



CENTRO DE REFERÊNCIA ESTADUAL EM SAÚDE DO TRABALHADOR - CEREST/RORAIMA

Volume 06 – Novembro/Dezembro - 2019

BOLETIM INFORMATIVO

NOVEMBRO AZUL

Este é o mês de destaque para conscientizar os homens brasileiros sobre a importância de serem protagonistas de sua saúde, cuidando dela de maneira integral. Durante todo o mês de novembro, serão realizadas inúmeras ações para alertar sobre a importância de adotar hábitos saudáveis, do diagnóstico precoce e da realização dos exames necessários para detectar o câncer de próstata.



SINTOMAS

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), em sua fase inicial, o câncer da próstata pode ter evolução silenciosa, ou seja, crescer de forma lenta e não apresentar sinais durante a vida. Mas quando há sinais, os mais comuns são: difficuldade de urinar; demora em começar e terminar de urinar; sangue na urina; diminuição do jato de urina; necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.

Em outros casos, pode crescer rapidamente chegando a fase avançada causando dor óssea, sintomas urinários ou insuficiência renal. Também pode se espalhar para outros órgãos (metástase) e causar a morte.

QUAIS EXAMES FAZER?

- **Exame de toque retal:** é avaliado o tamanho, forma e textura da próstata, pois permite palpar as partes posterior e lateral da próstata.
- **Exame de PSA:** é um exame de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata - Antígeno Prostático Específico (PSA).

FATORES DE RISCO

- **Idade:** o risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.
- **Histórico de câncer na família:** homens cujo o pai, avô ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos, fazem parte do grupo de risco.
- **Sobrepeso e obesidade:** estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado.

PREVENÇÃO

Ainda segundo o Inca, uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas não-transmissíveis. Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer, no mínimo, 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, identificar e tratar adequadamente a hipertensão, diabetes e problemas de colesterol, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

AH! TAMBÉM NÃO PODEMOS ESQUECER DO DEZEMBRO LARANJA! SABEM O QUE REPRESENTA?

É o mês de prevenção ao câncer de pele cuja campanha tem o objetivo de conscientizar a população sobre o alto índice de casos diagnosticados deste tipo da doença no País. O câncer de pele é o tipo mais comum de câncer em todo o mundo e seus sintomas raramente causam desconforto até que as lesões estejam muito grandes. No Brasil, segundo dados do Inca, são diagnosticados **180 mil novos casos** da doença por ano.



PREVENÇÃO

- Use protetor solar diariamente.
- Evite se expor ao sol. Use camiseta/chapéu.
- Evite o sol entre às 10h e às 16h.
- Utilize óculos de sol todos os dias.

A exposição excessiva e sem proteção ao sol é a principal causa de câncer da pele, que pode se manifestar como uma pinta ou mancha, geralmente acastanhada ou enegrecida; como uma pápula ou nódulo avermelhado, cor da pele e perolado (brilhoso); ou como uma ferida que não cicatriza. **Regra do ABCDE para diagnóstico:** Assimetria, Borda, Coloração, Diâmetro e Evolução (5 aspectos físicos de suas pintas).

OFICINA DE AVALIAÇÃO DOS CENTROS DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR E 3ª JORNADA DE SAÚDE DO TRABALHADOR E DA TRABALHADORA

Cerest-RR participou da OFICINA DE AVALIAÇÃO DOS CENTROS DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR que ocorreu no dia 16 de dezembro de 2019, em Brasília, com a Apresentação do Protocolo de Avaliação de Saúde da População Exposta a Petróleo/debate e a Devolutiva da Avaliação dos Cerest/debate. Houve a Devolutiva da Avaliação dos Cerest pela coordenação-geral de Saúde do Trabalhador do Ministério da Saúde, sendo discutido o panorama geral dos Cerest em todo o território brasileiro, suas atuações e atividades desenvolvidas no ano de 2018 e 2019.

A Oficina foi realizada com o objetivo principal de discussão sobre a reestruturação dos Cerest, para isso foram divididos grupos de trabalho em: Grupo 1 – Gestão: Financiamento e Abrangência; Grupo 2 – Atribuições dos entes federados na Saúde do Trabalhador; Grupo 3 – Critérios de Habilitação, Funcionamento e Desabilitação dos Cerest; Grupo 4 – Gestão do Trabalho e Educação em Saúde. Os grupos tiveram como ponto principal a discussão a partir da temática específica de cada um e a partir disso a construção de propostas como contribuição. Após esse momento de debate e construção, a plenária foi reunida para que cada grupo apresentasse o que foi discutido e construído como propostas.

A
C
O
N
T
E
C
E
U



O objetivo foi avaliar, apresentar e debater a reestruturação dos Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST) conforme resolução 603/2018 do CNS.

Além desse processo, a jornada trouxe também as discussões sobre o Carex Brasil – Matriz de exposição Ocupacional e Resultados, a Regulamentação em Saúde do Trabalhador: Normas de Saúde e de Segurança e Experiências em inspeção de ambientes e processos de trabalho – o SISTRA e roteiros de auto inspeção de Saúde do Trabalhador em Santa Catarina; A inspeção de ambientes de trabalho para investigação de acidentes em São Paulo e a Vigilância de ambientes e processos de trabalho na Bahia. Também durante a jornada, a CISTT Nacional se reuniu com os coordenadores das CISTTs estaduais e junto com o DIESAT trouxeram uma reflexão sobre a participação social nos diversos espaços e atividades, o Livro “O Controle Social em Saúde do Trabalhador no Brasil: práticas territoriais” fruto do projeto de articulação e qualificação desenvolvido pelo DIESAT com o apoio da CISTT Nacional e da CGST entre os anos de 2018 e 2019.

Uma nova proposta foi apresentada ao Conselho Nacional de Saúde (CNS) sobre Agentes Multiplicadores do Controle Social em Saúde do Trabalhador. Outro ponto tratado entre os coordenadores foi a consulta pública digital realizada pela Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde sobre a atualização da lista de doenças relacionadas ao trabalho (LDRT).



Já nos dias 17 e 18 de dezembro de 2019, ocorreu a 3ª Jornada de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora realizada pela Coordenação Geral de Saúde do Trabalhador (CGSAT), também em Brasília, com a participação de 200 pessoas.

Centro de Referência Estadual em Saúde do Trabalhador - Cerest

Rua Arnaldo Brandão, 283 – 3º andar, São Francisco – Boa Vista/RR. Telefone: 95 98404-5309. E-mail: cerestroraima@yahoo.com.br
Responsáveis pela edição: Aline Crispim dos Santos, Alexsandra Moraes de Andrade e Elba Caroline Moraes de Menezes. Tiragem 500 exemplares.