

# INFORMATIVO SEEL/SAÚDE

Novembro/2024.



## Agora é a vez dos Homens!

O movimento Novembro Azul teve início em 2003, na Austrália, com o objetivo de chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce das doenças que atingem a população masculina, com ênfase na prevenção do câncer de próstata.

O câncer de próstata é o tipo de câncer mais frequente entre os homens brasileiros, ocorrendo geralmente em homens com mais de 65 anos.

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura.

A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, recomenda-se que homens com 50 anos sem fatores de riscos devem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal e o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico).

Esses são os principais meios para detectar a doença precocemente, quando as chances de cura são maiores. **Procure seu médico!**

**precisamos** falar sobre **Prevenção** ao Câncer de **Próstata**



Este informativo tem como objetivo estimular a reflexão sobre temas relacionados à segurança e saúde no ambiente laboral. Dúvidas, sugestões e informações sobre Saúde e Segurança ocupacional, conte com o nosso SESMT, telefone: 3201.9246

## SINAIS E SINTOMAS

Em sua fase inicial, o câncer da próstata tem evolução silenciosa, apesar disso pode ser identificado em seu estágio inicial, pelos seguintes sintomas:

- Dor nas articulações.
- Febre.
- Sangue na urina.
- Urgência ao urinar.
- Urinar frequentemente a noite.
- Sensação de queimação ao urinar.
- Dores na área próxima ao genital.
- Dores Abdominais.
- Dores na lombar.

## CÂNCER DE PRÓSTATA

### FATORES DE RISCO



### FATORES PROTETIVOS



## Olhe por onde anda! Evitando escorregões e quedas.

Em matéria de segurança do trabalho, o acaso não vai ter proteger enquanto você andar distraído, como canta o grupo Titãs. Não é apenas uma questão de segurança, mas também uma forma de melhor aproveitar os lugares por onde você passa.



Vamos listar aqui algumas situações que nos levam a acidentarmos:

- *pisos molhados;*
- *tempo chuvoso,*
- *tapetes soltos,*
- *pisos com acabamentos lisos,*
- *visão obstruída,*
- *má iluminação,*
- *cabos no chão,*
- *objetos nas passagens.*

A prevenção é simples. Basta limpar imediatamente derramamentos ou isolar e sinalizá-los, manter boa iluminação, manter passagens desobstruídas, usar sapas com solado adequado, aplicar revestimento abrasivo em pisos lisos. Fique de olho!



### Recomendações para pedalar nas ruas com mais segurança.

Cada vez mais temos visto pessoas adotando a bicicleta como meio de locomoção nas cidades. As cidades tem se preparado, na medida do possível, para incluir esse modal como forma de transporte de pessoas, criando ciclovias e ciclofaixas para dar segurança e rapidez para quem opta pelo uso da *bike*.

Ocorre que ciclistas devem seguir as leis de trânsito e investir na própria segurança ao compartilhar a rua com o trânsito. Por isso, trazemos algumas dicas sobre o pedale seguro:

- 1) **Capacete:** use sempre um bom capacete e mantenha afivelado e justo na cabeça.
- 2) **Refletor e luzes:** use sempre luzes de sinalização na dianteira e traseira, especialmente as que piscam.
- 3) **Barra da calça:** dobre a barra ou use fita elástica para prendê-la porque há risco de ela enroscar e causar acidente.
- 4) **Colete:** se for pedalar na noite, use um colete refletor e roupas claras para ser visto pelos motoristas.
- 5) **Sinalize sempre:** é importante que os motoristas possam ver sua trajetória, por isso sempre sinalize o que pretende fazer com as mãos.
- 6) **Calçadas:** foram feitas para pedestres! O código de trânsito manda desmontar da bicicleta para anda sobre ela.

### Como funciona a legislação para bicicleta motorizada no Brasil?

No Conselho Nacional de Trânsito (Contran), existe uma medida publicada no Diário Oficial da União (DOU) que **regulariza a utilização de bicicleta**. Sejam elas **motorizada**, elétricas ou veículos individuais autopropeidos no Brasil.

Segundo consta, estão **isentas de licença e habilitação** as bicicletas que possuem a **velocidade de até 32 km/h**.

## Você sabia?

### Deveres do ciclista

- Pedalar na calçada** O ciclista deve descer da bike e empurrá-la pela calçada. Só é permitido trafegar na calçada quando houver sinalização autorizando.
- Circulação na rua** Nunca pedale na região de passagem dos carros ou entre eles. O ciclista deve circular no mesmo sentido de tráfego dos carros.
- Respeite o semáforo** É proibido ultrapassar o sinal vermelho. Os ciclistas devem respeitar essa regra, como todos os tipos de veículos e pedestres.
- Faixa de pedestre** O ciclista só poderá trafegar pela faixa de pedestre empurrando a bicicleta. Assim terá os mesmos direitos e deveres que um pedestre.