

Informativo SEEL | Saúde

Precisamos falar sobre Violência contra a mulher

Este informativo tem como objetivo o estímulo à reflexão sobre temas relacionados à segurança e saúde no ambiente laboral.

Dúvidas, sugestões e informações sobre saúde e segurança ocupacional, conte com os nossos profissionais do SESMT (Marlene e Manoel)

Telefone: (62) 3201-9246

ARTIGOS EM DESTAQUE

A violência contra a mulher no Brasil

A violência contra a mulher no Brasil é um grave problema social que persiste, apesar dos avanços legais, como a Lei Maria da Penha. Dados alarmantes mostram que milhares de mulheres sofrem agressões físicas, psicológicas, sexuais e feminicídios anualmente. Muitas vezes, a violência ocorre dentro de casa, praticada por parceiros ou ex-parceiros, e é subnotificada devido ao medo, à dependência emocional ou financeira e à falta de apoio.

Essa realidade reflete desigualdades de gênero e uma cultura machista que naturaliza a opressão feminina. A pandemia de COVID-19 agravou o cenário, com o isolamento social aumentando os casos de violência doméstica. Combater esse problema exige políticas públicas eficazes, como ampliação de delegacias especializadas, abrigos e campanhas de conscientização. Além disso, é fundamental promover educação sobre igualdade de gênero e empoderamento feminino, para romper ciclos de violência e construir uma sociedade mais justa e segura para todas.

O que fazer diante da violência

Em caso de violência contra a mulher, é essencial buscar ajuda imediatamente. Ligue para o 180, a Central de Atendimento à Mulher, que oferece orientação e suporte 24 horas. Se estiver em perigo, acione a polícia pelo 190. Procure uma Delegacia da Mulher (DEAM) para registrar um boletim de ocorrência e solicitar medidas protetivas, garantidas pela Lei Maria da Penha. Busque apoio em serviços de assistência social, abrigos ou organizações especializadas. Preserve provas, como fotos e exames médicos, e conte com a rede de apoio de familiares e amigos. Não se cale: denunciar é o primeiro passo para romper o ciclo de violência.





Segurança, Saúde e Prevenção

O que é demência e quais são os grupos de risco?

Demência é um termo que descreve um conjunto de sintomas associados ao declínio progressivo das funções cognitivas, como memória, raciocínio e capacidade de realizar atividades diárias. A causa mais comum é a doença de Alzheimer, mas também pode resultar de AVCs, Parkinson ou outras condições. Sintomas incluem perda de memória, desorientação, dificuldade de comunicação e mudanças de comportamento.

Os grupos de risco incluem idosos, principalmente acima de 65 anos, cuja probabilidade aumenta com a idade. Pessoas com histórico familiar de demência, portadores de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão ou obesidade também têm maior predisposição. Fatores como sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de álcool e isolamento social podem elevar o risco. A prevenção inclui hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, exercícios físicos, atividades cognitivas e interação social. O diagnóstico precoce é crucial para retardar a progressão da doença.

Como prevenir e retardar a demência?

Evitar ou retardar a demência envolve a adoção de hábitos saudáveis que promovam a saúde cerebral e reduzam fatores de risco. Uma alimentação equilibrada, como a dieta mediterrânea, rica em frutas, verduras, peixes, grãos integrais e gorduras saudáveis, ajuda a proteger o cérebro. Evitar o excesso de açúcar, gordura saturada e alimentos ultra processados também é fundamental.



A prática regular de exercícios físicos, como caminhadas, natação ou ioga, melhora a circulação sanguínea e estimula a neurogênese, o que beneficia a função cognitiva. Além disso, manter a mente ativa com atividades como leitura, jogos de raciocínio, aprendizado de novas habilidades ou hobbies pode fortalecer as conexões neurais.

O controle de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e colesterol alto, é essencial, pois essas condições aumentam o risco de demência. Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool também contribui para a saúde cerebral.

A qualidade do sono é outro fator importante, pois o descanso adequado ajuda na "limpeza" de toxinas cerebrais. Priorize uma rotina de sono regular e evite distrações antes de dormir.

Por fim, a interação social e o apoio emocional são vitais para a saúde mental. Manter relacionamentos significativos e participar de atividades em grupo reduz o estresse e estimula o cérebro. Adotar esses hábitos pode não apenas retardar o surgimento da demência, mas também melhorar a qualidade de vida como um todo.

