

NOVEMBRO 2022

NEWSLETTER SME ENGENHARIA

MINISTÉRIO DA SAÚDE DESTACA IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER DE PRÓSTATA

O câncer de próstata é o tipo de câncer mais frequente entre homens no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), para 2022, são esperados mais de 65 mil novos casos. Em 2020, foram registrados 15,8 mil óbitos, segundo dados do SIM (Sistema de Informação sobre Mortalidade). O Ministério da Saúde alerta sobre a prevenção e o diagnóstico precoce, estratégia que tem por objetivo identificar o tumor na fase inicial.

Segundo o INCA, em grande parte das vezes, o câncer de próstata possui evolução silenciosa, podendo não apresentar sinais e sintomas.

SOBRE A EDIÇÃO DE NOVEMBRO DE 2022

Edição: Elaine De Almeida
Artigo Ministério da Saúde
destaca a importância do
diagnóstico precoce do
câncer de próstata: Marco
Guimarães (fonte Gov. MS)

Compartilhando
Experiências: Elaine
Almeida



Contudo, as manifestações clínicas mais comuns são:

- Dificuldade de urinar;
- Demora em iniciar ou finalizar o jato urinário;
- Diminuição do jato urinário;
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou a noite;
- Presença de sangue na urina.

Esses sintomas são inespecíficos e é necessária avaliação médica para fins de diagnóstico diferencial. No entanto, o INCA recomenda que os homens estejam alertas a esses sinais e que quando necessário, procurem o serviço de saúde o mais breve possível.

Os principais fatores de risco conhecidos para o desenvolvimento do câncer de próstata são:

- Idade: fator mais bem estabelecido, pois o risco aumenta com o avançar da idade, atingindo principalmente homens acima de 60 anos;
- Hereditariedade: homens que possuem familiares de primeiro grau, pai e/ou irmão, que tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos possuem maior risco;
- Obesidade: o efeito da gordura corporal sobre o aumento do risco tem sido observado apenas para cânceres de próstata avançados, de alto grau e fatais, indicando uma associação com pior prognóstico.

Neste sentido, é importante reforçar que a adoção de hábitos saudáveis de vida, como realizar atividade física, manter o peso corporal adequado, ter uma alimentação saudável, evitar bebidas alcoólicas e não fumar são fundamentais para prevenir diversas doenças crônicas, dentre elas, o câncer.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece de forma gratuita exames clínicos, laboratoriais, endoscópicos e radiológicos, além de procedimentos cirúrgicos e tratamento em hospitais habilitados em oncologia, como prevê a Política Nacional para a Prevenção e Controle do Câncer (PNPCC). Dentre os exames estão: biópsia de próstata, ultrassonografia de próstata por via abdominal, ultrassonografia de próstata (via transretal) e a dosagem de antígeno prostático específico.

Um dos eixos prioritários da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem é o de acesso e acolhimento, com uma proposta inclusiva, na qual os homens considerem os serviços de saúde como espaços masculinos e, por sua vez, os serviços reconheçam os homens como sujeitos que necessitam de cuidados.

Ressalta-se que a ampliação do acesso da população masculina aos serviços de APS pode colaborar na detecção precoce de cânceres, como o de próstata, beneficiando o prognóstico e o tratamento.

Nas Unidades Básicas de Saúde espalhadas pelo Brasil, os homens encontram informação, atendimento por equipes multiprofissionais compostas por médicos, enfermeiros, odontólogos, dentre outros, aptos a realizarem o diagnóstico e o acompanhamento dessa população em todos os ciclos da vida.

Caso haja diagnóstico de câncer de próstata ou outra doença, o paciente é encaminhado para Atenção Especializada, onde terá acesso aos médicos especialistas, tratamentos e cirurgias, quando forem necessárias.

fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-/assuntos/noticias/2022/novembro/ministerio-da-saude-destaca-importancia-do-diagnostico-precoce-do-cancer-de-prostata>

PILULAS DE LIDERANÇA

Perdão é ferramenta de Gestão

Etimologicamente, perdão vem do Latim perdonare, de “per” que significa total, completo, acrescido de “donare”, dar, entregar, doar. Portanto, perdonare significa entrega total, doação completa. Isso traz um significado extraordinário pro conceito de liderança, pois o exercício da mesma é composto por inúmeros desafios que teremos que superar. Mas temos que ponderar algo importante: perdoar não significa que o líder não tenha que corrigir, não tenha que colocar o trem nos trilhos. O exercício da liderança exige isso. O perdão não beneficia o perdoado apenas, mas o maior beneficiado é quem perdoa. Por isso a Liderança tem que ser Altruísta e o perdão precisa estar presente na equipe. O erro faz parte do crescimento e como líderes devemos estar atentos ao processo. O perdão, a correção, o recomeço, uma nova direção, estão intimamente ligados ao exercício de uma liderança saudável.



COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS

A SME Engenharia através de uma parceria com o SUS de Colorado e Cerejeiras realizou no Mês de Novembro exames de PSA e outro importantes para o diagnostico precoce de doenças silenciosas e que acomete principalmente os homens.

Juntos pela Saúde!





17 de nov. de 2022 09:03:49
13.12165751S 60.53284693W ±3,79m
Jorge Teixeira
Ação Saúde do Homem.



17 de nov. de 2022 09:04:52
13.12167224S 60.53283984W ±3,79m
Jorge Teixeira
Ação Saúde do Homem.



17 de nov. de 2022 09:10:15
13.12168355S 60.53283721W ±3,79m
Jorge Teixeira
Ação Saúde do Homem.



17 DE NOVEMBRO

**DIA MUNDIAL DO COMBATE
DO CÂNCER DE PRÓSTATA**

**PREVENIR
É UMA DAS
FORMAS DE
LUTAR**



WWW.SMEENGENHARIA.COM

DICA DE SAÚDE!

Fazer o Bem ao Próximo...

Para somar com a saúde do seu corpo com as boas práticas que vem aprendendo, vamos falar sobre a alegria para a alma ao fazer o bem ao nosso próximo. Não precisa muito para que você seja beneficiado com esse prazer para sua alma, basta doar-se um pouquinho. Temos como melhor prática as ações sociais que estamos desenvolvendo junto às comunidades onde estamos executando projetos.



DICA DE SAÚDE!

Ao fazer o bem espalhamos amor em forma de atenção e cuidado despertando no outro a vontade de cuidar do próximo.

E é criado assim uma reação em cadeia onde quem faz quer cada vez mais fazer o bem a outras pessoas e quem é ajudado sente-se agradecido e pode também começar a doar-se para os outros.

Pode-se também motivar outras pessoas ao seu redor a ter as mesmas atitudes.

Inspire-se também e experimente essa sensação!



CAMPANHAS DE NOVEMBRO



Dor ao urinar

Dor e ardor ao começar, e ao terminar de urinar



Sangue na urina
Presença de sangue na urina

Jato de urina fraco

Diminuição do jato de urina



Urinar demais
Vontade de urinar com frequência a noite

HOMEM!
TAMBÉM SE CUIDA



CÂNCER DE PRÓSTATA

68.220

é a estimativa de novos casos de câncer de próstata no Brasil em 2019¹

2º tipo de câncer

mais comum em homens no Brasil¹



6 em cada 10

são diagnosticados em homens com mais de 65 anos¹

2x mais comum em homens negros²



Como prevenir?

Fatores protetores:

- Alimentação rica em vegetais, grãos e cereais integrais
- Praticar exercícios físicos regularmente
- Dormir bem

Fatores de risco:

- Tabagismo
- Alcoolismo
- Histórico familiar de câncer

Exames periódicos:

- A partir dos 50 anos: 1x ao ano
- Toque retal
- Exame de PSA

Fique atento aos sinais



Vontade frequente de urinar



Dor ou ardor ao urinar



Dor nos ossos



Sangue na urina ou no sêmen



Ejaculação precoce ou dolorosa

O câncer de próstata é uma doença silenciosa.

A ausência de sintomas não garante que está tudo bem.

Faça os exames preventivos!

¹Fonte: INCA - Instituto Nacional de Câncer ²Fonte: Universidade de Bristol, Inglaterra

³Fonte: Sociedade Brasileira de Urologia ⁴Fonte: Clinical Cancer Research

CAMPANHAS DE NOVEMBRO



SME ENGENHARIA

NO VEM BRO

Não deixe que o preconceito seja maior que seu cuidado com a saúde.



SME ENGENHARIA

ALERTA AZUL

pra cuidar de você!

.....

Drible o preconceito,
cuide da sua saúde.

Novembro
AZUL



SME ENGENHARIA

CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM

Novembro
AZUL



Novembro
azul

SME ENGENHARIA



Novembro
azul

2022

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2 - FIMADOS / 15 - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA

SME ENGENHARIA