

Campanha Outubro Rosa

O Outubro Rosa é um movimento criado nos anos 1990 para conscientizar as pessoas sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama. A realização de exames de prevenção aumenta as chances de cura da doença. A prevenção de doenças é uma prática que precisa entrar na rotina da população. Evite o surgimento de problemas avançados.

Fatores de risco

Diversos fatores estão relacionados ao aumento do risco de desenvolver a doença, tais como: idade; fatores endócrinos, história reprodutiva, fatores comportamentais/ ambientais, fatores genéticos e hereditários. Além disso, as alterações genéticas que causam o câncer de mama podem ser estimuladas por diversos fatores ambientais. Os mais comuns são: tabagismo, uso de hormônios (TRH – terapia de reposição hormonal por tempo prolongado), obesidade e alcoolismo.

Principais cuidados

Assumir hábitos de vida saudáveis é fundamental para que o organismo como um todo funcione melhor. Algumas medidas podem ser tomadas. Entre elas estão:

- Controle do peso;
- Prática de atividade física;
- Evitar abuso de bebidas alcoólicas;
- Evitar o fumo.

Tudo começa com a prevenção!

Aponte a câmera do seu celular para o QRCode ao lado e saiba mais sobre o assunto com a cartilha do INCA



Lanche Escolar



lanche escolar é uma refeição intermediária, que serve para dar energia à criança entre as refeições principais. O importante é adotar uma alimentação variada, balanceada e colorida, que garanta o fornecimento de energia com todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças, tornando o lanche escolar mais atraente e saboroso. O ideal é que ele contenha uma porção de carboidratos, para fornecer energia, uma porção de lácteos, que tem proteínas, uma porção de frutas ou legumes, responsáveis pelas vitaminas, fibras e minerais e uma bebida para hidratação. Fonte: www.hcor.com.br

SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes

A segurança e saúde no trabalho é um assunto que está em pauta diariamente nas empresas que possuem funções com maior risco de acidentes, como empreiteiras ou fábricas com muitos equipamentos. Entretanto, a conscientização sobre as boas práticas e proteção à saúde do profissional no ambiente profissional deve ser realizada em todas as instituições, inclusive as públicas. Pensando nisso, a legislação prevê a realização das SIPATs (Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho). A da PGE ocorrerá neste mês.

Em breve, mais informações.

