

Outubro Rosa

GRUPOS DE RISCO CÂNCER DE MAMA

Os fatores de risco levam em consideração hábitos, estilo de vida e genética. Eles podem ser determinantes para a realização da mamografia no momento adequado



ALIMENTAÇÃO

Uma dieta saudável e rica vitaminas, minerais e proteínas ajuda a manter o corpo funcionando perfeitamente



VIDA REPRODUTIVA

Mulheres que nunca tiveram filhos ou que tiveram menopausa precoce estão mais suscetíveis a doença



ANTICONCEPCIONAL

O uso prolongado dos hormônios presentes nas pílulas podem irritar nódulos ou tumores já existentes



DNA

Histórico familiar de câncer de mama é um importante fator de risco, mas apenas 10% dos diagnósticos tem razões genéticas no Brasil



EXERCÍCIOS FÍSICOS

Praticar exercícios físicos pelo menos 3x por semana ajuda a prolongar a saúde. Evite fumar e/ou consumir bebidas alcoólicas com frequência

O câncer de mama surge da proliferação desordenada de células do tecido mamário. Dependendo do estágio em que está, o câncer de mama pode ser invasivo ou não. No início, com até 2 cm de diâmetro, o tumor fica isolado, em um ponto específico, revestido por uma membrana que impede o transporte das células cancerígenas para outras partes do corpo, como as glândulas linfáticas das axilas. Nessa fase, o tumor é facilmente identificado pelo exame de mamografia, autoexame, ou durante

o exame clínico anual preventivo e tem 100% de chance de cura.

No estágio 2, com até 5 cm, o tumor atingiu os linfonodos. No estágio 3, com mais de 5 cm, já disseminou-se para músculos e pele. Infelizmente, no Brasil, a maioria dos casos é detectada no estágio 3. Por fim, o estágio 4 caracteriza-se pela metástase, sendo difícil a recuperação da saúde.



Um toque
pode salvar
sua vida



Segurança— SESMT Público

Em 8 anos de implantação, o programa de saúde do trabalhador do SESMT

Público já preveniu 8 milhões de acidentes e evitou 46 mil mortes, segundo o Ministério do Trabalho. Na nova sede da PGE a técnica do SESMT—Conceição, fica no 2º andar, junto à Gerencia de Gestão Institucional.



Reuniões da CIPA

30/10/2019
27/11/2019
18/12/2019

Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho

SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho trata-se de um evento que tem como objetivo promover a conscientização a respeito de temas ligados à saúde e segurança no trabalho, bem como fortalecer os

hábitos de prevenção de acidentes, saúde e conscientização em geral. De 21 a 23 de outubro trabalharemos o tema “Mente sã, corpo saudável, ambiente seguro”. Veja a programação no PGE Segura e Participe!



Em outubro:

- SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho

PGE **Ágil**
Moderna
Eficiente

20
19

1a SIPAT da PGE - Mente sã, corpo saudável, ambiente seguro

21/10 SEGUNDA-FEIRA	22/10 TERÇA-FEIRA	23/10 QUARTA-FEIRA
8h - Abertura: Dra Juliana Prudente – Procuradora-Geral do Estado Local: Auditório	8h30 – 9h Apresentação musical com a musicista Prof. Elen Rocha	8h – 9h Oficina: Ginástica laboral e alívio da dor com a Fisioterapeuta Myrian Guilharde Local: 14º andar
8h30 – 12h Palestra Segurança e primeiros socorros e operações contra incêndio com Cabo Alan Local: Auditório	9h - 12h Circuito de Saúde do Programa MOVE Local: Auditório e mezanino	9h – 11h Palestra Saúde das emoções e sessão de auriculoterapia com a Naturopata Denise Tamaê Local: Auditório
14h – 16h Oficina Yoga com Espaço Mahat Local: 14º Andar	14h – 16h Programa MOVE Local: Auditório e Mezanino	14h–16h Palestra: Propósito de vida, com o palestrante e Coach Helner Borges Local: Auditório

Mente sã, corpo saudável e ambiente seguro

On *Managing Yourself* compila dez artigos da *Harvard Business Review*. Dois artigos são realmente interessantes: *How Resilience Works (Como funciona a resiliência)* e *Manage Your Energy, Not Your Time (Administre sua energia e não o seu tempo)*.

Ambos os artigos discorrem sobre saúde psicológica para seus colaboradores. Segundo os autores, a iniciativa nas empresas e corporações reduz a sinistralidade dos seguros de saúde e traz benefícios significativos às empresas.

Muitos são os recursos, que vão do *coaching de performance* focados em melhorar o desempenho, aumentar os seus resultados e superar o estresse, a programas de treinamento físico e mindfulness.

Além de permitir que o colaborador produza o máximo de si, a saúde psicológica dos colaboradores reflete no valor institucional, desperta credibilidade e fortalece a marca. Os gestores sabem que doenças mentais ou emocionais causam um prejuízo que supera US\$ 3 trilhões por ano, segundo a OMS.

Além da saúde emocional/psicológica, o trabalho da gestão em torno da comunicação não violenta e boas práticas administrativas auxiliam na organização do espaço e dos processos. Tudo somado, reflete na segurança que pode ser psicológica, emocional, financeira e do ambiente. Sentir-se seguro e

estar seguro são coisas diferentes, mas possíveis de serem alcançadas.

Na 1a SIPAT da Procuradoria-Geral empresas e parceiros voltados ao bem-estar e à cultura realizarão atividades importantes, tais como prevenção e combate ao incêndio, primeiros socorros, ginástica laboral, yoga, auriculoterapia, programa MOVE com combate ao tabagismo, diabetes, palestras sobre propósito de vida, saúde emocional e muito mais. Tudo para que os servidores tenham oportunidade de potencializar seus resultados, produzir com efetividade, alcançar felicidade íntima e garantir para todos da PGE um ambiente seguro, livre de acidentes de trabalho.

Não perca, nos dias 21 a 23/10 vem aí a 1a SIPAT - PGE!



Parceiros

