



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



Treinamento:

DIETA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DA PRÓSTATA

Objetivo do treinamento:

Alertar que a alimentação rica em fibras pode trazer benefícios para a saúde.

Conteúdo do treinamento:

No Brasil, o **câncer de próstata** é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele). Em valores absolutos, é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de cânceres. Sua taxa de incidência é cerca de seis vezes maior nos países desenvolvidos em comparação aos países em desenvolvimento.

Mais do que qualquer outro tipo, é considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem a partir dos 60 anos. O aumento observado nas taxas de incidência no Brasil pode ser parcialmente justificado pela evolução dos métodos de diagnósticos (exames), pela melhoria na qualidade dos sistemas de informação do país e pelo aumento na expectativa de vida.

O maior índice de mortalidade por câncer da próstata é observada em negros americanos, duas vezes mais frequente que em brancos. Por outro lado, em Shanghai, China, essa taxa é 120 vezes menor que no negro americano. Muito curioso é observar que japoneses e chineses ao migrarem para os Estados Unidos passam a ter muito mais câncer da próstata que os patrícios vivendo no Japão e na China.

Ainda mais interessante é que, com a introdução dos hábitos ocidentais nos países orientais, está ocorrendo aumento das doenças prostáticas nessa região. A observação que os orientais têm uma incidência muito menor de tumor prostático que os ocidentais, levou os pesquisadores a procurar um possível **fator dietético** para esse fato.

Estudos populacionais verificaram existir fatores dietéticos causadores e protetores de doenças prostáticas. A dieta **ocidental** é rica em gordura e relativamente pobre em fibras. A dieta **oriental** ao contrário é relativamente pobre em gordura e muito rica em fibras, essencialmente vegetais e frutas. Existe tendência em admitir a gordura como um fator causativo de câncer da próstata, embora ainda não se tenha confirmação absoluta.

Talvez o mais importante seja conhecer os fatores protetores existentes na alimentação dos orientais e introduzi-los na dieta dos ocidentais. A falta desses componentes e não o excesso de gordura seria o mais importante. A sugestão inicial que as **fibras "protegeriam" contra o câncer** do cólon foi baseada na observação de que na África Oriental, **onde o consumo de fibras é muito alto, a doença é muito rara.**

A maior fonte de fibras são os vegetais, cuja ação deve-se a dois elementos denominados isoflavonóides e ligninas. A soja, pertencente à família das Leguminosas, é a maior fonte de isoflavonóides, e é o elemento básico da alimentação japonesa. As dietas tradicionais da Ásia, África e Mediterrâneo contêm um alto índice de legumes, particularmente **feijão, soja, lentilha e ervilha; cereais e aspargos** que constituem as maiores fontes de ligninas. Estudos japoneses demonstraram que os indivíduos que comem diariamente ou ocasionalmente esses produtos têm muito menos câncer da próstata que os que nunca se alimentam com esses produtos.

Estimativa de novos casos: 68.800 (2014)

Número de mortes: 13.772 (2013)

Atenção: A informação existente neste DSS, pretende apoiar e não substituir a consulta médica. Procure sempre uma avaliação pessoal com um médico da sua confiança.



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



Responsável pela leitura:

Local:

Data: / /2015

Horário: Início término:

Nº de Treinados () x Número de Horas de Treinamento () = h

Nº	NOME DOS PARTICIPANTES (legível)	VISTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

1. Favor imprimir em frente e verso (**evite o desperdício de papel**).
2. Reúna as pessoas de seu setor (**10 a 15 minutos**)
3. Leia o texto para elas.
4. Discutam sobre o assunto “segurança do trabalho”.
5. Anote os pontos discutidos (**sugestões e críticas**).
6. Recolha a assinatura de todos.
7. Fixar o texto em quadro de aviso e trocar assim que receber novo texto.
8. Encaminhar esse documento ao Técnico em Segurança do Trabalho, ou arquivar em local específico, para que seja retirado assim que o Técnico realizar visita em seu setor.

A Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho, deseja a todos uma ótima semana de trabalho, e que ao final de cada jornada de trabalho, todos possam retornar para seus lares tão saudáveis como quando chegaram.