner Cruz que exaltou a importância e a qualidade dos servidores no papel de filho, marido, pai e profissional.



P I de Potim

Realiza a 1ª Campanha Preventiva de Câncer de Próstata

A Campanha conscientizou os servidores e sentenciados sobre a importância da prevenção do câncer de próstata e ofereceu o exame de sangue PSA – recomendado principalmente para homens a partir dos 50 anos. A chance de um homem desenvolver câncer de próstata aumenta proporcionalmente com o aumento do nível do PSA.



Fernando Schmidt – Agente de Segurança Penitenciária



Dr. Gustavo Testa Fernandes – Diretor Técnico III

Dia Nacional de Combate ao Fumo - 29 de agosto

Lei acelerou queda das internações por doença cardiovascular



No dia 7 de agosto de 2009 passou a entrar em vigor no Estado e São Paulo a lei Antifumo, que proíbe fumar em ambientes fechados de uso coletivo como bares, restaurantes, casas noturnas e outros estabelecimentos comerciais, até mesmo nos fumódromos. O objetivo é combater o tabagismo passivo, terceira causa de mortes evitáveis segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde.

Um estudo inédito realizado pelo Instituto do Coração (InCor), do Hospital das Clínicas da FMUSP, revelou que multiplicou

por três a velocidade com que caíram o número de internações por doença cardiovascular e acidente vascular cerebral após a entrada em vigor da Lei Antifumo. É o primeiro estudo do gênero já realizado no Brasil.

De acordo com a pesquisa, no período entre agosto de 2005 e julho de 2009, a queda na taxa de internação por essas doenças era de 1% ao ano. De agosto de 2009 a julho de 2010, essa queda foi três vezes mais rápida, atingindo 3% ao ano. São números muito significativos e comprovam a eficácia da Lei.

O alto índice de cumprimento e o respeito e apoio da população à lei já vinham revelando seus benefícios à saúde pública. Estudo anterior também realizado pelo InCor em cerca de 700 estabelecimentos do Estado, como bares, restaurantes e casas noturnas, revelou que houve uma redução de até 73,5% nos níveis de monóxido de carbono no interior desses ambientes. Os frequentadores e funcionários desses estabelecimentos foram alguns dos grandes beneficiados pela lei.

Fonte: www.saude.sp.gov.br

Parabéns aos profissionais de Saúde que em agosto comemoram o seu dia!

A todos vocês nosso muito obrigado pela dedicação e paixão com que exercem sua profissão.



10 – Dia da Enfermeira



27 – Dia do Psicólogo



31 – Dia do Nutricionista

Você sabia?

Músculos e ossos faciais são moldados e fortalecidos quando o bebê mama no seio da mãe.

Ao sugar a mama, o bebê favorece o crescimento da mandíbula, preparando-a para as próximas etapas de desenvolvimento. Ao mamar, a criança aprende a respirar, mastigar e deglutir da maneira adequada, toda a musculatura facial é fortalecida. O crescimento inadequado da face afeta

a respiração, que sendo inadequada pode prejudicar o sono, a memória e a concentração. A dinâmica da cadeia neuromuscular das estruturas ligadas a respiração, mastigação, deglutição e fonação depende da amamentação, atividade que dá início a todo este processo.

Mamar no seio da mãe também garante que o bebê possa se comunicar por meio da fala com as outras pessoas no futuro. A posição da boca nos mamilos provoca a estimulação de pontos articulados responsáveis pela produção dos fonemas.

Fonte: www.gazetaonline.globo.com

Boletim GQVIDASS

Realização: Diretora do GQVIDASS - Iracema Costa Jansson - **Editorial:** Denise Carvalho de Souza - **Projeto Gráfico:** Rubens da Silva Medeiros - **Revisão:** Valéria Aparecida da Costa - **Colaboração:** Diretorias Regionais CQVIDASS

Sugestões: gqvidass@sp.gov.br - **Tiragem:** 15.000 cópias.

* vetores free Pik br