

## CURTA O SOL, MAS PROTEJA A SUA SAÚDE

*Estratégias para prevenir e detectar precocemente o câncer de pele*

Sendo o tipo de câncer mais comum do mundo, o câncer de pele ocorre quando as células crescem de maneira anormal e sem controle. Essas células se dispõem formando camadas e, de acordo com as que forem afetadas, são definidos os diferentes tipos de câncer. Os mais comuns são os carcinomas basocelulares e os espinocelulares. Mais raro e letal que os carcinomas, o melanoma é o tipo mais agressivo de câncer da pele.

Dezembro Laranja é uma campanha de conscientização focada na prevenção e detecção precoce desse tipo de câncer.

Fatores de risco

- Histórico familiar de câncer de pele.
- Pele clara, olhos claros, cabelo ruivo ou loiro.
- Exposição frequente ao sol sem proteção.
- Exposição prolongada ao sol durante a infância e adolescência.



Foto: Canva Pro

### Sintomas

O câncer da pele pode se assemelhar a pintas, eczemas ou outras lesões benignas. Assim, conhecer bem a pele e saber em quais regiões existem “pintas” faz toda a diferença na hora de detectar qualquer irregularidade.

Somente um exame clínico feito por um médico especializado ou uma biópsia pode diagnosticar o câncer da pele, mas é importante estar sempre atento aos seguintes sinais:

- uma lesão na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida, com crosta central e que sangra facilmente;
- uma “pinta” preta ou castanha que muda sua cor, textura, torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho;
- uma mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a crescer apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.

### AINDA NESTA EDIÇÃO

- **CHAMADA SOLIDÁRIA**

*Cadastre-se como doador de medula óssea*

- **RECARGA DE EXTINTORES**

*Serviço têm início neste mês*

- **ATÉ DIA 20/12**

*Questionário sobre saúde mental irá subsidiar política institucional*



# prevenção



Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h.



Use sempre proteção adequada: bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros, e filtro solar com fator mínimo de proteção 30.



Obs.: Lembre-se de reaplicar a cada duas horas, durante a exposição solar. Mesmo filtros solares “a prova d’água” devem ser reaplicados. No trabalho ao ar livre, não deixe de usar chapéus de abas largas, camisas de manga longa e calça comprida; óculos escuros e protetor solar; procure lugares com sombra.

## Comunidade acadêmica tem até o dia 20/12 para responder a questionário sobre saúde mental

Estudantes, professores e técnico-administrativos (TAEs) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) podem colaborar na elaboração de uma política institucional de saúde mental. Para ouvir as demandas da comunidade acadêmica, foi enviado por e-mail um questionário, cujo objetivo é identificar necessidades relacionadas ao tema no contexto universitário. As respostas podem ser enviadas até 20 de dezembro.

O questionário é resultado das ações do Grupo de Trabalho (GT) de Saúde Mental, coordenado pela pró-reitora adjunta de Assistência Estudantil, Fabiane Rossi. De acordo com Fabiane, o grupo vem discutindo “uma nova forma de se pensar a saúde mental no âmbito da UFJF”.

“Para construir uma política institucional com foco na prevenção e na promoção de saúde mental e bem-estar, é fundamental ouvir a comunidade acadêmica acerca de suas percepções e necessidades sobre o tema. Por esta razão, realizamos este levantamento com coordenadores de curso de graduação e pós-graduação e agora realizaremos com estudantes de graduação e pós-graduação e servidores da UFJF”, afirma Fabiane, que também é professora do Departamento de Psicologia.

Com base nas respostas, serão realizadas conferências de saúde mental, com a participação de representantes de todos os segmentos da Universidade, tendo em vista a criação de uma Comissão Permanente de Saúde Mental e a construção de uma política institucional de saúde mental. Ainda de acordo com Fabiane, a intenção é que essa política seja elaborada de forma “democrática e participativa”.

Acesse os links para os formulários: [estudantes](#) e [servidores](#).



## 20 ANOS DE DOAÇÃO:

### Serviço de transplante de medula óssea do HU-UFJF

*Solidariedade é o primeiro passo para salvar vidas*

Neste período de fim de ano, quando o espírito de solidariedade e generosidade se intensifica, a doação de medula óssea se destaca como um gesto de grande impacto. O Serviço de Transplante de Medula Óssea (TMO) do Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora (HU-UFJF), gerido pela Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh), celebrou, em outubro de 2024, 20 anos, tendo realizado mais de 500 transplantes gratuitos pelo SUS.

O transplante de medula óssea se diferencia do transplante de órgãos, pois a medula é, na verdade, um tecido que fica no interior dos ossos. Portanto, as técnicas usadas no tratamento envolvem a substituição de células deficitárias por outras saudáveis, que poderão normalizar a produção dentro do organismo.

O HU-UFJF-Ebserh é credenciado para realizar três tipos de transplante: alogênico aparentado (realizado a partir de doações de familiares compatíveis), autólogo (em que as células do próprio paciente são tratadas e reintroduzidas no organismo) e o alogênico não aparentado (de não familiares compatíveis). O método alogênico não aparentado depende de encontrar um doador compatível por meio do Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea (Redome), que conta com mais de 5 milhões de voluntários, o que posiciona o Brasil na terceira posição em número de doadores cadastrados.

O Redome integra a Associação Mundial de Doadores de Medula, a partir da qual os brasileiros têm acesso a bancos de doação internacionais, possibilitando intercâmbio vital para salvar vidas, como ocorrido em 2022 no primeiro transplante alogênico não aparentado com doador internacional no HU-UFJF.

O médico hematologista e responsável técnico pelo TMO do Hospital, Abrahão Hallack Neto, destaca a importância de ampliar o número de doadores cadastrados. A diversidade genética do Brasil requer um grande conjunto de indivíduos registrados para aumentar as chances de encontrar doadores compatíveis para diferentes pacientes. "Às vezes encontramos um doador com maiores chances de sucesso, mas se ele não atualiza seus dados, fica difícil localizá-lo", explica.

Vale ressaltar que o HU oferece um procedimento de alta complexidade fundamental para o tratamento de doenças hematológicas, oncológicas e autoimunes. O hospital também é um importante ambiente para formação acadêmica, e referência em atividades de pesquisa.

*Neste fim de ano, faça a diferença:  
cadastre-se como doador de medula óssea.*

Procure o hemocentro  
mais próximo para  
realizar o cadastro!

**VOCÊ PODE  
SALVAR VIDAS!**



# Recarga de extintores da UFJF tem início em dezembro

*Responsáveis pelas unidades serão notificados previamente*





Os extintores de incêndio são imprescindíveis para a segurança dos ambientes de trabalho. Anualmente, a Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) realiza a manutenção e recarga dos extintores. Sob supervisão da Gerência de Segurança do Trabalho da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-estar (Cossbe), este trabalho tem início neste mês.

De acordo com o engenheiro de segurança do trabalho, Thiago Senra, foi contratada uma empresa terceirizada por meio de edital de licitação. A Gerência está organizando um cronograma das unidades que serão atendidas nesse primeiro momento, mas os responsáveis pelos setores serão avisados previamente. Vale frisar que os extintores são projetados para conter pequenos focos antes que se transformem em grandes ameaças. A equipe de Segurança do Trabalho, no entanto, reforça que é essencial que os extintores estejam sempre em perfeitas condições e que as pessoas saibam como utilizá-los corretamente, o que requer treinamento específico. Em caso de incêndio, lembre-se sempre de acionar o Corpo de Bombeiros pelo telefone 193.

## COMPONENTES DE UM EXTINTOR



## TIPOS DE EXTINTORES MAIS UTILIZADOS

-  **Extintor de Água Pressurizada (AP):** Indicado para combater incêndio de **Classe A**.
-  **Extintor de Gás Carbônico (CO<sub>2</sub>):** Indicado em incêndios de **Classe B e C**.
-  **Extintor de Pó Químico Seco (PQS – B C):** Indicado para combate a incêndios de **Classe B e C**.
-  **Extintor de Pó Químico (ABC):** Indicado em incêndios de **Classe A, B e C**.

### EXPEDIENTE:

Informativo da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) - dedicado a promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores da UFJF, por meio de notícias alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde, além de atualizações e novidades para o bem-estar da comunidade.

TEXTOS E PRODUÇÃO DE PAUTA: Karina Meirelles (médica perita da Cossbe), Sabrina Alves (assistente social da Cossbe) e Comunicação da Progepe | EDITORAÇÃO: Comunicação da Progepe

COORDENADORA DE SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR: Leandra Silva Duarte

GERENTE DE SEGURANÇA DO TRABALHO (GST): Rodrigo Nunes da Cruz

GERENTE DE SAÚDE DO TRABALHADOR (GRT): Paulo Sérgio Pinto

CONTATO: (32) 2102-3815 | [siass@ufjf.br](mailto:siass@ufjf.br) | [ufjf.br/progepe](http://ufjf.br/progepe)