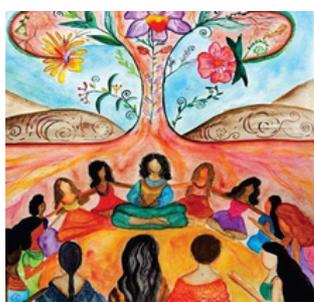


Nessa edição o boletim destaca o projeto “Luz de Betânia: rodas de conversa e vivências de apoio à gestação, parto e puerpério”. Na Agenda da Saúde, informações sobre o “Novembro Azul”, mês dedicado à conscientização e prevenção do câncer de próstata. E vem novidade por aí... Em breve, o Podcast “Saúde em Dia”.

Luz de Betânia: você conhece essa iniciativa?



A Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-estar (COSSBE/SIASS) da UFJF, em parceria com o Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Saúde Pública da Faculdade de Enfermagem, convida todas as trabalhadoras e companheiras dos trabalhadores vinculados à UFJF que estiverem vivenciando o processo gestacional a participarem do grupo de educação perinatal "Luz de Betânia: rodas de conversa e vivências de apoio à gestação, parto e puerpério".

O Luz de Betânia visa instrumentalizar a gestante e o(a) acompanhante de sua escolha, caso haja, a vivenciarem o processo gestação-parto-puerpério de forma natural, informada e consciente e construir uma rede de apoio por meio da participação em um grupo que vivencia e troca experiências e conhecimentos relativos ao mesmo processo.

Nos encontros, que ocorrem quinzenalmente, às quintas-feiras, das 9 às 11:00, na Faculdade de Enfermagem da UFJF, são realizadas práticas de yoga e outras vivências específicas para a gestação, seguidas de rodas de conversa para apresentar e discutir temas relativos ao período perinatal.

Os interessados podem entrar em contato pelo email: saudedotrabalhador.ufjf@gmail.com

Novembro Azul



Iniciada em 2011, a campanha ‘Novembro Azul’ tem como objetivo de alertar para a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata. No Brasil, este é o segundo tipo de câncer mais incidente na população masculina em todas as regiões do país, atrás apenas dos tumores de pele não melanoma. O Ministério da Saúde reforça que o diagnóstico precoce possibilita melhores resultados no tratamento. Em Nota Técnica, a pasta ressalta ainda que o rastreamento – exames de rotina – não é indicado para pessoas assintomáticas. No entanto, se o homem tem histórico de câncer na família ou fatores de risco, o rastreamento de rotina pode ser indicado caso o médico avalie a necessidade.

Assim, é fundamental que os homens tenham acompanhamento médico de rotina ao longo da vida para prevenção. Aqueles que apresentam alguma alteração suspeita, como dificuldade de urinar, diminuição do jato de urina, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite e sangue na urina, devem procurar uma unidade de saúde. A investigação do câncer de próstata se dá pelo exame de toque retal e pelo exame Antígeno Prostático Específico, o PSA. Para confirmar a doença, também é preciso realizar biópsia, indicada caso seja encontrada alguma alteração nos exames anteriores.

Entre os principais fatores de risco para o câncer de próstata estão a idade (incidência e mortalidade aumentam significativamente após os 60 anos), o histórico familiar (pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos) e a alimentação (sobrepeso e obesidade). A Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca ações e mudanças de hábitos que ajudam a reduzir os fatores de risco, como controle do tabaco, prevenção ao uso do álcool, prática de atividade física, alimentação saudável, combate ao sedentarismo e à obesidade, dentre outros.

O Instituto Nacional de Câncer - INCA, indica a adoção de medidas preventivas como ter uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos, cereais integrais; menos gordura, principalmente as de origem animal, realizar no mínimo 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, identificar e tratar adequadamente hipertensão, diabetes e problemas de colesterol, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

Para mais informações, acesse a cartilha “Câncer de próstata: vamos falar sobre isso?” clique [aqui](#).

Etarismo, você já ouviu falar?



Trata-se do conjunto de estereótipos, preconceitos e discriminações baseados na idade, na maior parte das vezes das gerações mais novas em relação às mais velhas. Pode se dar no âmbito das relações interpessoais ou institucionais, sendo esta última caracterizada pela interposição de normas, regras e políticas que tratam de modo desigual, restringem e prejudicam os indivíduos em função da sua idade. São situações que podem ocorrer, inclusive, no ambiente de trabalho e que geram importantes impactos na saúde física e mental dos envolvidos, comprometendo um envelhecimento saudável e a troca intergeracional.

Pode-se considerar o etarismo como uma violação dos direitos humanos, pois constituem práticas que ferem a dignidade humana. Combater o etarismo é fundamental e requer o desenvolvimento de políticas públicas, ações educacionais e intergeracionais. O Estatuto da Pessoa Idosa, em seu capítulo VI, estabelece que o idoso tem direito ao exercício de atividade profissional, respeitadas suas condições físicas, intelectuais e psíquicas e veda a discriminação deste na admissão em qualquer emprego ou trabalho. Estejamos em alerta para que tais práticas não ocorram em nossos espaços de trabalho e convívio social.

Fonte: TRT 21ª região (RN); Estatuto da Pessoa Idosa (2003).

Em breve: Podcast Saúde em Dia



Em breve, o Saúde em Dia estará também disponível em formato podcast. Além das notícias do boletim mensal, o novo canal trará com entrevistas e discussões de temáticas relevantes em saúde e segurança do trabalhador. Fique ligado!