



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



Treinamento: Novembro Azul: Síndrome do Superman é coisa do passado e os homens precisam se cuidar.

Na sequência, do mês de Outubro e de toda a movimentação em prol da prevenção do câncer de mama através do Outubro Rosa, o foco em Novembro se reverte para os homens. Durante o penúltimo mês do ano, a mobilização destinada a conscientização do câncer de próstata e a saúde do homem em geral.

Vale destacar que novembro foi selecionado em função do Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata comemorado sempre no dia 17 de novembro. Afinal, se trata do sexto tipo de câncer mais frequente no planeta e o de maior ocorrência nos homens.

No entanto, a prevenção segue sendo a melhor maneira de tratamento, uma vez que a descoberta precoce do câncer de próstata aumenta drasticamente as chances de recuperação total.

De acordo com o senso popular, o homem não cuida muito de sua saúde. Normalmente, só marca uma consulta médica quando é cobrado veemente pela esposa, amigos ou familiares. Portanto, o Novembro Azul acontece justamente, para quebrar esse paradigma com ações de conscientização e da busca frequente por cuidados médicos.

Basicamente, o homem não deve procurar o médico de confiança apenas quando se sentir indisposto. Mas precisa realizar todos os exames de rotina dentro dos prazos indicados para ter a garantia que o seu estado clínico seja excelente. E essa mobilização e conscientização deve acontecer dentro de casa, e também no local de trabalho.

Essa iniciativa pode representar o aumento significativo da vida de muitos homens, já que o diagnóstico antecipado do câncer e o início imediato do tratamento reduzem consideravelmente o risco de morte.

O trabalhador também precisa tomar medidas para evitar o aparecimento desta enfermidade, sendo que manter hábitos alimentares saudáveis é um excelente começo. Mantendo uma alimentação repleta de cereais, grãos, legumes, verduras e frutas e também realizando exercício físico com regularidade, você mantém a sua saúde fortalecida.

De acordo com peritos na área de preparação física, cerca de meia-hora por dia de prática esportiva é suficiente para afastar o risco de câncer, problemas cardíacos, sedentarismo e obesidade.

Outra sugestão para garantir um estilo de vida adequado é reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e nem pensar na possibilidade de fumar. São pequenas ações que podem fazer toda a diferença na sua rotina. Ao seguir essas sugestões, o homem tem tudo para se sentir muito mais motivado, disposto e bem humorado para enfrentar desafios do seu cotidiano.

É importante ressaltar que o exame clínico mais usado e eficiente, juntamente com o teste de sangue PSA, para descobrir a incidência do câncer de próstata é o toque retal. Por causa disso, os especialistas afirmam que a partir dos 45 anos, homens necessitam realizar o exame de próstata (toque retal e o exame



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho



DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA

de sangue) todos os anos.

Os principais sintomas são problemas para urinar, redução da potência do jato de urina e mudança na vontade de urinar. Além disso, as pessoas que contam com parentes que sofreram com a doença devem informar essa história aos seus respectivos médicos.

TRATAMENTO



O tratamento vai depender do estágio de evolução da neoplasia. Se a doença estiver localizada, ou seja, dentro dos limites da próstata, recomenda-se a radioterapia ou a cirurgia de retirada da glândula (prostatectomia), além do acompanhamento clínico do paciente.

Na fase em que a neoplasia está localmente avançada, ou seja, ainda na próstata mas ultrapassando a glândula, pode ser realizada a prostatectomia com a linfadenectomia ou RDT com ou sem terapia de bloqueio hormonal concomitante.

Quando o câncer estiver metastático, convém aplicação de hormonoterapia, bloqueio hormonal por até três anos para suprimir os níveis de testosterona, quimioterapia e radioterapia.

MORTALIDADE DO CÂNCER DE PRÓSTATA

Com 65.840 casos previstos pelo INCA somente este ano, esse tipo de tumor deverá corresponder a 29% dos tumores em homens. Em 2018, conforme o Atlas da Mortalidade por Câncer do INCA, foram 15.576 óbitos. Números tão altos assim, tal como é também o número de mortes por **COVID-19**, acho pertinente lembrar que cada um deles era uma vida importante, que, muitas vezes, a detecção precoce e até mesmo a prevenção personalizada poderiam ter poupado.



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



Responsável pela leitura:
Local:
Data: / /
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		

Favor imprimir em frente e verso (evite o desperdício de papel).

Reúna as pessoas de seu setor (10 a 15 minutos)

Leia o texto para elas.

Discutam sobre o assunto "segurança do trabalho".

Anote os pontos discutidos (sugestões e críticas).

Recolha a assinatura de todos.

Fixar o texto em quadro de aviso e trocar assim que receber novo texto.

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.