

Outubro Rosa - Prevenção ao Câncer de Mama

CÂNCER DE MAMA

A PREVENÇÃO É O SEGREDO!

Faça mensalmente o autoexame!



NO ESPELHO

Fique atento a mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza e sensação de dureza nos seios.



NO BANHO

Com um dos braços erguidos colocado por trás da cabeça, apalpe e pressione seus seios em busca de corpos estranhos. Por último, pressione os mamilos e verifique se eles expelam algum líquido de coloração vermelha ou anormal.



DEITADA

Posicione uma de suas mãos sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato de espiral. Fique atento a engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias.

Procure o médico se encontrar alguma anormalidade.

Este movimento objetiva incentivar o autoexame para facilitar o diagnóstico precoce deste tipo de câncer, que é o segundo mais recorrente no mundo.

O autoexame das mamas deve ser feito rotineiramente, como um hábito. Fique alerta se perceber: caroço (nódulo), indolor ou não; manchas avermelhadas ou pele áspera como casca de laranja, alterações ou deformidades no mamilo; secreções nos mamilos. Perceba nódulos no pescoço ou axilas. Hábitos saudáveis, atividade física, controle do peso, cuidados com a saúde mental e emocional reduzem os riscos de câncer de mama. A amamentação também é considerada um fator protetor. Cuide-se!



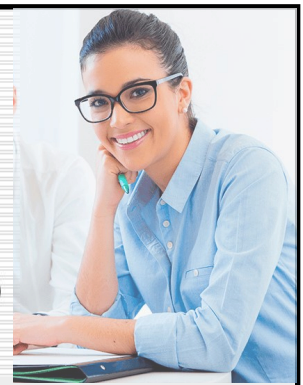
Serviço de proteção dos servidores de acidentes de trabalho



Programa de Saúde do trabalhador do SESMT - Na PGE, a técnica do SESMT, Conceição, fica no 2º andar, junto à Gerencia de Gestão Institucional.

Ética: Moralidade no Serviço Público

Os administradores públicos devem pautar seus atos pela atenção às regras de moralidade pública;
Esta moralidade constitui um dos pressupostos de validade de todo ato da Administração Pública;



Outubro - Campanha Doenças Sexualmente Transmissíveis

O QUE É A SÍFILIS?

A sífilis é uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST) causada pela bactéria *Treponema Pallidum*.

Seu contágio ocorre durante as relações sexuais (vaginal, oral e anal), ou por durante a gestação ou parto (sífilis congênita).

Dentre os sintomas estão o surgimento de feridas no pênis, vagina, colo do útero, boca, ânus, ou em locais

adjacentes, chamadas de cancro duro. No local de entrada da bactéria e geralmente não dói. A maior dificuldade no diagnóstico, tratamento e prevenção, ocorre porque as lesões costumam desaparecer em pouco tempo, porém a doença está ativa e transmissível. Outros sintomas podem ser manchas pelo corpo, com mais frequência na palma das mãos e planta dos pés (sífilis secundária). E alterações graves no coração, ossos, cérebro e olhos (sífilis terciária).



Quando realizar os testes de sífilis e HIV na gravidez

SÍFILIS

- Na 1ª consulta do pré-natal, idealmente no 1º trimestre da gravidez
- No início do 3º trimestre
- No momento do parto

HIV

- Na 1ª consulta do pré-natal ou 1º trimestre
- No 3º trimestre da gestação
- No caso de gestantes que não tiveram acesso ao pré-natal, o diagnóstico pode ocorrer no momento do parto, na própria maternidade, por meio do teste rápido para HIV

II SIPAT PGE - 2020

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho—SIPAT da PGE acontecerá de 26 a 30 de outubro. Todos os anos, a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes—CIPA organiza a SIPAT, que tem por objetivo divulgar boas práticas e fomentar a consciência em torno da importância da prevenção.

Neste ano, a SIPAT será virtual. Por meio de materiais informativos, cartazes e palestras virtuais, trabalharemos temas importantes sobre a segurança.

Inscrições, informações, apoio, sugestões e dúvidas poderão ser encaminhadas para a CIPA. A Conceição, nossa Técnica em Segurança do Trabalho fica no segundo andar, junto à Gerência de Gestão Integrada.

SIPAT 2020 - Servidor Seguro, Vida Protegida!

Participe! Divulgue!

#SouSipat

Ágil
PGE Moderna
Eficiente

26 a 30 de outubro

Sipat PGE2020

Servidor seguro, Vida Protegida!

26/10

O SERVIDOR PÚBLICO E A SEGURANÇA DO TRABALHO



27/10

SERVIDOR PÚBLICO E A DOENÇA OCUPACIONAL.



29/10

UM DESAFIO CHAMADO SÍNDROME DE BURNOUT.



30/10

PALESTRA: PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO.



ADOÇÃO: Mais que amor, vida que se renova!



Nunca se imaginou adotando uma criança? No Brasil, há cerca de 8 mil crianças aptas à adoção. Se você deseja ser pai ou mãe adotivo/a, veja os passos:

1. Visite uma Vara da Infância e da Juventude, portando documentos pes-

soais. Solicite uma entrevista e pegue a lista de documentos necessários.

2. Realize a entrevista.

3. Se aprovado, participe do programa de Preparação para a Adoção.

4. Concluída com êxito sua preparação,

você será incluído no Cadastro Nacional de Adoção.

5. Encontrando a criança com o perfil desejado, a Vara da Infância entrará em contato para dar início ao processo de adoção.

Qualquer pessoa maior de 21 anos, com qualquer estado civil, aprovado pelo processo de preparação poderá adotar.

A diferença de idade entre adotante e adotado deverá ser igual ou superior a 16 anos. Pessoas de 0 a 18 anos cujos pais sejam desconhecidos poderão ser adotados. Você pode decidir sobre o gênero, idade, cor e condições de saúde, mas deixe seu coração aquecer, não exclua possibilidades! O cônjuge poderá adotar o filho do parceiro.

Se ainda ficou com dúvidas, entre em contato com a VARA DA INFÂNCIA E JUVENTUDE

Av T30 c/ T-47 - 669— Setor Bueno - Goiânia - GO Telefone: 62-32362700