

# Informativo SEEL | Saúde

Precisamos falar sobre  
Temática  
deste  
informativo

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 o nosso  
SESMT.

Telefone: (62) 3201-9246

## ARTIGOS EM DESTAQUE

### Entendendo o câncer de próstata

O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens no Brasil, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Ele afeta a próstata, glândula responsável pela produção do líquido seminal.

Os fatores de risco incluem idade avançada (especialmente acima de 50 anos), histórico familiar, obesidade e hábitos pouco saudáveis, como sedentarismo e dieta rica em gordura.

Os sintomas, como dificuldade para urinar, dor óssea ou sangue na urina, geralmente aparecem em estágios avançados. Por isso, a detecção precoce é fundamental.

O rastreamento inclui o exame de toque retal e o teste de PSA (antígeno prostático específico). O tratamento varia conforme o estágio da doença, podendo incluir cirurgia, radioterapia, hormonoterapia ou quimioterapia.

Campanhas como o Novembro Azul buscam conscientizar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce, aumentando as chances de cura e qualidade de vida.

### A importância dos exames preventivos

Fazer exames regulares para o câncer de próstata é essencial para a detecção precoce da doença, aumentando significativamente as chances de cura. Homens a partir dos 50 anos (ou 45, se houver fatores de risco) devem realizar o exame de toque retal e o teste de PSA (antígeno prostático específico) periodicamente. Muitos casos de câncer de próstata não apresentam sintomas iniciais, e o diagnóstico precoce permite tratamentos menos invasivos e mais eficazes. A prevenção salva vidas e melhora a qualidade de vida, reforçando a importância de superar tabus e priorizar a saúde masculina.



# Segurança e saúde

## Entendendo as diabetes

Existem três principais tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 e gestacional.

- O diabetes tipo 1 é uma doença autoimune em que o sistema imunológico ataca as células do pâncreas que produzem insulina. Geralmente diagnosticado na infância ou adolescência, requer aplicação diária de insulina.
- O diabetes tipo 2 é o mais comum e está associado a fatores como obesidade, sedentarismo e predisposição genética. Nesse caso, o corpo não usa adequadamente a insulina ou não a produz em quantidade suficiente. Pode ser controlado com mudanças no estilo de vida, medicamentos orais ou insulina.
- O diabetes gestacional ocorre durante a gravidez, devido a alterações hormonais que afetam a ação da insulina. Aumenta o risco de complicações para mãe e bebê, mas geralmente desaparece após o parto.

Todos os tipos exigem monitoramento e cuidados para evitar complicações, como doenças cardiovasculares e danos aos rins e nervos.

## Como evitar a diabetes tipo 2

Para evitar o diabetes tipo 2, adote hábitos saudáveis: mantenha uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras, grãos integrais e proteínas magras, evitando açúcares e gorduras em excesso. Pratique exercícios físicos regularmente, como caminhadas ou atividades aeróbicas, por pelo menos 30 minutos ao dia. Controle o peso, pois a obesidade é um fator de risco significativo. Evite o tabagismo e o consumo excessivo de álcool. Faça check-ups regulares para monitorar os níveis de glicose no

sangue, especialmente se houver histórico familiar de diabetes. Pequenas mudanças no estilo de vida podem prevenir o desenvolvimento da doença.

## Convivendo com a diabetes tipo 1

Conviver com o diabetes tipo 1 exige adaptações, mas é possível levar uma vida plena e saudável. O tratamento baseia-se na aplicação diária de insulina, seja por injeções ou bomba de insulina, para regular os níveis de glicose no sangue. O monitoramento frequente da glicemia, com uso de glicosímetros ou sensores, é essencial para ajustar doses de insulina e evitar complicações.

Uma alimentação balanceada, com controle de carboidratos, e a prática regular de exercícios físicos ajudam a manter a glicemia estável. É importante contar com uma equipe médica multidisciplinar, incluindo endocrinologista, nutricionista e educador em diabetes, para orientação personalizada.

Além dos cuidados físicos, o apoio emocional é fundamental. Participar de grupos de apoio e compartilhar experiências com outras pessoas que vivem com diabetes tipo 1 pode fortalecer a resiliência e a motivação. Com disciplina e autocuidado, é possível conviver bem com a doença e manter a qualidade de vida.

