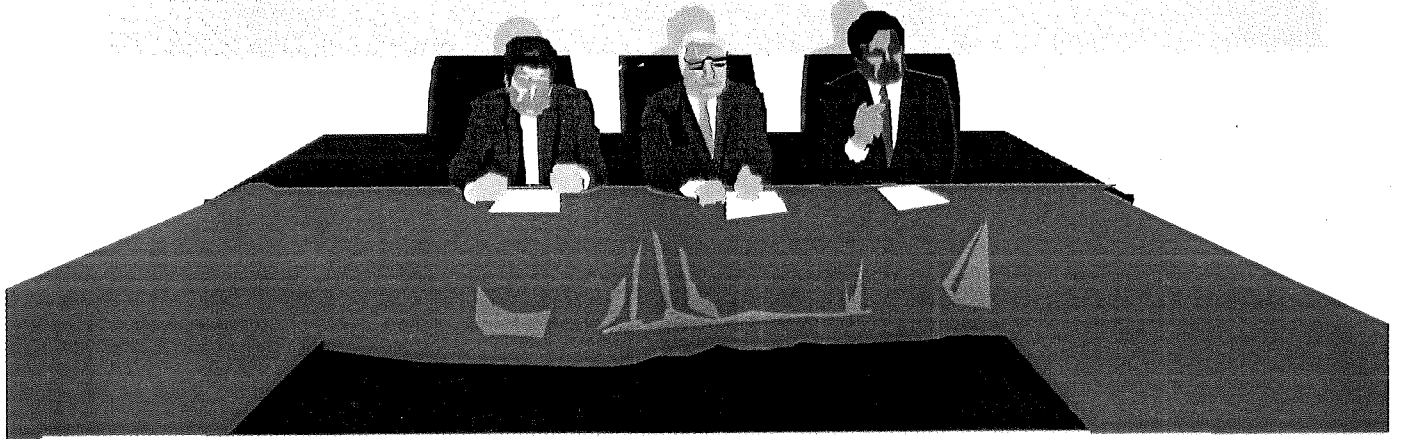


CECTEB - CIA. DE TECNOLOGIA DE SANEAMENTO AMBIENTAL  
BIBLIOTECA Prof. Dr. Lucas Nogueira Garcez  
Av. Prof. Frederico Hermann Junior, 345 - Pinheiros  
05489-900 - SÃO PAULO - BRASIL

*Margot  
12/11/08*

# PREVENÇÃO X PROTEÇÃO



## CIPA

### Uso Interno na Companhia

AEEH - Setor de Higiene, Segurança e Medicina do Trabalho

1997

CETESB - CIA. DE TECNOLOGIA DE SANEAMENTO AMBIENTAL  
BIBLIOTECA Prof. Dr. Lucas Nogueira Garcez  
Av. Prof. Frederico Hermann Junior, 345 - Pinheiros  
05489-900 - SÃO PAULO - BRASIL

# PREVENÇÃO X PROTEÇÃO

**Uso Interno na Companhia**

**AEEH - Setor de Higiene , Segurança e Medicina do Trabalho**

**1997**

UNESP - CIA. DE TECNOLOGIA DE SANEAMENTO AMBIENTAL  
BIBLIOTECA Prof. Dr. Lucas Neguicé Carcez  
Av. Prof. Frederico Hermann Junior, 345 - Heliópolis  
05489-900 - SÃO PAULO - BRASIL

# PREVENÇÃO

## Parte I

**Elaboração:**

**Telmo Luiz Bruson**

*Engº de Segurança do Trabalho*

**Naila Janilde Seabra Santos**

*Médico do Trabalho*

**Elizabeth Lamonato de Oliveira**

*Analista de Recursos Humanos*

**Kazuo Sato**

*Diagramação e Arte Final - DTRM*

**Adriana Nascimento Felipe**

**Wagner Murakami**

*Digitação*

**Impressão**

**Gráfica da CETESB**

CETESB - CIA. DE TECNOLOGIA DE SANFAMENTO AMBIENTAL  
BIBLIOTECA

## INTRODUÇÃO:

Ao pensar em vida saudável, no primeiro momento, acreditamos que para alcançá-la é necessário fazer mudanças radicais em nossa vida.

Pensar assim é um grande engano. Para obter uma vida saudável, são necessárias apenas algumas medidas simples, mas praticadas continuamente no nosso dia-a-dia. Pode-se viver melhor a partir do momento em que se adota uma nova postura quanto aos hábitos alimentares, evitando o stress, controlando a pressão arterial, praticando exercícios físicos e integrando-se em ações comunitárias: educativas, preventivas e sociais.

Participar de ações ininterruptas é um exemplo de alto nível, que dá frutos positivos na defesa da saúde do indivíduo e refletindo na comunidade, no ambiente de trabalho no lar e meio ambiente, tendo como denominador comum a Qualidade de Vida.

Nos países desenvolvidos, o investimento neste sentido, alcança a sociedade como um todo, motivando-a para a prática segura de atividades preventivas.

No entanto, está um tanto quanto difícil esta consciência em termos de Brasil. Parece que a decisão política desconhece que, verdadeiramente, o investimento na prevenção se transforma em fator de redução de custos-sociais e econômicos para o país, estado, município e empresa.

Acreditamos que um documento deste teor vá de encontro as reais necessidades preventivas de nossa comunidade

## APRESENTAÇÃO

Fazer uma apostila para o curso de CIPA, sobre o tema **“Equipamento de Proteção”**, inicialmente foi uma proposta de necessidade didática.

Mas desde o começo, pensávamos em não transmitir conhecimentos apenas sobre os equipamentos que auxiliam o funcionário a proteger seu físico exterior.

Nossa meta, foi sempre atingir o funcionário na sua integridade física, social, psíquica e ambiental. Por isso, estamos alterando essa apostila para **“Prevenção x Proteção”**

## CONCEITO:

CETESB - CIA. DE TECNOLOGIA DE SANEAMENTO AMBIENTAL  
BIBLIOTECA

### **O que é Prevenção ?**

É a antecipação de medidas cautelosas para evitar acontecimentos desagradáveis e prejudiciais a integridade física, mental e social do ser vivo.

### **O que é Proteção ?**

É a medida indicada para bloquear agressões, acontecimentos desagradáveis e prejudiciais à integridade física e ambiental.

Queríamos produzir um material que se aprofundasse no sentido de propiciar a troca de idéias, experiências, reflexões sobre a melhoria da qualidade de vida.

Consideramos, então, sugestões de cursos anteriores, convivência com outros trabalhadores e formamos um conteúdo dirigido à nossa comunidade cetesbiana, mas com o sentido de procurar avaliar e modificar se necessário este recurso.

A semente da informação está plantada, romper esses limites está no interesse e capacidade intelectual de cada um.

Estamos tentando formar consciência, trocar informações, pois, a capacidade de mudar conceitos, modificar valores, refletir e ser veículo de informação, depende do aprimoramento individual, para atingir uma comunidade mais saudável e mais preparada.

	<b>PÁG.</b>
SAÚDE .....	13
VIDA SAUDÁVEL .....	13
CRESCIMENTO SAUDÁVEL .....	15
FORMA FÍSICA .....	16
NUTIÇÃO .....	17
DICAS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .....	19
MOTIVAÇÃO .....	19
PLANEJAMENTO FAMILIAR .....	21
MATERNIDADE E TRABALHO .....	23
DIABETES .....	24
FUMANTES .....	25
DROGAS .....	26
HIPERTENSÃO .....	27
MENOPAUSA .....	28
O QUE SÃO MICOSES .....	29
PREVENÇÃO DO CÂNCER .....	30
CÂNCER DE MAMA .....	31
CÂNCER DO ÚTERO .....	33
CÂNCER DE PRÓSTATA .....	33
MENINGITE .....	33
DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL .....	35
AIDS .....	38
PREVINA-SE CONTRA O DENGUE .....	42

## SAÚDE

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), “Saúde é um estado completo de bem estar físico, mental e social”.

O bem estar físico e mental determinam nossa disposição para o trabalho, estudo, lazer... enfim, para qualquer tipo de atividade.

Uma pessoa mentalmente sadia não foge da realidade, sente-se segura em situações rotineiras e é capaz de decidir por si o que melhor se adapte às suas próprias necessidades.

O bem estar social de uma pessoa depende do grau de ajustamento com as pessoas com quem ela convive, assim como de suas possibilidades concretas de resolver as questões básicas de sua vida como alimentação, moradia, satisfação no trabalho, etc..

Parece claro, que os aspectos físicos, mentais e sociais estão intimamente interligados.

O bem estar físico está ligado ao funcionamento normal de todo o organismo. Este funcionamento pode ser alterado por causas:

- **Físicas:** (temperatura, traumatismos);
- **Químicas:** (medicamentos, substâncias tóxicas);
- **Biológicas:** (microorganismos que agredem o corpo humano)

Um indivíduo com um grave problema de saúde mental dificilmente conseguirá um bom ajuste na esfera social.

Por outro lado, um indivíduo com sérias dificuldades econômicas, pode apresentar um desequilíbrio em sua saúde mental e dependendo do grau de dificuldade econômica, até na esfera física (desnutrição, queda de resistência, etc.).

A saúde e a doença são vistos hoje não como dois estados separados, mas como um processo.

Todos têm algum grau de saúde, desde os que estão realmente bem, sem queixa alguma; os que se encontram razoavelmente bem; os que se sentem abaixo do normal; e os realmente enfermos. Tem-se preferido aceitar a saúde como “uma contínua adaptação do organismo ao seu ambiente”, ou como define Perkins, “um estado de relativo equilíbrio de forma e função do organismo, que resulta de seu ajustamento dinâmico satisfatório às forças que tendem a perturbá-lo”.

Não é um inter-relacionamento passivo entre a matéria orgânica e as forças que agem sobre ela, mas uma resposta ativa do organismo no sentido de reajustamento.

## VIDA SAUDÁVEL

Não dá para pensar em vida saudável sem uma alimentação saudável.

Uma reorganização alimentar requer conhecer o valor e a qualidade dos alimentos. O grande vilão é um dos responsáveis pelas doenças cardíaco-vasculares, é um dos “combustíveis” do organismo (tão necessário na fase de crescimento e também para os atletas): a gordura. Na verdade, ela é subdividida em:

### **Gordura Saturada e Gordura Poli-Insaturada**

A diferença entre estas duas gorduras está na quantidade de ligações entre os átomos de carbono que formam os ácidos graxos.

As gorduras saturadas apresentam-se sob a forma sólida à temperatura ambiente. São elas:

- Carnes - bistecas, assados, vitela, carne de porco, pele de frango e miúdos de animais;
- Derivados de carne (embutidos em geral) - mortadela, salames, linguiças, salchichas, bacon, etc.;
- Laticínios - creme de leite, queijos muito curados, manteiga, chocolate;
- Óleo vegetais - óleo de côco, de amêndoa e palma;
- Gordura de origem animal - banha.

As gorduras poli-insaturadas apresentam-se sob a forma mole até mesma líquida à temperatura ambiente. São encontradas nas sementes de girassol, milho, gergelim e seus derivados.

A ingestão dos alimentos com baixo teor de gordura saturada, como carnes magras, frango sem pele, peixes,

legumes, frutas e verduras, protege o bom funcionamento do sistema cárdio-vascular.

## Colesterol

O colesterol é uma substância que resulta do metabolismo das gorduras e possui duas fontes:

1 - O colesterol produzido pelo organismo humano, de **alta densidade** (HDL) é benéfico ao homem.

2 - O colesterol adquirido em função da ingestão de alimentos gordurosos, denominado **colesterol de baixa densidade** (LDL), é perigoso ao organismo. Este colesterol causa acúmulo de gordura nas artérias, estreitando-as prejudicando o suprimento de sangue enviado ao músculo do coração ou a outros órgãos. O aumento dos depósitos de gorduras nas artérias leva ao risco do ataque cardíaco.



O infarto do miocárdio, ocorre quando há bloqueio da passagem do sangue pela artéria coronária, impedindo que o coração receba o oxigênio necessário. Frequentemente os bloqueios são causados pela formação de um coágulo sanguíneo nas artérias, as quais já estão obstruídas. Quanto maior for o bloqueio maior será o risco, podendo ser mesmo fatal.

Um outro fator que pode garantir a permanência de uma vida saudável é a adequação de resposta ao **Stress** - que é a capacidade natural que o homem possui de detectar, preparar, enfrentar ou fugir de situações ameaçadoras. O significado de **Stress** é tensão.

Este mecanismo inato de liberação de hormônios para alertar o sistema nervoso, acompanha o homem desde os primórdios da humanidade, quando a luta pela sobrevivência significava enfrentar o animal feroz ou fugir dele.

No mundo atual a luta pela vida se dá em outros níveis, com circunstâncias menos ameaçadoras, mas o corpo humano ainda se comporta de modo primitivo diante das ameaças do cotidiano à sua integridade física e emocional.

As ameaças podem variar desde um emprego insatisfatório a situações como mudança de residências, luto, divórcio, casamento e situações financeiras.

A Medicina acredita que ao liberar estímulos frequentes, provocados pelos hormônios, o homem vai acumulando tensão, que poderá levá-lo ao colapso nervoso, ataque cardíaco, úlcera ou gastrite, como também pode passar a sofrer de pressão alta, enxaqueca, etc.

As reações aos estímulos mudam de pessoa para pessoa. Foram classificadas em dois tipos:

- **Com propensões a problemas cardio-vasculares, úlceras e gastrites** - são geralmente agitadas, impacientes, nervosas, sempre preocupadas com o tempo, não relaxam, são agressivas no trânsito e têm sucesso econômico-financeiro.
- **Com propensões à depressão e doenças degenerativas** - são pessoas aparentemente calmas mas que se irritam ao menor barulho, assustam em demasia, são negativistas e não se responsabilizam pelos seus atos.

Existem alguns sinais que indicam o estado de stress:

- Fumar e beber mais do que o habitual;
- Comer demais ou súbita perda do apetite;
- Insônia;
- Dificuldade em tomar decisões que antes eram fáceis;
- Dificuldade em se concentrar.

Para evitar a tensão, o homem contemporâneo deve procurar aprender como utilizar de modo correto o seu mecanismo de luta e fuga. Evite as tensões desnecessárias:

- Descubra como você se coloca sob tensão;
- Mantenha a mente alerta e o corpo relaxado;
- O mundo interior não precisa reagir ao mundo exterior com a mesma intensidade;
- Não precisa ter uma resposta para toda situação;
- Procure se interiorizar: pare, respire fundo sinta o que está acontecendo e depois responda;
- Evite se apressar;
- Evite competição excessiva consigo mesmo e com outras pessoas;

- Aprecie a vida, ouça música, perceba a natureza;
- Crie uma atividade de lazer para afastar a tensão: livros, esportes, hobby;
- Repouse o suficiente;
- Não se impaciente demais;
- Não engula a raiva, desabafe;
- Esforce-se ao máximo para não beber ou fumar mais do que de costume quando estiver ansioso;
- Faça um esforço honesto para mudar as coisas se elas realmente forem uma fonte de ansiedade.

## CRESCIMENTO SAUDÁVEL

São Direitos da Criança:

- Ser amamentada;
- Ser bem alimentada, vacinada e receber acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento;
- Contar com bons serviços de saúde, boas creches e pré-escolas;
- Viver em lugar saudável, ter oportunidade de brincar e aprender;
- Receber afeto e viver sem violência;
- Todos devem ajudar a garantir esses direitos (que estão na Constituição Brasileira).

Nos primeiros anos de vida, para crescerem fortes e saudáveis, as crianças de vem ser adequadamente alimentadas, vacinadas e receber amor e estimulação. O adulto tem que ter as orientações básicas para acompanhar o crescimento de seu filho.

### Recém-Nascido ( 0 a 28 dias )

O recém-nascido, nos primeiros dias, perde até 10% de seu peso. Daí a importância de começar o aleitamento materno já nas primeiras horas após o nascimento.

Quanto antes o bebê sugar o seio, mais cedo a mãe terá leite e o peso da criança voltará ao normal. O leite materno é um alimento completo e, quanto mais tempo (for amamentado), melhor. A amamentação protege o bebê e ajuda o seu desenvolvimento.

- Preste atenção no choro do bebê, pois é a maneira que ele tem de expressar dor, fome e desconforto.

Em pouco tempo você aprenderá a interpretá-lo.

- Leve o bebê ao pediatra ou Posto de Saúde com 15 dias, para a primeira consulta.
- A vacinação contra a tuberculose ( BCG ) deve ser feita após a primeira semana de vida. É fornecida nos Postos de Saúde.

### Lactante ( De 29 Dias a 2 anos )

Continua sendo importante que a criança receba uma alimentação adequada. O leite materno supre sozinho suas necessidades até o sexto mês de vida. Após esta data, serão necessários outros alimentos com a orientação do pediatra.

Durante o primeiro ano, leve a criança uma vez por mês ao pediatra e no segundo ano, de três em três meses. Continue atento à datas de vacinação.

### Pré-Escolar ( De 2 a 7 anos )

A partir do segundo ano de vida, a criança já pode receber a mesma alimentação da família, que deve ser equilibrada e nutritiva. Nesta fase, é natural que as crianças tenham resistência em aceitar certos alimentos. A família deve insistir em dar uma alimentação adequada, mas sem obrigá-la a comer.

Nesta fase a criança já possui toda a dentição "de leite" ( 20 dentes ). Leve-a ao dentista para prevenção de cáries.



É muito importante a atividade física. Devem ser estimuladas brincadeiras como: correr, pular e andar de bicicleta.

### Escolar (De 7 a 10 anos)

A criança está entrando na escola. Converse com ela sobre suas dificuldades escolares. É um momento importante para sua independência e socialização.

Verifique suas condições gerais de saúde, a visão, a audição e a postura para um bom aproveitamento escolar.

Estimule neste período o interesse por esportes, música, artes, etc.

Em torno dos dez anos deve ser dada a vacina antitetânica.

### Adolescente ( A partir dos 10 anos )

Nesta fase de crescimento veloz, é necessário que o adolescente seja protegido de doenças pela vacinação e receba cuidados gerais de saúde e higiene, além de uma alimentação equilibrada e nutritiva.

Esta é a idade dos sentimentos exagerados, das experiências, da importância do grupo de amigos. Procure compreender seu filho, converse muito com ele, seja mais um amigo do que um crítico.

#### Oriente-o sobre:

- O perigo das drogas, álcool, fumo;
- Dos acidentes de trânsito;
- Dúvidas a respeito das mudanças físicas que estão acontecendo;
- Sexo;
- AIDS, etc.



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CIA. DE TECNOLOGIA DE SAVANANTO AMBIENTAL  
BIBLIOTECA

## FORMA FÍSICA

“Forma física” é a capacidade que o corpo tem de fazer exercícios sem chegar à exaustão. Ter forma física significa:

- O coração e os pulmões fornecem energia eficientemente, permitindo ao corpo trabalhar com maior facilidade.
- Os músculos estão condicionados pelo treinamento a realizar esforços e exercícios sem muita fadiga.

As pessoas fisicamente preparadas não só parecem como se sentem mais saudáveis: têm mais facilidade em relaxar e gozam de uma sensação generalizada de bem-estar.

Não existe uma linha divisória entre a boa forma física e a inaptidão. Para se ter uma noção geral responda às seguintes perguntas:

- No dia seguinte, por ter feito maior esforço físico, acordo todo dolorido?
- Acho difícil me curvar, virar ou fazer uma rotação?
- Sinto-me freqüentemente cansado, mesmo sem fazer nenhum exercício em especial?
- Quando corro ou subo uma escada fico sem fôlego?
- Estou acima do meu peso?
- Sinto-me deprimido, sem motivo?

Se a resposta de algumas destas perguntas é “sim” certamente está precisando melhorar sua forma física.

Se você fuma, não pode realmente ter boas condições físicas, já que o fumo prejudica os pulmões, o coração e a circulação de várias maneiras. Mesmo que tenha sorte suficiente para não sofrer de seus efeitos mais sérios, sempre haverá as outras conseqüências como a tosse, dor de garganta e fôlego mais curto. Haverá ainda o aumento do risco da aterosclerose.

As pessoas que sofrem de cansaço generalizado, beneficiam-se mais com exercícios do que com descanso. O exercício tonifica o corpo e colabora na redução do peso, pois queima as reservas de gordura para produzir energia.

Se já algum tempo você não pratica nenhuma atividade física e está com mais de 40 anos é bom consultar um médico para saber qual o melhor exercício que se adapta ao seu físico. É muito importante começar aos poucos e aumentar gradativamente.

Eis algumas regras úteis:

Faça exercício até ficar agradavelmente cansado. Treine mas não se exceda;

- O nível exato de exercício produz uma sensação de leve falta de fôlego, não o suficiente para que perca o fôlego;
- O melhor momento para a prática de exercício é a parte da manhã;
- O melhor exercício é o que requer movimentos fáceis, repetitivos e que envolvem todos os músculos : andar rápido, nadar, andar de bicicleta, etc.

Pode-se exercitar mais um bocado, mudando simplesmente a rotina diária como: subir escadas em vez de usar elevador, descer do ônibus algum pontos antes do seu, não usar carro para ir a lugar próximo, etc.

Logo, os efeitos do programa de exercícios aparecerão como:

- Mais energia física e mental;
- Sono mais repousante;
- Aparência física melhor;
- Silhueta mais elegante;
- Facilidade em relaxar;
- Menor risco de indisposição.

Adotando essa nova postura adquirimos maior equilíbrio sobre a mente e o físico e estaremos facilitando alcançar uma **vida saudável**.

## NUTRIÇÃO

Todo ser vivo necessita de substâncias e elementos para o seu desenvolvimento. O estado de saúde do ser humano está diretamente relacionado com sua alimentação.

Princípios devem ser seguidos para mantermos a saúde.

Nosso organismo é o resultado do que ingerimos. Se o nosso alimento é deficiente, nosso corpo será fraco e doente, ficando em desequilíbrio e sem resistência às enfermidades.

Através de uma avaliação adequada e considerando o indivíduo como um todo, sua atividade física, sexo, altura, peso, condição econômica, psicológica, cultural e ambiental, podemos determinar a alimentação ideal.

### ALIMENTOS

O estado nutricional da pessoa vai depender das substâncias alimentares que serão ingeridas, transportadas, utilizadas e eliminadas pelo organismo.

Os alimentos são compostos por substâncias denominadas nutrientes, que possuem diferentes funções, podendo atuar no organismo como:

**Reguladores** - são as vitaminas e os minerais:

**Vitaminas** - Auxiliam no processamento dos lipídios e dos glicídios e participam da formação dos ossos e tecidos.

Fontes: frutas, legumes, verduras e cereais.

**Minerais** - Contribuem na formação dos ossos, cartilagens, dentes, unhas e no processo de absorção do organismo. São o cálcio, o ferro, o iodo e a água.

Fontes: leite e derivados, hortaliças, verduras e frutas.

**Construtores** - São os protídios. Atuam fornecendo material para formação, reparação e separação das células, que constituem todo o corpo. São denominadas de:

**Proteínas** - atuam na reestruturação celular, crescimento e manutenção do esqueleto, participando da

hormônios. O organismo necessita dos dois tipos de gordura de maneira proporcional. São elas:

- saturadas - de origem animal e algumas de origem vegetal, como a gordura de coco e algumas margarinas.
- polinsaturadas - de origem vegetal, derivadas de óleos vegetais como milho, girassol, canola.

Além dos alimentos, nosso organismo necessita indiscutivelmente de:

### **Água**

Constitui cerca de 2/3 do peso do corpo. Uma pessoa sobrevive várias semanas sem alimento, mas, alguns dias sem água, podem conduzi-las à morte.

Age na circulação (como meio de transporte de nutrientes e outras substâncias), digestão, absorção e eliminação.

É recomendável que um adulto ingira pelo menos 3 litros de água por dia.

### **Fibras**

Aumentam o bolo fecal e funcionam como uma espécie de vassoura, limpando os intestinos e melhorando seus movimentos. Evitam diversas doenças como a prisão de ventre, hemorróidas e câncer de cólon.

A alimentação para ser adequada depende do tipo, qualidade e quantidade do alimento ingerido, além do balanceamento dos diversos nutrientes.

Uma alimentação saudável pressupõe a ingestão de todos os nutrientes balanceados, em quantidade suficiente para suprir as necessidades de cada indivíduo, dependendo do gasto energético decorrente de suas atividades habituais e do estágio de desenvolvimento que este indivíduo se encontra. Até os oito anos de idade, por exemplo, a alimentação é tão importante que determina a formação de todo o organismo, inclusive o cérebro.

### **A Relação dos alimentos no fator humano:**

#### **• Do trabalhador**

Existe um relacionamento estreito entre o rendimento do trabalho físico e o estado nutricional da pessoa.

Uma pessoa desnutrida possui menos desenvolvimento físico e mental.

Um desnutrido está mais predisposto aos acidentes de trabalho.

Estudos demonstram que trabalhadores com alimentação balanceada e regular, têm um aumento na produtividade de 30 a 45%.

A definição dos nutrientes deve ser adequada à atividade exercida, para que se alcance uma boa produtividade.

#### **• Das pessoas que precisam de alimentação especial:**

### **Dietas**

O modismo das dietas tem elevado muitas pessoas a desenvolver sérios problemas de saúde. Toda dieta necessita de um acompanhamento. Fazer restrições alimentares ou ingerir remédios inibidores de apetite sem orientação profissional significa um sério risco.

### **Dieta de Convalescência**

Quando alguém se submete a um procedimento cirúrgico ou fica doente, precisa tomar cuidados especiais com a alimentação no período de recuperação, que chamamos de convalescência.

### **Dieta de Manutenção**

Existe algumas doenças crônicas em que a alimentação é fundamental para o controle do problema. É o caso, por exemplo, da diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, insuficiência renal, dentre outras.

Estas dietas são tão ou mais importantes que o uso de medicamentos.

### DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- evitar o uso de café preto, mate, refrigerantes e chocolate;
- evitar bebidas alcoólicas;
- ingerir bastante água;
- não fazer uso de carnes embutidas, defumadas ou salgadas;
- evitar enlatados;
- equilibrar o consumo de gorduras;
- usar sal e açúcar com cautela;
- fazer uma alimentação balanceada, com proteínas, glicídios, lipídios, vitaminas e minerais;
- evitar alimentos a base de refinados;
- usar alimentos com fibras;
- ingerir alimentação recém-preparada, com produtos frescos e feitos de forma adequada;
- manter a higiene dos alimentos, lavando bem e protegendo-os de insetos e bactérias, etc.;
- não se alimentar em excesso;
- alimentar-se com regularidade;
- evitar frituras;
- não ingerir alimentos de procedência desconhecida;
- mastigar bem os alimentos;
- incluir na dieta frutas e verduras, sendo algumas cruas.

## MOTIVAÇÃO

Motivação é “um conjunto de fatores psicológicos (conscientes ou inconscientes), de ordem fisiológica, intelectual ou afetiva, os quais agem entre si e determinam a conduta de um indivíduo”.

Os psicólogos acham que a motivação é uma concentração de energia, estimulada por desejos ou necessidades próprias ao ser humano, que gera tensão ou motivo para uma ação.

O ser humano nasce com impulso de crescimento e desenvolvimento físico, emocional e intelectual. Isso dá para a gente perceber. Logo na primeira infância, a criança impõe sua vontade e para isso utiliza as armas de que dispõe: choro, birra, gracinhas e mesmo uma boa conversa. Com o passar dos anos, nos tornamos seres mais elaborados e outros fatores nos “empurram” para que executemos as ações que satisfaçam nossa ânsia de crescimento. Esses fatores se traduzem em vontades de atingir metas.

Nossas vontades geram motivos, que nos levam à ação: a motivação.

Portanto, todos temos dentro de nós a vontade para sermos animados, entusiasmados e alegres. Nascemos com a chama da motivação, que pode virar um “incêndio” de entusiasmo ou um amontoado de cinzas fumegantes.

Os cientistas dizem que a motivação é um estado de ânimo que tem como objetivo a satisfação das necessidades humanas e classificam essas necessidades em fisiológicas, de segurança, sociais, de auto-estima e de auto-realização.

O ser humano persegue a satisfação dos seus desejos e motiva-se para atendê-los. Quando suas necessidades não são satisfeitas, geram tensão. Na tentativa de diminuir essa tensão, o indivíduo ganha força motivadora para buscar realização das necessidades.

Outros pesquisadores ainda acham que a motivação é influenciada por fatores que levam à satisfação e fatores que levam à insatisfação e depende do atendimentos de ambos.

Muitos procuram, entender o mecanismo desse sentimento tão importante para o desenvolvimento, na tentativa de promover o equilíbrio e o bem-estar das pessoas.

## Como ter Motivação

Uma das formas mais eficazes de motivação é estabelecer metas. Com elas, pode-se dizer que quase tudo é possível. O simples fato de nos programarmos para atingir determinados objetivos nos traz, a cada dia, energia extra para percorrermos o caminho estabelecido.

Mas é importante dizer que só pensar nas metas não representa garantia de motivação. É preciso tirá-las da cabeça, planejá-las e realizá-las. Dizem os estudiosos, que só o fato de planejarmos um objetivo já nos dá 70% de possibilidade de chegarmos à concretização.

E quando a pessoa vê sentido naquilo que faz, é muito mais fácil obter os resultados que espera.

Também é bom lembrar que as metas devem ser estabelecidas de acordo com critérios claros e bem definidos, de possível execução.

Nada cai do céu. Portanto, visualize alvos que você possa atingir. Não espere uma mãozinha daquele anjo da guarda. Ele pode estar de férias no dia em que você precisar dele!

Procure conhecer suas habilidades e potencial, defina o que você quer da vida. Situe-se no presente, mensure a distância de onde você quer chegar, avalie os recursos, estabeleça um tempo para chegar lá e mãos à obra!

**Tudo é possível para quem deseja mudar e acredita que pode fazê-lo.**

### O Principal Empecilho

Metas impossíveis de serem alcançadas são totalmente desmotivadoras.

Meta, é a principal arma da motivação. Expectativa, é o principal obstáculo. Vivemos sob o efeito das expectativas: dos pais, dos cônjuges, dos filhos, da sociedade, de nós mesmos.

Estabelecer metas sobre expectativas irreais gera frustração.

Frustração gera raiva. Raiva gera stress.

Estabeleça metas, mas trabalhe com possibilidades e probabilidades. As mais realistas possíveis.

As probabilidades sempre são de 50% a seu favor e 50% contra. À medida que as etapas vão passando, elas irão aumentar ou diminuir, de acordo com seu desempenho. Obstáculos podem ocorrer, e as probabilidades vão sendo readequadas.

No final, as possibilidades não se esgotam e ainda proporcionam condição de desenvolvimento. Ao contrário das expectativas, que se encerram quando atingimos as metas.

### Trabalho traz Felicidade

O autoconhecimento é um dos ingredientes da motivação. Vimos também que a pessoa que se conhece melhor, relaciona-se bem com os outros - a família, os amigos e a sociedade - porque também é capaz de entendê-los melhor.

Bons relacionamentos interpessoais constituem a base para muitas outras conquistas, pois somos seres sociais. Vivemos em comunidade desde o tempo das cavernas.

Precisamos de pessoas à nossa volta para mantermos acesa a chama da motivação.



Uma pessoa com alto grau de consciência de si mesma, dos seus valores, das suas crenças; com bom relacionamento interpessoal, carregado de amor, de sintonia com o outro, de emoção, já tem dois alicerces do seu edifício fortemente estruturados. Falta o terceiro, que é o ... trabalho.

Instrumento de tortura para uns e de prazeres para outros, o trabalho tem passado por profundas mudanças, tem sido visto e revisto em todas as sociedades do mundo. E, nos últimos anos, chegou-se à conclusão de que o homem precisa do trabalho para ser feliz! E o mais surpreendente é que descobriram que não é o dinheiro proveniente do trabalho que dá felicidade ao homem, mas outras formas de recompensa que ele permite!

O trabalho sempre foi visto como uma atividade que gera dinheiro e garante a sobrevivência. Ou então como uma forma de ser útil à sociedade. Mas a relação do ser humano com o trabalho é mais do que isso. O trabalho propicia condição para o crescimento e o desenvolvimento, tanto em nível profissional quanto individual.

### **Devemos sentir satisfação e orgulho do que fazemos.**

O desejo de se realizar, de crescer de ter reconhecida a importância daquilo que se está fazendo e a própria vocação vencedora do ser humano, podem motivar tanto quanto um bom contracheque no final do mês. A pessoa que trabalha, só para receber salário, tem um impulso motivador muito fraco, que se rompe com facilidade.

### **Um funcionário pode se considerar motivado quando:**

- Dá sugestões para melhorias;
- Procura exercer suas atividades com prazer;
- Cumpre horários e normas estabelecidas;
- Ajuda seus colegas de trabalhos;
- É amigável com os colegas;
- Deixa claro que o salário não é tudo;
- Elogia o bom desempenho de seus colegas;
- Faz do seu local de trabalho um lugar agradável, organizado e limpo.

### **Os fatores que desmotivam as pessoas:**

- Falta de perspectivas;
- Favoritismo;
- Normas desnecessárias;
- Reuniões improdutivas;
- Expectativas não definidas;
- Desonestidades;
- Tolerância ao mau desempenho;
- Salários indignos;
- Tratamento humilhante;
- Insegurança.

## **PLANEJAMENTO FAMILIAR**

Ter filhos, não é uma obrigação das pessoas. Também não é uma imposição da natureza que, obrigatoriamente, deve ser consequência do relacionamento sexual. Pelo contrário, qualquer decisão a esse respeito, é um **direito** do ser humano, cabendo a ele a livre escolha de ter filhos ou não. Por isso, o planejamento familiar é considerado como um **direito humano fundamental**.

Através do planejamento familiar, as pessoas podem ter acesso às informações necessárias para conhecer os métodos que lhes permitem optar madura e conscientemente sobre seu processo reprodutivo.

Foi por assim considerar que a Organização das Nações Unidas (ONU), em Assembléia Geral com a presença de 84 países (entre eles, o Brasil), proclamou o planejamento familiar como um **direito humano fundamental**, assim se pronunciando:

“Acreditamos que o objetivo do planejamento familiar é a plenitude da vida humana, não a sua restrição; que o planejamento familiar ao garantir maiores oportunidades a cada pessoa, liberta o homem para que

possa atingir sua dignidade individual e realizar seu potencial.”

“Os casais têm o direito humano fundamental de decidir, livre e responsavelmente, quanto ao número e espaçamento de seus filhos, e o direito de obter instruções e orientações adequadas a respeito.”

### Mais Saúde para Mães e Filhos

Além do direito fundamental, o planejamento familiar é também uma ação de saúde preventiva, cujo objetivo é a melhoria das condições de saúde das mães e das crianças. A medicina afirma que existem alguns cuidados relacionados com a reprodução, cuja finalidade é preservar a boa saúde materno-infantil. Se as mulheres engravidam muito cedo (antes dos 20 anos) ou muito tarde (após 35 anos), por exemplo, tanto elas quanto seus filhos estarão expostos a problemas de saúde. De igual modo, ter um elevado número de gestações ou ainda ter um filho atrás do outro, sem dar tempo ao organismo de se recuperar do desgaste sofrido durante o período de gravidez, parto e puerpério, também são condições que aumentam a possibilidade de riscos. A Organização Panamericana de Saúde recomenda em intervalo mínimo de 18 meses entre uma e outra gestação.

Tais alertas, porém, não devem impedir a gravidez, se esta, atende a um forte desejo do casal. Neste caso, a gestante deverá receber assistência pré-natal adequada, a fim de que se reduzam os riscos de saúde para mãe e seu filho, e a gravidez possa ter um final feliz.



Nos casos em que se decide adiar a gravidez, isto é, programá-la, pode-se recorrer ao planejamento familiar, que além de atender aos anseios do casal também traz inestimáveis benefícios à saúde da mãe.

Por esta razão, o planejamento familiar foi integrado ao Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher - PAISM, ao lado de outras ações que visam a saúde materno-infantil, como a assistência ao parto, à gestação, à menopausa, ao aleitamento e à infertilidade.

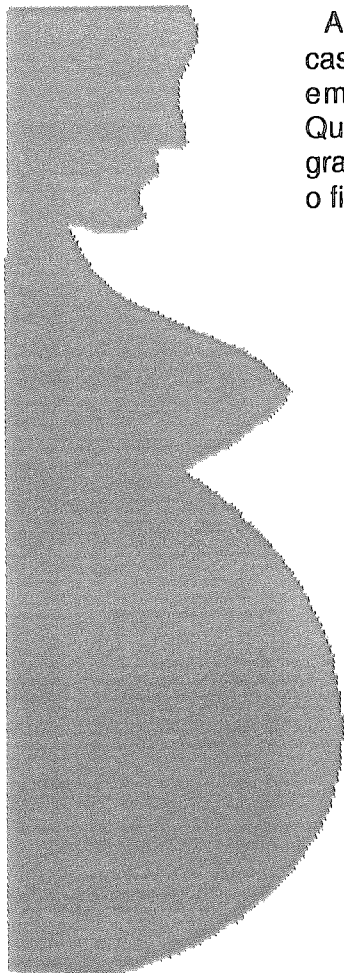
#### Importante:

O planejamento familiar possibilita, que a gestação seja programada, evitando-se situações que impõem riscos à saúde das mães e das crianças. Daí ser o planejamento familiar uma ação de saúde preventiva, essencial aos programas de assistência materno-infantil.

### Como planejar a família

Você deve estar dizendo: “bem, agora eu já conheço as vantagens do planejamento familiar e mesmo antes já sentia necessidade dele. Mas o que eu quero saber é como posso planejar a minha família!” Para isso, tenha em mente algumas coisas que são da maior importância. Veja bem:

- 1- O planejamento familiar é um direito das pessoas. Como tal, é um dever do Estado proporcionar a elas as informações e os meios pelos quais possam exercer esse direito;
- 2- A função do Estado é tão somente a de informar, orientar e facilitar o acesso aos métodos, com total liberdade de escolha entre as alternativas que existem. Nos casais que querem ter filhos mas não conseguem, cabe ao Estado lhes proporcionar a orientação e o tratamento adequado, para que seu desejo possa se concretizar;
- 3- Ao casal, ou à mulher, cabe tomar decisões sobre o número e o espaçamento entre seus filhos. Nem o Estado, nem nenhuma instituição ou pessoa tem o direito de intervir nessa decisão, coagindo o casal a ter menos ou mais filhos, ou a utilizar este ou aquele método;
- 4- O planejamento familiar não é “um problema da mulher.” Assim como o casal faz sexo junto, cabe ao homem e à mulher, igualmente juntos, participarem na tomada de decisões em relação à reprodução e, também, à prática da anticoncepção. De modo algum, o homem deve se omitir de discutir com a mulher, expondo sinceramente seu modo de pensar, mas respeitando também o direito que ela tem de pensar de modo diferente.



A mulher hoje trabalha, na maioria das vezes, para participar do orçamento da casa. O esforço de conciliar a família e trabalho, seja do ponto de vista prático ou emocional, exige muito malabarismo da mulher grávida. Quando acaba a licença maternidade, a mulher encontra-se diante de um grande conflito: precisaretoronar ao trabalho, mas não sabe com quem deixar o filho.

Diante desta realidade, a reflexão de como ficará o filho e a casa, com pai e mãe trabalhando, é inevitável. Toda mulher tem a sensação de que não dará conta de tudo sozinha, a isso somam-se as cobranças da sociedade: pode ser profissional, mas deve ser uma excelente mãe.

O importante é que saiba, quando há necessidade de trabalhar fora, as atividades e responsabilidades que pode dividir com o marido.

### Aspectos psicológicos da gravidez

Ter um filho é complexo, pois gera modificações importantes no corpo da mulher, na vida emocional do homem e mulher, na dinâmica do relacionamento do casal, da família e da sociedade.

Tomar consciência disso é fundamental, pois a ambivalência vai manifestar-se inúmeras vezes no decorrer da gestação e mesmo após o parto.

**Tudo começa com os sentimentos em relação ao corpo grávido que pode ser de:**

- Alegria, orgulho por poder ser mãe;
- Vergonha porque a gravidez mostra uma vida sexual, que para algumas pessoas é coisa negativa;
- Sentir-se feia, pouco atraente, diferente do ideal estético de mulher.

Tudo isso aumenta no final da gravidez quando a barriga cresce e se tem sensação de que ela não mais vai parar de crescer.

Existe ainda o medo do depois; de que após o parto não se consiga recuperar a forma antiga, que fica flácida, com estrias.

A visão que se tem do corpo grávido, repercute no relacionamento homem x mulher, especialmente porque está estritamente relacionada com a área da sexualidade.

Como a mulher pode sentir seu corpo feio e deformado, fica sensível. Qualquer comentário ou brincadeira, por parte do homem é dolorosamente sentido como "prova" de que realmente está pouco atraente.

Algumas mulheres percebem-se mais predispostas ao ato sexual e sentem culpa por isso, como se fosse algo errado e estranho, outras sentem menos desejo sexual, mas maior necessidade de carinho e aconchego.

Ao mesmo tempo que a mulher se sente madura e adulta pela capacidade de ser mãe, ter um filho, percebe um tanto de dependência, insegurança e precisando de proteção. Em contrapartida o homem pode sentir-se bem em ser solicitado e assumir seu papel de protetor, cuidando em exagero da mulher; outras vezes sente-se irritado e revoltado por achar que a mulher está se "aproveitando da gravidez", para dominá-lo e exigir mais.

Outro aspecto, é que as pessoas de convívio, cobram da mãe ou futura mãe, apenas sentimentos de alegria, euforia.

Na verdade o mais comum é que ela vá vivenciar sentimentos misturados de alegria, surpresa, desagrado, apreensão, tristeza, ora predominado uns, ora outros.

A gravidez torna o humor variável e oscilante. As emoções são sentidas com mais intensidade: rir e chorar acontecem com mais freqüência. Coisas que antes não incomodavam causam a mais profunda irritação, tristeza ou mágoa; os desejos aparecem muitas vezes, representando a necessidade de cuidados especiais.

A gravidez na vida da mulher, é um momento novo, variável de uma para outra. Importante é sabermos que os sentimentos, dúvidas e mudanças físicas ocorrem, e a maleabilidade para o entendimento deste período, deve estar presente em qualquer parte, seja no trabalho, no lar, enfim, na sociedade como um todo.

## DIABETES

Você já ouviu falar em açúcar no sangue?

### O que é Diabetes

Quando o corpo humano sente falta de **insulina**, um hormônio que o pâncreas deixa de produzir, total ou parcialmente, o organismo começa a ter dificuldade de aproveitar adequadamente os alimentos.

Esse distúrbio chama-se **diabetes** e se caracteriza pela elevação da taxa de açúcar no sangue. Mas nem sempre as pessoas que têm diabetes apresentam sinais ou sintomas.

### Quem pode ter diabetes

Qualquer pessoa, de qualquer sexo ou idade, mais freqüentemente as que têm acima de 40 anos. Embora a causa do diabetes seja desconhecida, os fatores que mais contribuem para o seu aparecimento são:

- **hereditariedade** - Presença de diabetes na família: pais, mães, tios, avós e mesmo irmãos.
- **sedentarismo** - Falta de atividade física, seja no trabalho, seja no lazer.
- **obesidade** - Gordura, peso excessivo.
- **esgotamento** - Físico ou emocional, por excesso de trabalho, de esforços, preocupações, ansiedade, nervosismo.

### Quais são os sintomas.

É grande o número de pessoas com **diabetes**, mas uma enorme parte delas ignora o fato. Estes sintomas podem ser um sinal de alerta:

- **fadiga** - Cansaço e sonolência sem razão.
- **aumento da urina** - Maior volume em cada urinada ou muita repetição.
- **apetite excessivo** - Seja nas refeições ou fora delas.
- **muita sede** - Beber água além do habitual, até mesmo durante a noite.
- **emagrecimento** - Perda de peso em condições normais de alimentação.

**Se você sentir algum destes sentir algum destes sintomas, ou tiver alguma dúvida procure seu médico.**

O **tratamento e o controle** cuidadoso do **diabetes** podem prevenir complicações que, em muitos casos podem acabar prejudicando o paciente para o resto de sua vida.

Essas complicações podem ser:

- Doenças do coração;
- Doenças dos rins, até insuficiência renal;
- Cegueira;
- Feridas que não cicatrizam;
- Grangrena e amputações.

CEIESA - CIA. DE TECNOLOGIA DE SANEAMENTO AMBIENTAL  
BIBLIOTECA

## FUMANTES

Os riscos e problemas causados pelos fumantes na Empresa.

Nos países de primeiro mundo os trabalhadores apresentam sugestões para melhorar a qualidade do trabalho, da segurança, da saúde e das relações entre patrão e empregado.

No Brasil, apenas 0,1% dos trabalhadores apresentam sugestões. No Japão, 95% dos trabalhadores colaboram.

Esses percentuais revelam, comparativamente, como estamos incipientes, em termos de qualidade, de produtividade e de segurança ambiental.

Temos constatado, entre nós, que geralmente as empresas multinacionais seguem a filosofia de seu país de origem, ou seja, priorizam a qualidade dos serviços de segurança e da vida do trabalhador.

Mas, há um aspecto positivo encontrado nas empresas nacionais, 90% dos trabalhadores são contra o fumo nos locais de trabalho.

O cigarro tem causado prejuízos de grande monta à nação.

Ele é o **causador número um** de incêndios em campos e o **segundo causador** de incêndios urbanos, destruindo matas, fábricas, lojas, mananciais, casas, edifícios e pessoas, enfim são patrimônio e vida transformadas em cinzas.

Existe uma série de razões que determinam medidas restritivas ao uso do fumo nos locais de trabalho. Cada vez mais, os funcionários tomam consciência desta realidade e, medidas restritivas estão sendo adotadas, visando diminuir ou erradicar, de uma vez, o vício de fumar em locais de trabalho.

Pesquisas realizadas comprovam que o funcionário fumante sai mais caro para a empresa porque:

- adoecem com mais freqüência;
- ficam inválidos prematuramente;
- faltam mais;
- provocam acidentes;
- causam prejuízos à propriedade;
- são menos produtivos;
- aumentam a conta da limpeza.

Empresas de países desenvolvidos oferecem programas para combater esse vício, tais como:

- descontos em seguros;
- aumentos diferenciados;
- dias suplementares no período de férias.

O necessário é **educar** e **conscientizar** o fumante, e que além de transformar seu dinheiro em cinzas e fumaças, priva a si mesmo e seus familiares de alimentos e conforto, ele paga para contrair inúmeras enfermidades, deixando de viver mais e melhor.

Também, há necessidade de uma conscientização, sobre aquele que acende o cigarro e aquele que está perto dele. Quando alguém fuma perto de nós, acabamos fumando todos juntos.

Sabemos que os efeitos do fumo não se restringe aos **fumantes**, mas atinge os **não-fumantes** expostos à poluição ambiental produzida pelo fumante. Esses são os chamados fumantes passivos ou involuntários.

O cigarro é um poluente individual, muito mais nocivo que a poluição atmosférica em geral.

O melhor método para controlar a exposição à poluição tabágica ambiental, é eliminar o uso do tabaco nos locais de trabalho e implantar um **programa de apoio para se deixar de fumar**.

Já existe no Hospital do Câncer A.C. Camargo (nosso conveniado) trabalho que reúne pessoas dependente do tabaco. Os pacientes passam por avaliação clínica e psicológica para avaliação: do grau de dependência, tipo de fumante e motivação em parar de fumar.

A separação de ambientes fechados destinados para **fumantes** e **não fumantes** diminui o risco mas não o elimina, pois a fumaça se difunde rapidamente de um ambiente para outro.

Aqui, está um problema para a CIPA e Gerentes. Não vamos entrar em detalhes de propostas, mas o Serviço de Medicina Ocupacional, através do AEEH, espera sugestões.

## DROGAS

Técnicas avançadas na pesquisa sobre o sistema nervoso fornecem uma idéia clara sobre os efeitos que as drogas acarretam sobre o ser humano. Alguns destes métodos são a ressonância magnética nuclear, a tomografia computadorizada, mapeamento cerebral, eletroencefalogramas simples e prolongados, análise de sangue e urina, além de inúmeros outros testes laboratoriais psiconeuroendocrinológicos. Com eles, muitas dúvidas foram esclarecidas.

De acordo com especialistas, a droga pode causar grave deterioração da saúde, não apenas mental, como física por exemplo:

A **maconha**, por exemplo, consumida em pequenas doses, produz euforia, relaxamento e alterações da percepção. Em doses médias, ocorre estimulação psíquica e falta de coordenação motora e, em doses elevadas, uma grande incapacidade psicomotora e perda de memória.

A **cocaína**, por sua vez, causa uma excitação e euforia. Contudo, às vezes, produz insônia, depressão física e psicológica, deterioração do sistema vascular, destruição de neurônios e diminuição da massa cerebral, convulsões, crises cardíacas e edemas pulmonares. À medida que o vício se torna mais arraigado, os dependentes de cocaína perdem a capacidade de controlar seus impulsos, transformando-se em indivíduos perigosos para a sociedade.

**Crack**, que provoca excitação e euforia, é mais potente que a cocaína, apresentando os mesmos efeitos devastadores.

O **ácido lisérgico (LSD)**, atua como alucinógeno e acaba por provocar alterações visuais, perda do controle motor, alterações do sistema nervoso e convulsões.

Os **psicofármacos**, causam sonolência, perda de memória, medos e alucinações, e ainda diminuição das defesas imunológicas e redução da capacidade sexual.

Cheirar **cola** gera envelhecimento precoce e vários tipos de lesões cerebrais, pulmonares e cardíacas. O panorama torna-se ainda mais sombrio se levarmos em conta que as drogas inaladas (caso da cola de sapateiro) costumam ser experimentadas por crianças de rua em torno de 10 anos de idade. Aos 14 anos, em geral, ocorre a iniciação do consumo da maconha e aos 18 anos, da cocaína.



A maioria dos pacientes toxicômanos que estão em tratamento têm entre 17 e 24 anos de idade. Normalmente, os dependentes tendem a misturar mais de uma droga, o que provoca efeitos nefastos sobre a saúde física e mental.

Segundo especialistas, a prática psiquiátrica lançou luz sobre o problemas da dependência de drogas. Com a entrada maciça da droga entre as populações mais desenvolvidas do mundo ocidental, observam-se viciados com psicoses tóxicas que evoluem até apresentar surtos psicóticos que, por sua vez, se transformam em quadros crônicos de difícil diagnóstico. As drogas podem desencadear, sobretudo, a síndrome esquizofrênica em suas mais diversas formas habituais.

Os danos à saúde dos toxicômanos dependem do tipo de droga que usam: algumas produzem dependência **física e psicológica**, outras, apenas **psicológica**. A dependência física é a mais conhecida e a mais temível pelos seus graves efeitos. Os sistemas bioquímicos do organismo ressentem-se com a falta da droga a que estão habituados.

Este é o caso da **heroína**, da **morfina**, da **cocaína**, das **anfetaminas** e do **álcool**. Quando o toxicômano

sente falta da dose costumeira de droga, pode apresentar diversos sintomas, que incluem desde diarreia até hipertensão ou dores de diversos tipos, os quais se associam a dependência psicológica, pela qual o toxicômano se sente compelido a buscar a droga, até satisfazer o seu desejo. Todas as drogas causam, em maior ou menor grau, este tipo de dependência, mesmo a **maconha**, os **ansiolíticos**, as **anfetaminas**, o **álcool** e o **cigarro**

Com o consumo de algumas drogas (**anfetaminas**, **heroína**, **ansiolíticos** e o **ecstasy**), que atuam diretamente sobre os neurônios, o organismo necessita de doses cada vez maiores para experimentar as mesmas sensações. É o processo de formação do hábito de consumo ou declínio do limite de tolerância à droga, efeito gravíssimo já que, como foi mencionado, o uso de altas doses termina por afetar o cérebro.

As demais drogas - o **álcool**, a **cocaína**, o **crack** e a **maconha** - apresentam um quadro diferente: o limite de tolerância à droga se mantém e o organismo não se habitua, não sendo necessário um aumento de dose. Entretanto, razões de ordem psicológicas induzem viciados a usarem quantidades de drogas cada vez maiores.

Diante deste panorama, talvez seja importante saber o que é necessário fazer para não passar a consumir drogas. Segundo especialistas, é preciso alertar sobre o verdadeiro perigo das dependências legalizadas.

O tabagismo e o alcoolismo não podem ser exaltados para servir aos interesses dos que os comercializam, porque são, na verdade, elementos que facilitam o consumo de drogas.

Há, em síntese, um perfil do dependente de drogas ou todos podemos ser vítimas desses falsos paraísos propostos pela maconha, a cocaína, as colas e os coquetéis de anfetaminas?. De acordo com os médicos especialistas em drogas, é evidente que o problema se agrava entre os jovens que apresentam profundos sintomas de rejeição, um fator que propicia o desenvolvimento de personalidades que tendem ao consumo de drogas.

Os meninos de rua precisam se drogar para suportar o abandono de que são vítimas.

São poucos os adolescentes que conseguem sair do tráfico sem o apoio da família. A droga implica falta de valores afetivos, falta de solidariedade e falta de vínculos sólidos.

## HIPERTENSÃO

A hipertensão ou pressão alta, apresenta sintomas em apenas 30% do pacientes, mas na maioria das vezes apenas suas complicações são percebidas pelas pessoas. Os principais sintomas (e que não aparecem em todos os pacientes) são:

- dor de cabeça,
- dor na nuca,
- náuseas,
- sensação de pressão no peito.

As principais complicações:

- Olhos - hemorragia nos vasos da retina.
- Coração - o órgão fica sobrecarregado e aumenta seu trabalho até perder sua capacidade de concentração.

Pode levar a um edema (inchaço) agudo de pulmão. Facilita a doença de artérias coronárias.

- Rins - insuficiência renal.
- Cérebro - os vasos sanguíneos podem sofrer pequenos derrames até hemorragias, que podem ter consequências mais ou menos graves, dependendo da área do cérebro atingida.

### Os Tipos de Hipertensão:

**Primária** - causas ligadas a hereditariedade, hábitos alimentares e estilo de vida sedentário.

**Secundária** - decorre de fatores como mau funcionamento dos rins, ou da glândula supra-renal que sintetiza hormônios que atuam no controle da pressão arterial, da doença da artéria aorta e uso de medicamentos como anticoncepcionais e cortisona, etc.

Ninguém está livre de desenvolver uma hipertensão. Qualquer pessoa acima de 20 anos deve medir a pressão, pelo menos uma vez por ano. Mas, o aparecimento da hipertensão é freqüente quando a pessoa se encontra na faixa de 50 a 60 anos de idade.

Prevenção da Hipertensão:

- Controlar periodicamente a pressão arterial;
- Mudar hábitos arraigados como o tabagismo e o excessivo uso de sal na comida;
- Controlar o peso;
- Fazer exercícios físicos;
- Controlar o stress.

## **MENOPAUSA**

Menopausa, um momento natural da vida da mulher

Compreender a menopausa e, conseqüentemente, essa fase da vida, lhe trará mais confiança e segurança para enfrentá-la. Climatério é o termo médico utilizado para esse período em que a produção de estrógeno e progesterona pelos ovários da mulher é extremamente reduzida. A duração da menopausa varia de mulher para mulher. Os sintomas podem durar uns seis anos para algumas, ou 10 a 15 anos para outras.

Ocasionalmente, a menopausa pode ocorrer abruptamente, sem que quaisquer sintomas apareçam no período final.

### **O que é, e quando ocorre a menopausa**

Por menopausa compreende-se o término da menstruação e do período fértil da mulher.

A menopausa ocorre quando o período menstrual falha por 12 meses consecutivos. Para a maioria das mulheres, ela acontece entre as idades de 45 a 55 anos.

Entretanto, como uma mulher difere da outra, os sintomas da menopausa podem ser percebidos desde 35 a 55 anos.

Como saber se está chegando a menopausa?

Antes de seu último período você poderá notar sinais de que a menopausa está próxima. Um deles, é a irregularidade dos ciclos.

Sua menstruação também pode se tornar mais breve, o fluxo pode diminuir, pode acontecer de falhar, ou ainda um fluxo bastante fraco no mês seguinte.

### **Será que ficarei emocionalmente abalada**

Ao atingir a menopausa você deve se manter ativa, saudável e com pensamentos positivos.

Nesse estágio da vida, todas as mudanças em seu modo de viver, podem afetar seu estado de espírito. Uma nova fase gratificante de crescimento interior, pode surgir para você.

### **Os sintomas que aparecem após a menopausa**

A maioria das mulheres (80 a 85%) não terá nenhum sintoma. Talvez algumas poderão sentir sinais levíssimos que, no entanto, não interferirão na rotina diária. Um dos sintomas que podem ser experimentados antes do último período e prosseguir durante alguns anos após a menopausa é uma onda de calor. Tendo como causa os níveis reduzidos de estrógeno, a onda de calor talvez seja um dos sintomas mais comuns associados à menopausa. Pode, ainda, a transpiração ser seguida por calafrios.

### **Relações Sexuais durante e após a menopausa**

A vida sexual deve continuar normalmente nos anos da menopausa.

Na realidade, o desejo e a satisfação sexual podem até aumentar, devido à liberdade experimentada, uma vez que o risco de uma gravidez não mais existe. Entretanto, um problema que eventualmente pode ocorrer é a atrofia e a secura das paredes vaginais. Caso a relação seja prejudicada por esses fatores, consulte o médico. É importante lembrar que existe o risco de uma gravidez durante o primeiro ano que sucede a última menstruação.

### **É importante consultar o médico regularmente após a menopausa**

Exames regulares, incluindo os testes de Papanicolaou e exames nos seios, tornam-se mais importantes após a menopausa. Se surgir algum pequeno sangramento vaginal após alguns meses sem menstruar, ou qualquer outra alteração em seu organismo, procure seu ginecologista.

## O QUE SÃO MICOSES?

As micoses (ou dermatomicoses) são infecções provocadas por fungos. Assim, nada têm a ver com outras infecções que são provocadas por bactérias ou vírus. Podem se manifestar na pele, couro cabeludo e unhas. Isso porque essas regiões são ricas em queratina, o alimento desses fungos.

### É fácil “pegar” um fungo?

Os fungos estão em todos os lugares, inclusive em várias partes do corpo humano. Mas isso não é o suficiente para que uma micose se desenvolva. Alguns fatores são necessários:

- a) A pele deve estar, de preferência, úmida. Dessa forma o fungo encontrará queratina macia e água suficiente para se desenvolver rapidamente.
- b) Existem indivíduos cuja pele propicia uma maior adesão dos fungos.
- c) Períodos de baixa imunidade, estresse, depressão, AIDS ou ainda os tratamentos com imunossupressores ou antibióticos sistêmicos favorecem o desenvolvimento das micoses.

### Tratar a infecção por fungos requer paciência.

O tratamento das micoses é simples, mas exige persistência, porque às vezes parece que o fungo está eliminado e na verdade não está. Lembre-se que a infecção por fungos é profunda, e que eles continuam ativos nas camadas inferiores da pele, mesmo depois que as lesões superficiais desaparecem.

Portanto, você não deve descontinuar o tratamento quando se sentir melhor. Siga as orientações do seu médico, pois disso depende o sucesso permanente do tratamento, com a total erradicação dos fungos.

O seu médico está prescrevendo para você um medicamento moderno e eficaz, que simplificou bastante o tratamento. Mas não esqueça de seguir as outras recomendações que lhe fez.

### Evite a propagação das micoses.

As pessoas se contaminam quando entram em contato com o ambiente, porém cada indivíduo que apresenta uma micose está contaminando o ambiente, sendo então uma fonte de disseminação da doença. Conheça as micoses mais comuns; caso você conheça alguém com um desses sintomas, oriente-o a procurar um médico.

#### 1) Tinha interdigital dos pés, pé-de-atleta ou frieira.

Ela se instala entre os dedos, causando coceira e escamação da pele esbranquiçada.

#### 2) Tinha do pé.

Causa coceira, espessamento e escamação na planta do pé.

#### 3) Tinha do corpo.

Afeta tronco, braços e pernas em forma de erupções que coçam, liberam líquidos e podem até inflamar.

#### 4) Tinha crural.

Apresenta os mesmos sintomas que a **tinha do corpo**, mas afeta apenas a virilha, em volta dos órgãos genitais e ânus.

As bordas das lesões são mais críticas, com coloração rosada no centro da região afetada. Esse tipo é mais comum entre os homens.

#### 5) Tinha das mãos.

Causa espessamento da pele e escamação. Atinge principalmente pessoas cuja atividade expõe as mãos a lugares úmidos, de higiene duvidosa.

#### 6) Tinha do couro cabeludo.

É mais comum em crianças, causando às vezes epidemias. Esse tipo de micose pode alastrar-se do couro cabeludo para os cílios, sobrancelhas e pálpebras.

#### 7) Tinha das unhas, também conhecida como “unheiro”.

Altera a cor e a consistência da unha, sendo uma das mais difíceis de serem tratadas. É mais frequentes nas mulheres.

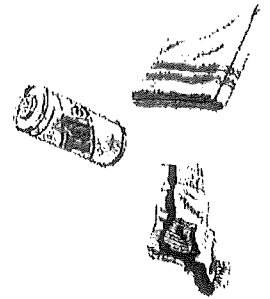
## 8) Pitiríase versicolor.

Manifesta-se em forma de manchas contrastantes pelo corpo, com maior presença nas costas e peito.

### O que fazer para evitar contaminação por fungos.

A higiene é o princípio fundamental tanto para prevenção como para a cura das micoses. Alguns princípios básicos de prevenção.

- Seque-se bem após o banho, principalmente virilhas e dedos dos pés.
- Use talco entre os dedos depois que a pele estiver seca.
- Evite meias de lã, roupas apertadas ou sintéticas (incluindo as íntimas), pois a transpiração mais o calor propiciam um ótimo ambiente para o fungo se desenvolver; dê preferência a roupas de algodão.
- Alguns corantes podem provocar irritações. Por isso, prefira meias e roupas íntimas brancas.
- Não compartilhe com estranhos objetos pessoais, como: toalhas; sapatos e chinelos
- Para arejar os pés use sandálias.
- Nos vestiários, evite o contato direto do corpo com bancos e não ande descalço.
- Certifique-se de que os objetos de manicure são esterilizados.
- O contato prolongado com detergentes reduz a imunidade das unhas, por isso use luvas e enxágüe as mãos toda vez que usar a esponja.



***Cada micose tem seu tratamento específico, e só o médico é capaz de indicar qual a terapia mais recomendada para cada caso.***

## PREVENÇÃO DO CÂNCER

Atualmente, a população feminina representa grande parte da mão de obra com participação ativa no mercado de trabalho nacional e internacional.

Os compromissos profissionais, conjugados às atividades domésticas e às responsabilidades implicadas na função materna, principalmente nas grandes cidades, são fatores que contribuem para o desgaste físico e psíquico da mulher.

Essas circunstâncias sociais e profissionais podem provocar, algumas vezes, uma modificação da postura feminina diante da maternidade, ocasionando um controle maior sobre a natalidade ou exigindo seu adiamento.

Quaisquer das duas decisões geram extrema ansiedade, pois ainda hoje a maternidade é vista como parte integrante da natureza feminina. Recusar ou adiar este papel implica em ser submetida a cobranças provenientes da organização social e familiar na qual estamos inseridos.

A tensão emocional gerada pelos aspectos mencionados é propício ao desenvolvimento de doenças que, de forma geral, apresentam-se como manifestação somáticas.

As estatísticas do Ministério da Saúde relativas ao ano de 1995 apontavam que o câncer de mama representava 16,6% do total de câncer e para o ano de 1996, estavam previstos 40.000 casos novos, cuja reincidência vem aumentando principalmente em mulheres jovens.

As mulheres acima de 45 anos de idade são especialmente afetadas e isto ocorre no momento em que se encontram na plenitude de suas potencialidades intelectuais, sexuais profissionais e com os filhos já crescidos.

Embora a sociedade tenha sofrido uma série de mudanças, alguns temas permanecem ainda como tabus, dentre eles, a relação com o próprio corpo e os cuidados que ele exige, tanto em termos físicos como emocionais.

Olhar para si mesma e tocar-se são assuntos vedados, dificultando o diagnóstico não somente do câncer, como também de outras doenças igualmente detectáveis em fase precoce.

## CÂNCER DE MAMA

Toda mulher deve preocupar-se com a saúde dos seios. Afinal, eles são uma das chaves para seu bem estar físico e psicológico. Para isso, deve-se estar sempre atenta a quaisquer mudanças de aparência ou sensibilidade que possam vir a ocorrer.

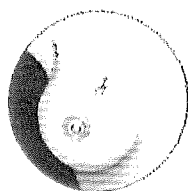
Aplicando o método auto-exame, a mulher estará sempre controlando de maneira bem simples a saúde de seus seios.

O acompanhamento profissional é indispensável. Por isso, oriente-se sempre com os médicos e quando solicitada, faça as mamografias.

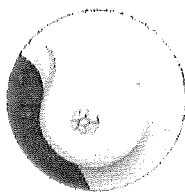
### O Câncer de Mama, quando descoberto a tempo é curável

#### Procedimento para o auto-exame dos seios

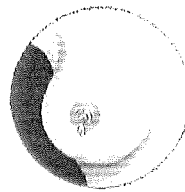
O auto-exame é feito para detectar nódulos que, em determinados casos, acarretam problemas como covinhas nos seios e retração do bico da mama. Uma secreção de cor ferruginosa ou como pus do mamilo poderá ser indicação de um ducto obstruído. O auto-exame deve ser feito mensalmente para que você reconhece o início de qualquer tipo de alteração nos seios.



Covinha



Bico-retraído



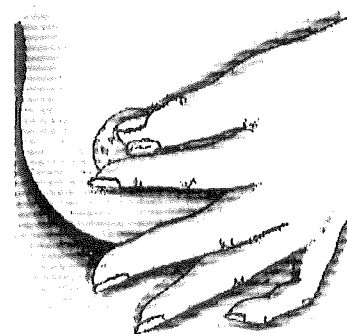
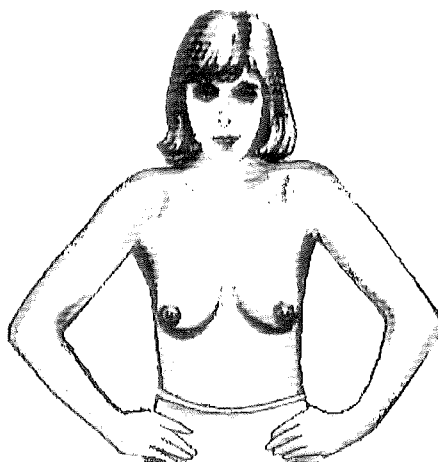
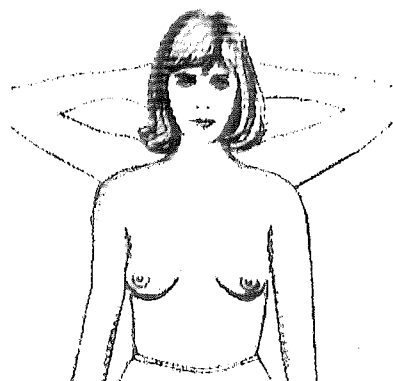
Secreção

O primeiro passo é observar se existe alguma mudança em seu aspecto.

Levante os braços acima da cabeça, pondo as mãos por trás do pescoço.

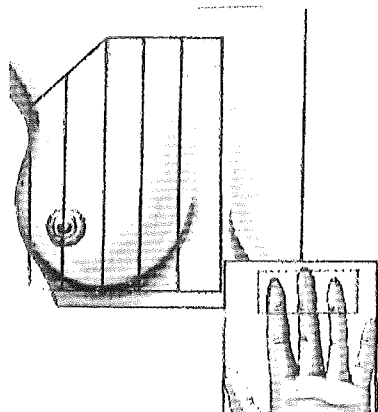
### Como fazer o auto-exame

Aperte o mamilo verificando se há secreção (uma ou duas gotas de fluido claro ou esbranquiçado é considerado normal).



Com as mãos nos quadris, faça pressão para flexionar os músculos do peito. Mais uma vez, procure mudanças nos mesmos.

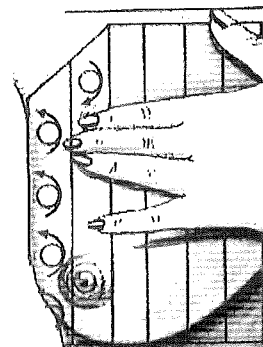
Deitada, coloque um travesseiro sob o ombro do seio ser examinado. Mantenha o braço levantado como no exemplo.



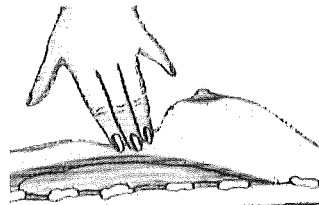
Divida mentalmente a área do seio em tiras ou círculos, da clavícula à linha inferior do sutiã e do esterno à axila

Apalpe usando a polpa sensível dos três dedos médios estendidos.

Como movimentos circulares, apalpe cada parte das tiras ou círculos imaginários fazendo pressão com os dedos.



Ainda deitada, pressione levemente para detectar mudanças sob pele. E com um pouco mais de pressão, para detectar mudanças no tecido do seio.



O auto-exame tem resultados mais eficazes quando feito em posição deitada ou no banho de ducha (é mais fácil correr as mãos sobre a pele molhada e ensaboada).

#### Sinais Anormais:

A qualquer destes sinais abaixo enumerados, procure seu médico.

1. Qualquer nódulo na mama;
2. Qualquer deformação ou alteração no contorno natural da mama;
3. Qualquer retração ou desvio do mamilo.
4. Qualquer saliência ou reentrância da pele da mama;
5. Eczema em torno do mamilo ou da auréola;
6. Perda de sangue ou derrame pelo mamilo. Caroço duro na axila.



#### Exame Profissional

Além do auto-exame mensal, mulheres a partir de 35 anos devem recorrer ao exame de um especialista, que deverá solicitar a mamografia padrão.

E, a partir dessa idade, a mamografia deve ser repetida em intervalos de 1 a 3 anos, conforme indicação clínica.

Dessa forma, você estará garantindo a saúde de seus seios, tendo respostas para todas as suas dúvidas.

## CÂNCER UTERINO

Está comprovado que o início precoce de relações sexuais, a mudança freqüente de parceiros, a falta de cuidados higiênicos e a ocorrência de doenças venéreas, fatores hereditários e outros, são fatores de incidência de câncer uterino.

Exames periódicos são muito importantes para detectar precocemente este tipo de câncer. A periodicidade desse exame é determinada pelo médico, de acordo com o organismo de cada mulher, mas é habitualmente anual até os 45 anos, e semestral após esta idade.

O diagnóstico precoce do câncer de útero através do exame de colpocitologia ancótica (Papanicolaou) é importantíssimo quanto à determinação do prognóstico (evolução) do câncer uterino. Isto é, quanto mais precoce o diagnóstico, menos agressivo e mais eficiente é o tratamento, e melhor o prognóstico.

## CÂNCER DE PRÓSTATA

O Câncer da Próstata é atualmente o mais freqüente no sexo masculino, correspondendo a 21% dos casos de câncer diagnosticados, ultrapassando em freqüência o câncer do pulmão e cólon, respondendo por cerca de 10% de todas as mortes por câncer em homens.

Em 1991, nos Estados Unidos, foram diagnosticados 122 mil casos de câncer de próstata, e 32 mil homens (25%) morreram devido a este câncer.

Este aumento da prevalência se deve a dois fatores: melhora das técnicas diagnosticas e envelhecimento da população.

Em São Paulo, a incidência do câncer de próstata é de 22 casos por 100 mil habitantes por ano, muito abaixo dos 69 por 100 mil homens por ano verificados nos Estados Unidos.

Estes dados possivelmente refletem a inexistência de um programa de conscientização dos homens brasileiros para a necessidade do diagnóstico precoce desta doença.

O câncer da próstata é bastante raro antes dos 50 anos, porém após essa idade, sua incidência duplica a cada década de vida.

### História Natural do Câncer de Próstata

A história natural do Câncer da Próstata é variável e imprevisível.

Alguns tem uma malignidade tão grande que atingem outros órgãos antes que apareçam sintomas. Outros são tão indolentes que permanecem localizados na próstata durante toda a vida do paciente, sem causar sintomas. Na verdade, entre esses dois extremos, estão a imensa maioria dos cânceres da próstata, com significativa malignidade, mas que permanecem confinados à glândula, tempo suficiente para serem diagnosticados de forma curativa.

Daí a importância dos exames periódicos preventivos.

Os homens com mais de 50 anos devem realizar PSA - Antígeno Prostático e toque retal anualmente. Para os indivíduos que tem história familiar de câncer prostático, este exame deve ser realizado anualmente após os 40 anos de idade.

## MENINGITE

### O que é Meningite?

Meningite é a inflamação das meninges, membranas que envolvem o cérebro.

Esta doença pode ser causada por vários tipos de micróbios, entre eles o meningococo tipo B e a maioria não é contagiosa ou transmissível, mas existe a meningite meningococica que é transmissível. Atinge as pessoas de todas as idades principalmente crianças menores de 5 anos.

Atual epidemia em São Paulo é causada pelo meningococo e passa de garganta de uma pessoa para outra.

## **Como a Meningite Meningocócica se Transmite?**

É através da fala, tosse, espirro e beijos que o meningococo passa da garganta de uma pessoa para outra. Não só os doentes transmitem o meningococo. Existem pessoas, geralmente adultos, que mesmo não estando doentes abrigam o meningococo na garganta e transmitem a outras pessoas.

Os meningococos não resistem mais do que alguns minutos fora do organismo; por esse motivo, a transmissão por meio de objetos não tem maior importância. É por isso, também que não é necessário desinfetar o local onde esteve um doente de meningite. Medidas de limpeza e ventilação devem, porém, ser mantidas para essa doença, como para outras doenças em geral.

## **Sinais e Sintomas**

Os principais sinais e sintomas são:

- Febre alta;
- Forte dor de cabeça;
- Vômitos em jato;
- Rigidez na nuca (dificuldade em movimentar a cabeça);
- Abatimento em geral (estado de desânimo);
- Às vezes, podem aparecer pequenas manchas na pele;
- Em crianças pequenos abaulamento de fontanela (moleira inchada).

Diante de alguma suspeita de meningite procure imediatamente atendimento médico, evitando remédios caseiros ou receitas em farmácia.

A meningite é uma doença grave porém tem cura desde que diagnosticada e tratada a tempo.

## **Medidas de Controle**

No momento, as vacinas existentes contra meningite meningocócica protegem contra o meningococo A e C. A vacina contra a meningite causada pelo meningococo B ainda está em fase de testes, portanto as vacinas contra a meningite que temos no momento, não são indicadas para a epidemia que está ocorrendo em São Paulo.

Assim as principais medidas de controle são:

- Diagnóstico precoce com internação para tratamento do doente.
- Tratamento imediato dos “comunicantes”, que são as pessoas que estiveram em contato íntimo com o doente, principalmente no domicílio. Este tratamento é realizado pelo Centro/Posto de Saúde que vai ao domicílio, escola, creche, etc.

## **Como Você Pode Colaborar?**

- Procurando comentar e discutir sobre o assunto com parentes, amigos, enfim a sua comunidade;
- Mantendo o ambiente com uma boa ventilação na medida do possível;
- Evitando mandar crianças com febre para a escola e procurando rapidamente o atendimento médico para saber o motivo da febre;
- Procurando o Centro de Saúde ou o SUS-R perto de sua casa para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir;
- Evitando tomar medidas precipitadas e inúteis que possam gerar pânico ou tumulto na sua comunidade, como por exemplo: pedir o fechamento de escola, queimar móveis, roupas ou objetos de uso pessoal dos doentes, etc.;

## **Medidas a Serem Tomadas Durante uma Epidemia:**

A vacinação é importante, mas outras medidas devem, também ser seguidas:

- Evitar dormir em ambientes fechados, onde durmam muitas pessoas;
- Evitar aglomerações em ambientes mal ventilados;
- Evitar medicamentos contra meningite, sem orientação médica.<sup>1</sup>

Por ocasião de epidemias, as pessoas devem manter o organismo em condições de oferecer resistência às doenças. Assim, alimentação sadia e hábitos de higiene são medidas complementares recomendáveis.

## DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS - DST

As Doenças Sexualmente Transmissíveis ou venéreas são adquiridas através do contato sexual (vaginal, oral ou anal). Não são transmitidas através do uso de banheiro público, piscina ou assento. Os microorganismos responsáveis pelo contágio morrem rapidamente ao contato com a luz e o calor.

Essas doenças podem acometer a todos nós, por isso não fique com vergonha. Não procure um amigo leigo ou uma farmácia, pois isso fará aparecer erros grosseiros no diagnóstico e tratamento. Procure um médico.

Não mantenha relação sexual de maneira alguma, caso seja portador de uma doença sexualmente transmissível, até ser orientado e convenientemente tratado.

Avise o parceiro sexual, caso apresente uma dessas doenças para que também procure um médico.

Quanto mais contatos sexuais uma pessoa possui, maior a probabilidade de contrair tais doenças.

Pode-se diminuir a probabilidade usando preservativo de borracha. Para ambos os sexos a higiene é essencial: lavagem com água e sabão dos órgãos genitais antes e após a relação sexual.

O tratamento das doenças infecto-contagiosas apresenta aspectos médico - sociais imediatos, com responsabilidades divididas entre o profissional e o cliente.

Ao médico, cabe atender dentro dos melhores padrões possíveis, instruindo sobre os cuidados pessoais, divulgando informações epidemiológicas e sua importância na transmissão da doença.

O cliente, conscientizado do seu problema colabora para sua recuperação e responsabiliza-se para bloquear ou minimizar o elos de transmissão.

Em geral, tais fatos são aceitos e praticados para a maioria das moléstias infecto-contagiosas e já fazem parte do conhecimento popular. No entanto em relação às Doenças Sexualmente Transmissíveis, no final do século XX, surgem com frequência, dificuldades, contradições e as chamadas situações delicadas dificultando uma abordagem mais abrangente.

As transformações rápidas e radicais ocorridas na sociedade humana nos últimos 40 anos trouxeram inúmeros fatos inéditos em suas várias manifestações. A patologia humana como espelho destas alterações acompanhou estas mudanças do ponto de vista qualitativo e quantitativo. Em relação as Doenças

Sexualmente Transmissíveis, relacionam-se o seguintes fatos:

- Uso abusivo de antibióticos;
- Anticoncepcionais;
- Meios de comunicação e transporte;
- Várias dimensões da manifestação de sexualidade;
- Novos papéis sociais da mulher;
- Novas modalidades de casamento;
- Situação familiar;
- Fenômeno das metrópoles e megalópoles;
- Amplo uso do tóxicos.

No final da década de 50, houve uma perigosa ilusão quanto ao desaparecimento destas afecções e, talvez, este fato tenha resultado em perda de motivação no estudo, ocasionando um despreparo das novas gerações médicas e um afrouxamento das medidas sanitárias de controle.

A dinâmica destes fatos desenhou em um quadro em estilo moderno a epidemiologia e manifestações clínicas. Apesar da revolução dos costumes, divulgada amplamente e assumida de maneira aparente, o cotidiano do consultório médico denuncia os tabus vigentes, em relação à sexualidade e à presença dessas moléstias.

As secreções purulentas, as ulcerações e vegetações dos órgãos gênitó-urinários carregam aos seus portadores uma ameaça maior do que a realidade clínica exprime. O temor de lesões deformantes dos genitais, a ameaça à fertilidade, a sensação de sujeira e de algo repugnante ligado à sexualidade podem atingir níveis geradores de futuros problemas.

O medo e culpa pelo possível contágio do parceiro podem determinar reações depressivas e estados de intensa ansiedade e angústia. De repente, uma destas doenças invade a privacidade de um casal denunciando outras ligações amorosas que podem colocar em perigo a continuação desse par.

O papel social do médico e de qualquer elemento de equipe da saúde torna-se cada vez mais importante, difícil e desafiador. Na abordagem clínica desses clientes, a sensibilidade, o conhecimento técnico, o bom senso devem ser parte de um todo.

No tratamento de uma pessoa com uma Doença Sexualmente Transmissível, talvez o mais fácil, seja recomendar o que não se deve fazer:

- Ter uma atitude preconceituosa sobre a sexualidade;
- Emitir diagnósticos baseados em suposições, sem averiguar dados clínicos e laboratoriais;
- Tomar uma atitude de juiz;
- Ignorar toda a trama emocional e existencial envolvida no caso.

### **Como Identificar as Doenças Sexualmente Transmissíveis**

É muito importante identificar as Doenças Sexualmente Transmissíveis em sua fase inicial. O diagnóstico e tratamento correto evitam futuras complicações. Algumas podem deixar graves conseqüências como: esterilidade, anormalidade do feto e até propiciar o surgimento do câncer. O controle dessas doenças reside, principalmente, na informação e orientação.

#### **Gonorréia**

A gonorréia é causada por uma bactéria denominada gonococo. É uma das doenças mais comuns e se transmite facilmente através de relações sexuais, sejam vaginais, orais ou anais. O período de incubação varia de 2 a 5 dias.

#### **Sintomas**

**No Homem:** corrimento de cor amarelada, até mesmo com sangue, que sai pelo pênis. Geralmente vem acompanhado de ardência e formigamento ao urinar. Pode também provocar inflamação na garganta ou no ânus, caso tenham sido estes o canais de entrada do micróbio.

**Na Mulher:** os sintomas são semelhantes aos do homem, mas na maioria dos casos não há sinal. A mulher dificilmente percebe que esta com a doença, principalmente se ela estiver com algum outro corrimento.

#### **Riscos**

- Esterilidade tanto no homem como na mulher;
- Abortamento ou parto prematuro;
- Contaminação do bebê durante o parto, podendo causar conjuntivite ou cegueira;
- Pode afetar até mesmo os ossos, coração e sistema nervoso.

#### **Uretrites Não Gonocócicas**

Com sintomas parecido com os da Gonorréia, estas doenças provocam a inflamação da uretra e são causadas por diversos tipos de microorganismos.

#### **Sintomas**

**No Homem:** corrimento claro ( tipo clara de ovo cru ), mais perceptível pela manhã. Às vezes ardência ao urinar. Muitos homens não apresentam sintomas.

**Na Mulher:** semelhantes ao do homem, mas podem ser confundidas com as secreções normais da mulher e passar despercebida.

#### **Riscos**

Pode atingir útero, trompas e ovários, impedindo a concepção.

#### **Sífilis**

A sífilis é causada pela bactéria *Treponema Pallidum*, transmitida durante o ato sexual. Quando não tratada corretamente, provoca graves conseqüências.

Esta doença apresenta 3 fases:

1ª Fase: 2 a 3 semanas após o contato sexual surge uma pequena ferida, denominado cancro duro, que não dói, não coça, nem arde e que poderá localizar-se em qualquer parte do corpo (órgãos genitais, extremos: bôca ou ânus), conforme o local por onde entra o micróbio. Normalmente desaparece sozinho,

após 7 ou 8 dias, sem deixar cicatriz, mas a doença continua a evoluir internamente. Na mulher comumente esta fase não é sequer notada.

**2ª Fase:** alguns meses depois, aparecem manchas avermelhadas pelo corpo, gânglios (ínguas), mal estar, podendo também apresentar febre. Este quadro clínico pode vir acompanhado de queda de cabelos, lesões na palma das mãos e planta nos pés. Também desaparece sem tratamento.

**3ª Fase:** esta é mais séria, porque atinge o coração e o sistema nervoso central, podendo causar cegueira, paralisia, insanidade mental e até a morte.

#### **Atenção:**

A gestante com sífilis pode contaminar o bebê, deixando graves seqüelas na criança.

É grande a importância dos exames pré-natais, porque evitam problemas como estes, além de muitos outros.

#### **Cancro Mole**

Popularmente conhecido pelo nome de “cavalo”, é causado pela bactéria *Haemophilus ducreyi*, sendo mais freqüente em países de clima quente e úmido. O período de incubação é de 1 a 8 dias.

#### **Sintomas**

**No Homem:** secreção com pus na cabeça do pênis e ínguas dolorosas nas virilhas. No caso de contaminação por via anal, as feridas aparecem no ânus e no reto, causando dor ao evacuar.

**Na Mulher:** feridas com pus na vagina e colo do útero, íngua nas virilhas.

#### **Riscos**

As ínguas podem formar abscessos e se romper. A cicatrização é lenta.

#### **Condiloma Acuminado**

Também conhecido como “Crista de Galo” é uma infecção, transmitida por vírus. Seu período de incubação é de 3 semanas a 8 meses.

#### **Sintomas**

**No Homem:** verrugas cutâneas na forma de couve-flor em volta do pênis ou na região anal.

**Na Mulher:** o mesmo tipo de verrugas na região vaginal.

#### **Atenção:**

Os condilomas podem persistir, recorrer ou desaparecer espontaneamente, dependendo do estado de defesa do organismo. No início da doença o tratamento é fácil e a cura vem em poucos dias, mas com o passar do tempo, se as verrugas crescerem demais, pode tornar-se necessário uma pequena cirurgia.

#### **Riscos**

- Na mulher grávida, as verrugas podem crescer ao ponto de contaminar o feto;
- Está relacionado com o aparecimento de câncer do pênis, vulva e colo do útero.

#### **Herpes Genital**

A herpes é transmitida durante a relação sexual. Há duas formas de herpes simples. A do **tipo I** é responsável por infecções orais mas também pode causar infecções genitais. A do **tipo II** normalmente provoca somente infecções genitais. O período de incubação é de 3 a 5 dias.

#### **Sintomas**

**No Homem e Na Mulher:** Pequenas bolhas doloridas na região vaginal, no pênis ou no ânus. As bôlhas se rompem e formam feridas que desaparecem sem deixar vestígios após 2 ou 3 semanas.

#### **Atenção:**

A herpes é cíclica e não tem cura. Os medicamentos só cicatrizam as feridas, mas o vírus continua no corpo da pessoa e reaparece esporadicamente, dependendo do estado de defesa do organismo. As situações que costumam detonar a recorrência de herpes são:

- Excesso de sol
- Estresse
- Má alimentação

## Riscos

- A herpes favorece o aparecimento de câncer de colo de útero.
- Gestantes com herpes genital podem contaminar o bebê na hora do parto.

## Corrimentos

Há certos corrimentos, tanto no homem como na mulher, que também estão incluídos entre as doenças venéreas, porque também podem ser adquiridos através de relações sexuais. Os mais comuns são a **tricomoníase, candidíase, a gardnerelose, e as clamídias.**

**Tricomoníase** - Este tipo de corrimento é causado por um protozoário. Os sintomas são corrimento amarelado ou esverdeado, mau cheiro, coceira, ardência ao urinar e dor durante o ato sexual. Na mulher, localiza-se na vagina, colo do útero e bexiga. No homem, na maioria dos casos não apresentam sintomas.

**Candidíase** - Causado por fungos, é também chamado de monilíase, provoca no homem e na mulher, coceira, corrimento branco sem cheiro ( tipo leite talhado ), órgãos genitais avermelhados e ardência ao urinar. É mais freqüente durante a gravidez.

**Gardnerelose** - Corrimento acinzentado, com mau cheiro, comparável ao de peixe podre. Aparece geralmente após menstruação e relações sexuais. Os sintomas são os mesmos no homem e na mulher.

**Clamídias** - Chlamydia trachomatis: é uma bactéria que se transmite pelo contato sexual e, atualmente, é considerada a principal causa de Doenças Sexualmente Transmissíveis nos países desenvolvidos. Seu período de incubação é de 1 a 3 semanas. No homem o principal sintoma é um corrimento claro, que sai pelo pênis. Na maioria das mulheres os sintomas são imperceptíveis, por isso, foi denominada "epidemia silenciosa".

## Riscos

- Inflamações pélvicas, lesões nas trompas, gravidez tubária e esterilidade.
- Nas transfusões sanguíneas, (certifique-se de que o sangue foi previamente testado).
- Use preservativo em todo tipo de relação sexual, seja vaginal, oral ou anal.

## Prevenção das Doenças Sexualmente Transmissíveis

- Evitar a troca freqüente de parceiro.
- Tomar cuidados com a higiene íntima (lavar bem os órgãos genitais com água e sabão após as relações sexuais).
- Urinar após cada relação sexual.
- Realizar exames ginecológicos periódicos. Eles diagnosticam estas doenças, principalmente no caso de mulheres que não apresentam sintomas.
- Exames pré-nupciais são importantes, pois diagnosticam e evitam a contaminação dos parceiros e do futuro bebê. Os exames pré-natais previnem as complicações em decorrência de infecções.
- Usar preservativos (camisinha-de-vênus) durante as relações sexuais. Esta é a proteção mais segura.

## AIDS

A Síndrome da Imunodeficiência grave da infecção causada pelo Humana (HIV) desencadeada pelo sistema de defesa do organismo.

Após a contaminação pelo HIV, permanecer por longo período doença.

Portanto, pessoas aparentemente contaminadas e, mesmo sem saber,

### Como o vírus da AIDS pode ser transmitido:

O vírus da AIDS está presente no sangue e secreções sexuais.

No homem - esperma e líquido seminal (presente mesmo antes da ejaculação).

Na mulher - secreção vaginal e sangue menstrual, além do leite materno.



Adquirida (AIDS) é a forma mais Vírus da Imunodeficiência enfraquecimento do

muitas pessoas podem sem apresentar sintomas da

saudáveis podem estar transmitirem o vírus.

## Risco de Transmissão

Para ser transmitido é necessário haver contato direto (entrada) do sangue e/ou secreções sexuais de um indivíduo infectado no corpo de outro, nas seguintes situações:



### Relação sexuais:

- Nas práticas de sexo anal, vaginal ou oral;
- Nas transfusões de sangue e seus derivados;
- Nas práticas de compartilhar agulhas e seringas, especialmente no uso de drogas injetáveis. Objetos perfurantes e cortantes podem ser veículo de contaminação;
- Da mãe para o filho durante a gravidez, parto e amamentação.

### Não há Risco de Transmissão

- No beijo social, abraços e aperto de mão.
- No beijo na boca (a menos que haja sangramento intenso da mucosa bucal e/ou gengival).
- No convívio familiar.
- No convívio social.
- No local de trabalho.
- Na escola.
- Nos transportes coletivos.
- Nos sanitários, pias e piscinas.
- No uso comum de pratos, talheres e copos.
- Nas picadas de insetos.

### Como Saber se Houve Contaminação com o Vírus da AIDS

- Podem ser feitos testes específicos para saber se a pessoa está contaminada, principalmente se suspeitar que correu algum risco.
- Procure um médico ou serviços de saúde para auxílio na realização dos testes.

**Lembre-se:** o teste deve ser realizado somente com o consentimento do interessado.

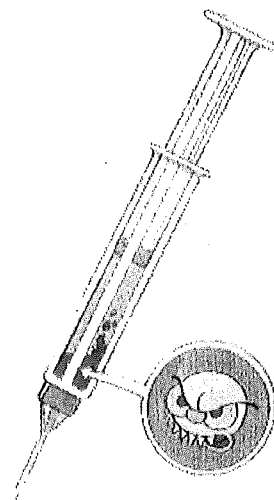
### Proteja-se:

Nas relações sexuais:

- Use sempre preservativo (camisinha) em todas as relações sexuais.
- O preservativo é uma barreira importante de proteção para evitar a troca de secreções durante as relações sexuais.
- Uso de preservativo pode prevenir a transmissão do HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis
- Prefira os preservativos que contêm reservatórios (bico) e os já lubrificados. Se você preferir lubrificação extra use lubrificante a base de água.
- Não use óleos minerais, vaselina ou qualquer outro produto a base de petróleo, pois estes danificam o preservativo.

### No contato com o sangue:

Nas transfusões de sangue e derivados certifique-se que



exames laboratoriais para as doenças de transmissão sangüínea foram realizados, especialmente para o HIV.

*Nunca compartilhe agulhas e seringas.*

*Use somente material descartável ou esterizado.*

Material perfurante ou cortante, como navalha, aparelho de barbear, alicate de unha etc., devem ser de **uso próprio ou desinfectados**.

Como a Aids é hoje uma epidemia no Brasil, e a possibilidade de uma vacina está ainda distante, a prevenção é a única forma disponível para o combate ao vírus HIV.

Em futuro próximo, serão raras as empresas, escolas e famílias que não terão que conviver com portadores do vírus.

Fornecer informações através de campanhas de mídia, folhetos ou palestras, embora necessário, tem sido insuficiente para promover a mudança dos comportamentos de risco na população em geral.

Cabe ao Estado, mas também à sociedade e a cada cidadão, tomar as medidas necessárias para a contenção desta doença, assim como promover a convivência digna com portadores.

**Comportamento negativo com o doente da AIDS:**



Devemos tratar um paciente com AIDS, com a dignidade de um ser humano



Seja Solidário

## PREVINA-SE CONTRA O DENGUE

O dengue ocorre em países do sudeste asiático como Filipinas, Cingapura, Coréia, Japão e Tailândia. De lá espalhou-se para outros continentes, incluindo a América Central, Ilhas do Caribe e América do Sul. No Brasil, ocorreu uma epidemia de dengue em Roraima em 1980. Depois foi a vez do Rio de Janeiro em 1986 e, daí, o dengue se disseminou por todo o País, incluindo o Estado de São Paulo.

Houve uma grande epidemia de dengue no interior paulista em 1990, que se iniciou pela região de Ribeirão Preto.

O Dengue chegou e foi ficando. Agora é preciso expulsá-lo. Caso contrário há o risco de Dengue Hemorrágico.

### O que é Dengue

Dengue é uma doença causada por vírus que é transmitido pela picada do mosquito **Aedes aegypti**. Existem 4 tipos de dengue, chamados sorotipos (1,2,3,4). Começa de repente, com febre alta (38,5 °C ou mais), dor de cabeça atrás dos olhos, acompanhada de dores nas pernas, nas costas e nas juntas. Não é sempre, mas pode aparecer vermelhadão pelo corpo, chamado exantema. Ocorrem náuseas, vômitos e cansaço, e muitas vezes o doente fica acamado.

Depois de uma semana, a febre começa a baixar e, aos poucos, o doente vai melhorando dos sintomas até ficar curado. Parece até uma gripe forte, mas não há tosse nem outros sintomas respiratórios. O doente pode ficar impossibilitado de exercer suas atividades por até uma semana.

Não se deve tomar aspirina, nem AAS, nem ácido acetil salicílico em casos de dengue. Melhor procurar um médico, que irá prescrever o medicamento necessário.

### Dengue Hemorrágico

Não se sabe bem porque (existem várias hipóteses), mas alguns doentes com dengue, ao invés de melhorar, começam a apresentar sangramento e a piorar muito. Dengue hemorrágico começa como dengue, mas aparecem sangramento na boca, na pele, no estômago e nos intestinos. Alguns casos não apresentam sangramento, mas o doente fica pálido, parece que vai desmaiar. Em todos esses casos o médico deve ser imediatamente procurado, desmaiar. Em todos esses casos o médico deve ser imediatamente procurado, porque o dengue hemorrágico é uma doença muito grave.

### Lembre-se:

Dengue hemorrágico exige tratamento de urgência sob orientação médica.

Ainda não existe vacina contra dengue apesar do trabalho dos cientistas. Existe vacina contra a febre amarela, mas que não protege contra o dengue.

Tratamento existe, mas apenas sintomático. Os medicamentos não atacam diretamente o vírus do dengue, apenas controlam os sintomas.

Se não existe vacina nem tratamento o que se pode fazer?

Como eu posso ajudar a acabar com essa doença?

Tome uma providência imediata contra o dengue!

### Acabar com o Mosquito Aedes, o único meio

Neste caso não adianta o "jeitinho brasileiro" Ou acabamos com o Aedes ou ele acaba conosco. Não existe acordo. Mas antes de começar a lutar contra o Aedes é preciso conhecê-lo melhor, para saber de suas artimanhas. Conhecendo bem o inimigo fica mais fácil combatê-lo.



## Sobrenome e Nome

O mosquito que transmite dengue (e também a febre amarela) chama-se **Aedes aegypti**, significa “da casa”, “do domicílio”, e aegypti significa do “Egito” ou “egípcio”. É isso aí, esse mosquito se originou nas florestas da Etiópia perto do Egito, e de lá se espalhou pelo mundo todo.

Ele tem um “primo” que se chama **Aedes albopictus**, este originário da Índia e dos países do sudeste asiático. Às vezes ele ajuda o **Aedes aegypti** a transmitir dengue.

É uma família muito numerosa. Existem mosquitos de todo o jeito espalhados pelo mundo fora. Mas alguns são nossos velhos conhecidos e vivem trazendo problemas.

O mais conhecido é o **Culex** (pernilongo comum) que vive perturbando o sono alheio. Vivem nos córregos, lagoas, poças de esgoto, e de lá saem em bando à noite para importunar as pessoas (têm hábitos noturnos). Não transmitem dengue nem febre amarela. Seu controle depende de medidas de saneamento de córregos. As águas dos rios com esgoto são grandes criadouros.

O mais refinado é o **Anopheles** mosquito transmissor da malária, que vive em córregos, rios, lagoas sem poluição, geralmente nas florestas tropicais.

Todos precisam ser combatidos, mas vejam, estamos nos esquecendo do **Aedes** e é isso mesmo o que ele quer!

### “AEDES AEGYPTI”

Mosquito escuro, parecido e menor que o pernilongo comum (**Culex**), com manchas brancas nas pernas e no corpo.

Tem hábito diurno, isto é, pica mais durante o dia; vive dentro e nos arredores das casas; não vive em córregos e lagoas.

Cria-se em água parada, sombreada; de preferência em recipientes artificiais, como pneus, latas, caixas d’água destampadas, garrafas, vasos de flores e de plantas, bebedouros de animais, etc.

Pode ser levado para outros locais através de seu vôo ou de automóveis, trens, aviões, navios, pneus, etc.

O **Aedes** é um mosquito esperto. Gosta de sombra e água fresca. Faz muito tempo que deixou de viver no mato. Mudou-se para a cidade. Gosta da casa dos homens onde encontra tudo prontinho para viver. Assim não precisa fazer nenhum esforço.

Existe o mosquito macho e o mosquito fêmea. Quando eles se acasalam, a fêmea começa a postura dos ovos. É nessa época que ela pica as pessoas. A fêmea **Aedes** irá se alimentar de sangue humano e de animais de onde irá retirar o alimento que o ovo precisa para se desenvolver. Por isso só os mosquitos fêmeas picam e transmitem doenças. Os mosquitos machos se alimentam de seiva de plantas.

Depois de se alimentar o **Aedes** irá procurar um local sombreado com água parada para “botar” os ovos.

### Onde o **Aedes** coloca os seus ovos

Não vai ser muito difícil o **Aedes** encontrar um local para “botar” os seus ovos. Veja seus locais preferidos:

- Vasos com flores na água;
- Pratos de xaxim ou de violetas com água;
- Plantas aquáticas em vidro com água;
- Tanques de água em floriculturas;
- Pneus ao relento com água;
- Tambores de construção com água;
- Tambores para guardar água destampados;
- Latas de diversos tamanhos jogadas em quintais e terrenos com água de chuva acumulada;
- Copos plásticos, frascos de manteiga, de iogurte, de sorvete, com água jogados no quintal ou terrenos;
- Garrafas destampadas com água;
- Caixas d’água sem tampas;
- Reservatórios de água sem tampa, e reservatórios com água para prevenção de incêndio sem tampa;
- Lajes com água de chuva acumulada;
- Piscinas com água sem tratamento adequado;
- Calhas entupidas, com água;
- Bebedouros de animais.

Você mesmo pode ajudar a aumentar a lista, basta verificar qualquer recipiente ou depósito com água que esteja destampado em sua casa ou local de trabalho.

### **Dá Para Ver o Ôvo do Aedes**

É um pouco difícil porque ele é muito pequeno, do tamanho de um grão de pó de café.

Às vezes, dá para enxergar alguns, grudados nas plantas aquáticas, próximo à superfície da água.

A fêmea do **Aedes** coloca os ovos na parede dos recipientes, próximos a linha d'água (e não na água). Os ovos ficam colados no recipientes e duram até cerca de um ano. Por essa razão é tão difícil acabar com o **Aedes**. É preciso lavar os recipientes com buchas para descolar os ovos.

Com chuvas, os recipientes ficam cheios d'água. Mas nem precisava, porque todos os dias as pessoas colocam água nos vasos, nos tambores, nas caixas d'água sem tampa e nas piscinas.

Na água, os ovos irão se quebrar e as larvas sairão nadando como se fossem peixinhos muito pequenos. Irão crescer até se tornarem pupas, de onde sairão os mosquitos adultos.

É fácil ver a larva. Ela fica nadando no recipiente e tem de 0.5 a 1 cm. de comprimento. As larvas são como peixes, morrem fora d'água. Por isso é fácil matá-la, antes que se tornem mosquitos e saiam voando. É só jogar fora o conteúdo do recipiente e pronto. Fora d'água as larvas morrem logo.

Combater a larva é mais fácil que combater o mosquito adulto; é aí podemos ajudar! Atacando as larvas.

As larvas são o ponto fraco do **Aedes**. Elas precisam de 2 a 5 dias para se tornarem mosquitos. Enquanto isso estão presas nos recipientes com água, não podem sair.

Depois transformam-se em mosquitos e saem voando: aí é tarde demais!

Tem mais uma: as larvas são inofensivas, não transmitem **dengue**. Podem servir até de alimento para peixinhos de aquário.

### **PLANO PARA ACABAR COM A LARVA DO AEDES**

#### **Nas residências**

##### **VERIFIQUE**

Vasos de Flores  
Pratos de xaxim  
Plantas Aquáticas

##### **FAÇA**

Lave com bucha e coloque areia úmida e grossa.  
Coloque areia úmida e grossa.  
Coloque areia grossa.

Verifique se sua caixa d'água está bem tampada, caso contrário lave a caixa d'água e tampe bem.

- Verifique se os ralos da casa estão acumulando água. Limpe-os.
- Agora vá à área externa e ao quintal, faça o mesmo para os vasos.
- Verifique se há terrenos com latas, pneus, recipientes plásticos perto de sua casa. Jamais jogue lixo em terreno baldio.

##### **VERIFIQUE**

Latas  
Garrafas  
Pneus  
Tambores  
Piscina  
Recipientes Plásticos  
Brinquedos

##### **FAÇA**

Amasse, fure e jogue no lixo útil;  
Guarde de boca para baixo;  
Enxague e guarde em local coberto;  
Despeje a água; lave com bucha; tampe;  
Lave, coloque cloro e produtos químicos próprios;  
Recolha, guarde ou acondicione para coleta do lixo;  
Recolha, guarde, doe ou acondicione para coleta do lixo.

**Converse com seus vizinhos e amigos! Peça para eles fazerem o mesmo!**

### No Seu Local De Trabalho

Aí está outro segredo: como o **Aedes** só pica de dia, muitas vezes se contrai o dengue no local de trabalho. Alguns desses locais são verdadeiros quartéis gerais do **Aedes**. Vejamos alguns deles:

LOCAL	FOCOS
Prédios	Vasos ou caixas de incêndio destampadas ou com frestas;
Construções	Latões, tambores, lajes com água, latas;
Borracharias	Pneus, tambores;
Oficinas, Desmanches e Ferro-Velhos	Peças de veículos, latas, pneus, tambores e caixa d'água;
Floriculturas	Vasos e tanques;
Bancos, Shopping, Lojas	Vasos, latas e caixa d'água.
Indústrias Tanques,	Tambores, latas e vasos;
Cemitérios	Vasos;
Repartições Públicas	Vasos, plantas aquáticas, recipientes plásticos, latas e tambores;
Hospitais	Lajes com água, caixas d'água, calhas entupidas, vasos;
Lojas de Mat.de Constr.	Caixas d'água, louças e sanitários ao relento;
Terrenos Baldios	Latas, garrafas, recipientes plásticos e pneus.

Uma cidade limpa é uma cidade saudável; vamos acabar com a dengue!

Na verdade, se todos colaborassem, nem precisava usar inseticida. Afinal, de alguma forma esses inseticidas sempre prejudicam a saúde, especialmente de crianças, idosos e pessoas alérgicas.

Se tiver que usar, o melhor é usar aqueles que combatem as larvas do **Aedes**, o ponto fraco deles.

A pulverização só deve ser usada em casos de emergência, quando não houver outro jeito, e ocorrer casos de **dengue**.

Sem a larva não existe mosquito. Sem o mosquito, não há **dengue**

# **PROTEÇÃO**

## **Parte II**

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E.P.C. ....	53
ALGUNS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA, INSTALADO NA EMPRESA .....	54
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL E.P.I. ....	54
PORQUE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL? .....	55
EXIGÊNCIA LEGAL .....	55
ESCOLHA E UTILIZAÇÃO DO E.P.I. ....	56
PROTETORES DE CABEÇA .....	56
PROTETORES AURÍCULARES .....	57
PROTETORES OCULARES .....	57
PROTEÇÃO DOS MEMBROS INFERIORES .....	58
PROTEÇÃO DO CORPO .....	59
PROTEÇÃO DO TRONCO .....	60
PROTEÇÃO DOS MEMBROS SUPERIORES .....	60
PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA .....	61

## INTRODUÇÃO

Não se sabe exatamente, o início da fabricação de equipamentos de proteção, para serem utilizados pelo homem, contra agressividades, durante o período de trabalho.

O que sabemos é que o homem, tão logo sentiu a necessidade de proteção contra agentes agressivos, começou a cobrir o próprio corpo. Exemplo: contra frio ou calor - passou a usar indumentárias apropriadas.

Antes mesmo da Revolução Industrial , protegia-se contra agressões externas, considerando a necessidade do trabalho e a escassez da mão de obra nas atividades extrativas do minério

Nas guerras, usavam armaduras apropriadas e diversificadas para preservar a vida.

Com a publicação das doenças adquiridas no trabalho, elaborado pelo Dr. Ramazzini, por volta de 1700, já havia menção de equipamentos de segurança como: máscara de vidro, botas e polainas. Há menção também dos primeiros equipamentos de proteção coletiva, que era a troca de ar dentro das minas.

O importante é que o conceito de proteger o homem contra os fatores agressivos no sentido de preservar o trabalhador, data de muitos anos.

As técnicas foram aperfeiçoadas e continuam sendo, pois, as atividades laborativas se diversificam e se modificam de tempos em tempos.

Atualmente, a tecnologia de proteção, se aperfeiçoa e atende a necessidade de mercado.

A legislação determina regras e controle de qualidade que precisam ser observadas pelos requisitantes.

Se não houver essas observâncias, corre-se o risco de utilizar um equipamento que - aquilo que se pretende proteger, acaba prejudicando o *Homem*..

## EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA - EPC

São aqueles utilizados visando à neutralização dos riscos na própria fonte ou no meio ambiente, evitando a propagação dos agentes e a consequente exposição dos trabalhadores.

São exemplos de proteção coletiva:

- proteção em máquinas operatrizes;
- isolamento de fontes de ruído;
- sistema de exaustão de gases, vapores e particulados;
- guardas ou barreiras de proteção, etc.

Qualquer medida de proteção coletiva, poderá ser providenciada com a maior eficácia, se planejada antes da construção. Porém, isso nem sempre é possível, e, faz-se necessário eliminar riscos existentes em determinado ambiente ou atividade.

Caberá ao Setor de Higiene e Segurança do Trabalho propor a eliminação do risco, com a adoção de sistemas de proteção coletiva, junto com a área de Projeto de Engenharia, como medida de neutralização, através de pesquisa e estudo técnico das condições ambientais, a partir das inspeções de segurança, investigações, análise de risco e andamento do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais.

Os equipamentos ou dispositivos de proteção coletiva, são instalados como forma de neutralizar eficazmente os riscos existentes. São prioritários nos ambientes de trabalho, e deverão ser mantidos nas condições que a Engenharia de Segurança estabelecer, devendo ser reparado e reavaliados sempre que apresentar qualquer deficiência ou insuficiência.

As condições de riscos mais comuns na Empresa são: gases e vapores de substância químicas, material infectante, escadas, pisos, corredores, passagens, máquinas e acessórios, desconforto físico e ambiental, etc. e merecem estudos para neutralização.

A identificação, a avaliação e a indicação dos Equipamentos de Proteção, compõem um trabalho sério que exige conhecimento técnico e embasamento em leis, para chegar a resultados esperados.

Contudo para se atingir a eficácia necessária na redução dos riscos e dos acidentes, é necessário: treinar e elaborar campanhas educativas para conscientizar os funcionários das regras de utilização obrigatórias e sinalização eficiente.

## ALGUNS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA, INSTALADOS NA EMPRESA:

- 1- Porta Corta - Fogo - Porta especial, feita de aço, com isolamento interno não combustível, tem por finalidade evitar, em caso de incêndio, a propagação das chamas, calor e fumaça para outras dependências.
- 2- Chuveiro de Emergência - Equipamento utilizado para irrigar abundantemente queimaduras em caso de derramamento de produtos químicos, evitando o avanço das mesmas e aliviando o local afetado.
- 3- Chuveiro lava - olho - Aparelho para limpeza dos olhos e do rosto do trabalhador, quando atingido por substâncias químicas.
- 4- Pára - Raio - Conjunto de captadores, descidas através de cabos até a caixa de eletrodos na terra, destinado a proteger as edificações das descargas elétricas atmosféricas.
- 5- Luz de Emergência - Luminária autônoma de emergência que proporciona acionamento automático em caso de falha de energia.
- 6- Sistemas de Ventilação - Processos de ventilação e renovação de ar disponíveis para o controle de um ambiente de trabalho.

### *Classifica-se em:*

- a) Ventilação Geral para manutenção do conforto térmico e eficiência do homem (refrigeração ou aquecimento do ar), pode ser natural ou mecânica.
  - b) Ventilação Geral Diluidora (mecânica) para manutenção da saúde e segurança, através de controle da concentração de gases, vapores e partículas emitidas no processo laborativo.
  - c) Ventilação Local Exaustora, que capta diretamente na fonte dos gases, os vapores e as partículas emitidos no processo laborativo.
- 7- Saída de Emergência - São acesso que possibilitam o abandono do prédio em caso de emergência com absoluta segurança, devem ser equipadas com portas corta - fogo, iluminação de emergência, mantidas sinalizadas e desobstruídas.
  - 8- Equipamento de Combate a Incêndio - São equipamentos que podem ser utilizados em casos de princípio de ou incêndio, como extintores, hidrantes e mangueiras (ver capítulo à parte).

Quando as medidas de segurança geral - Equipamentos de Proteção Coletiva - não são eficientes para garantir a proteção contra riscos de acidentes e doenças profissionais, deve-se utilizar o EPI- Equipamento de Proteção Individual.

## EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL - EPI

Os Equipamentos de Proteção Individual são recursos ou dispositivos que previnem o trabalhador contra riscos. Esses dispositivos, embora importantes, não eliminam os riscos, que continuam a existir; (somente protegem o funcionário), constituindo uma barreira entre o risco e a pessoa.

São considerados equipamentos de proteção individual: capacetes, protetores auriculares, óculos, uniformes, botas, cinto de segurança, luvas, etc., que são fornecidos pela Empresa e devem ser utilizados enquanto uma medida de ordem não resolve totalmente o problema.

Os Equipamentos de Proteção Individual, usualmente identificados pela sigla EPI, são empregados, rotineira ou excepcionalmente, em quatro principais circunstâncias:

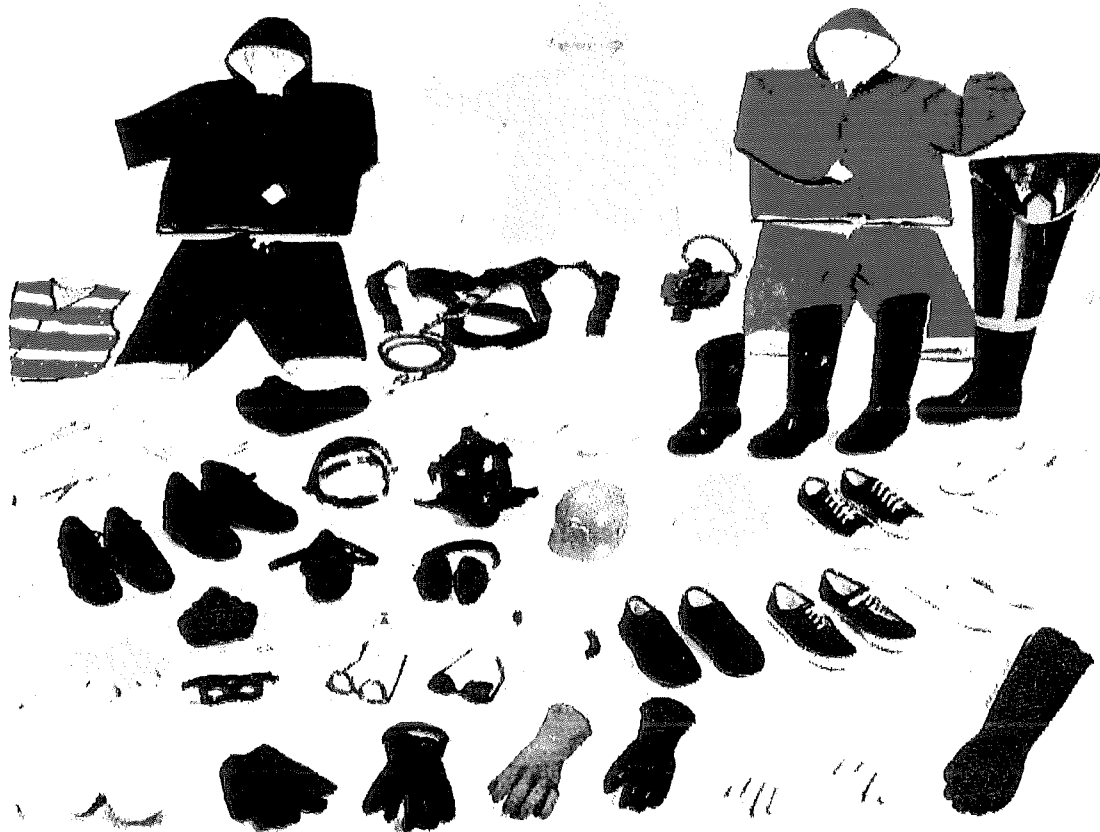
- a) quando o trabalhador se expõe diretamente a fatores agressivos que não são controláveis por outros meios técnicos de segurança;
- b) quando o trabalhador se expõe a riscos apenas em parte controlados por outros recursos técnicos;
- c) em casos de emergência, ou seja, quando a rotina do trabalho é quebrada por qualquer anormalidade e se torna necessário o uso de proteção complementar e temporária pelos trabalhadores envolvidos;

d) provisoriamente, em período de instalação reparos ou substituição dos meios que impedem o contato do trabalhador com o produto ou objeto agressivo.

Em qualquer circunstância, o uso do EPI será tanto mais útil, e trará tantos melhores resultados, quando mais correta for a sua indicação. Esta indicação não é difícil, mas requer certo cuidado, nos seguintes aspectos:

- a) identificação do risco: verificar a existência ou não de elementos da operação, de produtos, de condições do ambiente, que sejam, ou que possam vir a ser agressivos ao trabalhador;
- b) avaliação do risco existente: determinar a intensidade e extensão do risco, quanto às possíveis consequências para o trabalhador; verificar com que frequência ele se expõe ao risco e quantos trabalhadores estão sujeitos aos mesmos perigos;
- c) indicação do EPI apropriado: selecionar, entre vários EPI's, o mais adequado para solucionar o problema que se tem pela frente, contando, para isto, com a assistência dos fabricantes e dos técnicos de segurança, com instrução apropriadas e claras.

## PORQUE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL?



O próprio nome já define: cada funcionário deve usar exclusivamente o seu.

## EXIGÊNCIA LEGAL PARA EMPRESA E EMPREGADO

O uso de equipamento de proteção individual, além da indicação técnica para operações locais e trabalhadores determinados, é exigência constante em textos legais. A Secção IV, do Capítulo V da CLT, cuida do Equipamento de Proteção Individual em dois artigos, a saber:

“Art. 166 - A empresa é obrigada a fornecer aos empregados, gratuitamente, equipamento de proteção individual adequado ao risco e em perfeito estado de conservação e funcionamento, sempre que as medidas de ordem geral não ofereçam completa proteção contra os riscos de acidentes e danos à

saúde dos empregados.

“Art. 167 - O equipamento de proteção só poderá ser posto à venda ou utilizado com indicação do Certificado de Aprovação do Ministério do Trabalho.

Por outro lado, a regulamentação de Segurança e Medicina do Trabalho, em sua Norma Regulamentadora 6, cuida minuciosamente do Equipamento de Proteção Individual, mencionando, entre outras coisas, as obrigações do empregado, que incluem o dever de utilizar a proteção fornecida pela empresa.

## A ESCOLHA DO EP

O EPI deve ser escolhido de acordo com a necessidade de uso no trabalho e a parte do corpo que precisa ser protegida. Em função dos riscos específicos a cada atividade, são desenvolvidos vários modelos de EPI's, com formato e materiais distintos, como luvas de borracha, de PVC, de couro, etc.

## UTILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Quanto à utilização de Equipamento de Proteção Individual, deparamos com vários problemas reais. Observamos que nos casos de acidente, mesmo utilizando o EPI, ele pode estar sendo mal utilizado, havendo portanto, falha na orientação de como utilizá-lo e de como proceder a execução da atividade com o uso do equipamento.

Podem existir ainda:

- defeitos de fabricação do EPI;
- utilização de matéria prima na fabricação de qualidade inferior;
- utilização de EPI inadequado com o tipo de tarefa a ser executada.

Sendo os equipamentos inadequados, tornam prejudiciais e não serão utilizados com eficiência, causando repulsa, criando preconceitos e fazendo com que jamais o trabalhador se habituará ao uso deles.

A resistência que muitos trabalhadores colocam ao uso do equipamento é outro problema que enfrentamos. As alegações normalmente são: desnecessários, desconfortáveis, esquisitos, etc.

São preconceitos que precisam ser combatidos, porque a eficácia do equipamento só é obtida quando o funcionário utiliza de maneira espontânea e adequada.

Quando existe o mau hábito dos superiores, encarregados ou funcionários mais antigos que se acostumaram a fazer o serviço sem uso de qualquer proteção, a resistência é inevitável. A grande maioria dos funcionários, procura imitá-los e torna-se difícil e quase que ineficiente qualquer programa de prevenção. Mesmo porque, o responsável pelo Setor fica sem moral para exigir o uso dos mesmos.

O trabalhador que coopera na Campanha de Prevenção de Acidentes, é mais consciente de suas responsabilidades, conhece o valor de sua saúde e sabe valorizar sua vida,

Quando não há cooperação, o trabalhador deve se lembrar que existe uma exigência legal que impõe a obrigatoriedade do uso de tais equipamentos: NR-6 Equipamento de Proteção Individual - EPI - Lei 6514 de 22 de Dezembro de 1977 regulamentada pela Portaria nº 3214 de 08 de Junho de 1978 - Mtb.

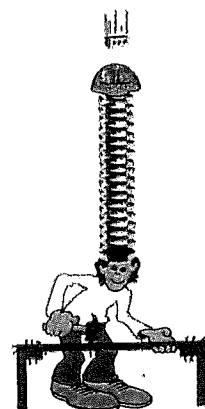
## PROTETORES DE CABEÇA

O encéfalo não está em contato direto com os ossos do crânio: também a medula não toca diretamente nas vértebras. Envolvendo esses órgãos, existem três membranas chamadas meninges:

- Dura-máter - membrana externa unida aos ossos;
- Pia-máter - membrana interna, que envolvem os órgãos;
- Aracnóide - membrana intermediária.

Entre a 2ª e a 3ª membrana, existe um líquido chamado cefalorraquidiano, que defende os órgãos do sistema nervoso central contra os choques do exterior.

A composição dessa estrutura, serve para atitudes normais e corriqueiras da sobrevivência. Para o



posicionamento em atividades profissionais que requerem maior proteção, foram desenvolvidos equipamentos para proteger a cabeça, que são os capacetes de segurança.

A finalidade do uso do capacete é amortecer o impacto de qualquer objeto, penetrações ou choques elétricos que porventura venham a atingir o crânio e distribuir a força da ação uniformemente sobre a cabeça do usuário.

Não só foram desenvolvidos os capacetes, mas também capuzes e bonés que protegem contra produtos químicos, resíduos infectantes, corrosivos e condições climáticas adversas (calor/frio).

## PROTETORES AURICULARES

O ouvido garante o equilíbrio do corpo: nos canais semicirculares existe um líquido que causa estímulos num nervo; os estímulos são elevados ao cerebelo, que informa sobre a posição do corpo.

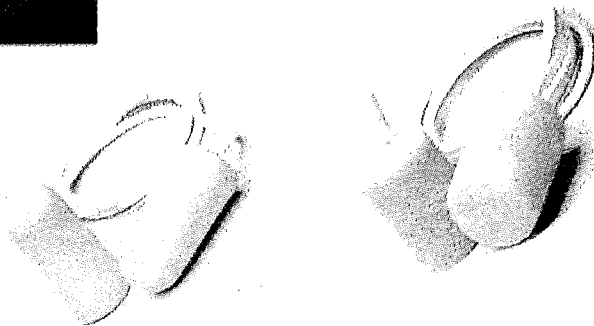
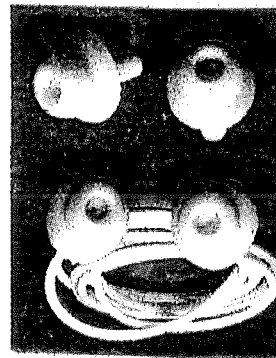
O ouvido é o órgão da audição. Quando o estímulo acústico é muito prolongado (por diversas horas) a sensibilidade auditiva declina devido ao excesso de estimulação e se persistir durante certo tempo, mesmo após o término do estímulo, é a chamada fadiga auditiva.

No entanto, em pessoas que sofreram por meses e anos a ação de ruídos constantes, o declínio da audição resulta da degeneração nas células especiais do ouvido e nos elementos nervosos do ouvido interno.

Esse trauma acústico é responsável pela diminuição auditiva e surdez "profissional", que se manifestam depois de muitos anos de trabalho.

O próprio mecanismo do ouvido, protege contra estímulos fortes, mas, às vezes, não é suficiente. Equipamentos foram desenvolvidos para minimizar os níveis de ruído mais elevados no ambiente.

Os canais do ouvido diferem no tamanho, forma e posição de pessoa para pessoa. Sendo assim, os protetores devem ser escolhidos corretamente.



## PROTETORES OCULARES

A perda da visão de um olho reduz cerca de um terço da amplitude do campo visual. A falta do campo externo impede a visão periférica no lado, anoftalmo. Em princípio o homem esbarra nas pessoas e objetos ao lado, o que é suficiente para provocar alteração emotivas.

Para o adulto que perde repentinamente a visão, a cegueira é uma espécie de morte. Entra num período de choque que pode durar alguns dias ou semanas. Parece psicologicamente mobilizado, incapaz de pensar ou sentir. Foi atingida rudemente sua capacidade de lidar com o ambiente e a imagem que formara de si durante anos.

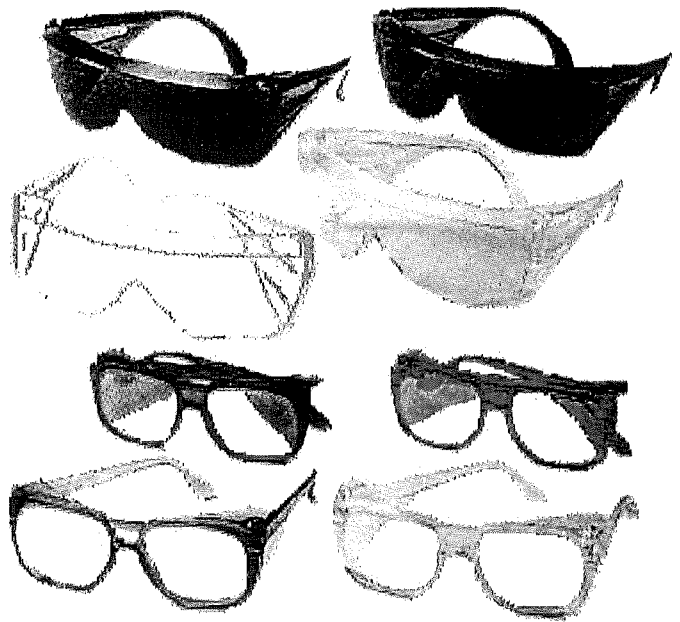
Quando recupera sua capacidade de sentir e pensar segue-se em período de depressão; freqüentemente se lamenta e culpa os outros pelo infortúnio que o atingiu. Sente limitações quanto à sua segurança financeira, em comunicar-se com os outros e acompanhar a época.

Diante dos amplos danos sofridos, o processo de reabilitação procura restituir a auto-estima para que a pessoa se conforme com a cegueira e sua irreversibilidade.

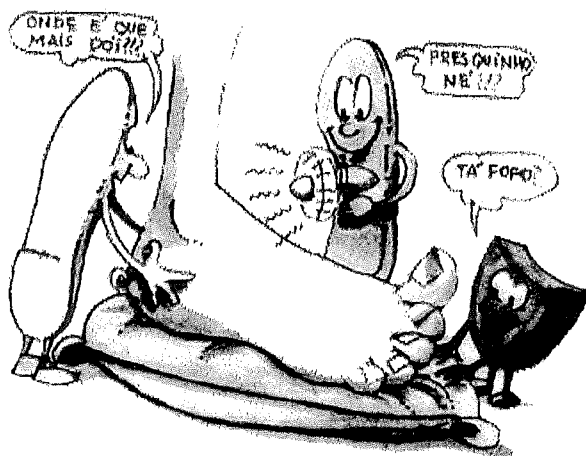
Se alguém acha esquisito usar óculos, deve saber que muito pior é perder a visão.

A escolha desse equipamento adequado, deve-se orientada pelo Setor de Segurança do Trabalho.

O uso inadequado do equipamento provoca: dor de cabeça, distorções da imagem, mal estar, lacrimejamento, irritações e prejudicam à saúde dos olhos. Tudo isso não oferece conforto nem segurança.



## PROTETORES DOS MEMBROS INFERIORES



O pé é constituído de 26 ossos e 33 articulações unidos por mais de 100 ligamentos.

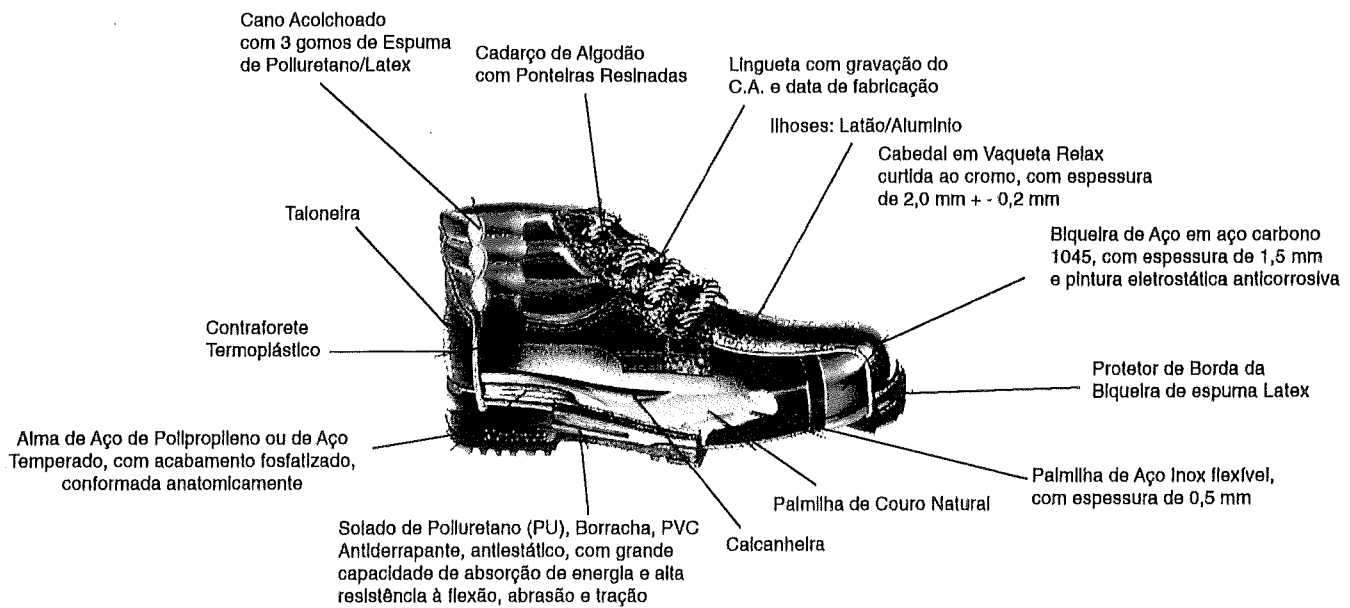
Quando existe sobre estas articulações uma dificuldade de flexão, ocorre um esforço e isto causa o desconforto. É para impedir este desconforto que começamos a distribuir mal o nosso peso, trazendo conseqüências diversas à coluna vertebral e fadiga prematura.

Nessa perspectiva, procuramos proteger os pés e as pernas, especificando para cada atividade o equipamento adequado.

A repetição deste processo nos leva a um estado de estresse. Para evitar conseqüências assim, há necessidade de considerar critérios para a aquisição do calçado adequado para cada tipo de pé.



Exemplo da composição de um calçado de segurança, para trabalhos relativamente pesados.



Oferecem proteção contra: queda de objetos sobre os pés, queimaduras, umidade, perfuração, escorregões, etc.

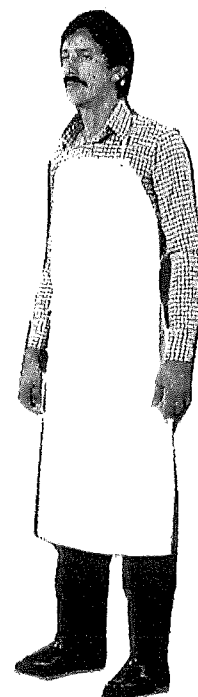
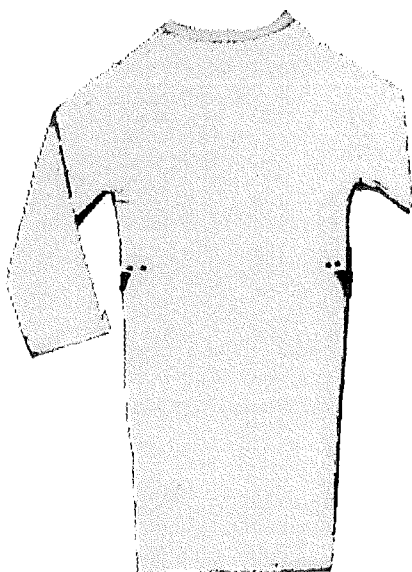
## PROTEÇÃO DO CORPO

Do avental ao macacão, usa-se não só como medida de higiene, mas também como proteção contra ações agressivas ao corpo humano.

As roupas devem ser cuidadosamente escolhidas para serem adequadas aos mais variados riscos. São idealizados de feitiço simples, condizente com a atividade dos que as vestem. Podem ser de algodão, couro, plástico impermeável, lã, lona, borracha, etc.

Os equipamentos de proteção ao corpo podem ser:

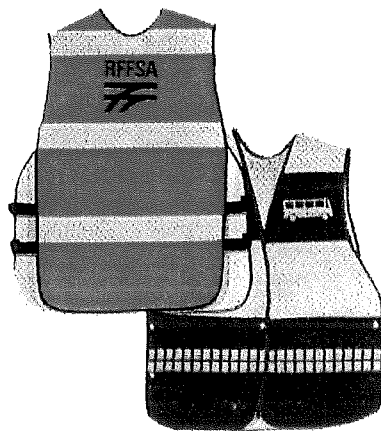
- total - quando protege por inteiro
- parcial - quando há necessidade de proteger apenas parcialmente, como tronco, membros superiores e inferiores.



## PROTEÇÃO DO TRONCO

Para proteção do tronco existem coletes que são empregados nas mais variadas atividades.

Além de impedir agressões na parte torácica, servem também como sinalizadores para identificação de situações diversas.



## PROTEÇÃO DOS MEMBROS SUPERIORES

Os membros superiores são as partes do corpo humano composta de braços e mãos. Estes membros, ajudam a manter o aparelho locomotor em equilíbrio, a coordenação motora, mas principalmente é nas extremidades onde se localizam as mãos, que sua função aumenta, devido à sensibilidade a que chamamos de tato, que servem para sentir, pegar e segurar.

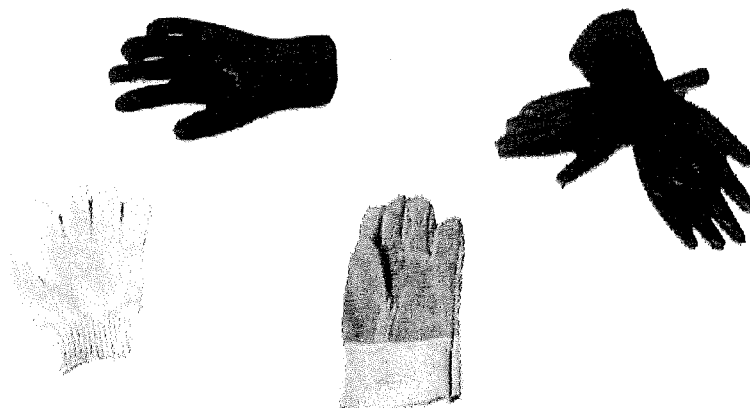
Esse membro está adaptado para realizado as mais diversas habilidades ou trabalhos.

Pode ser de utilidade inicial nas execuções das atividades, ficam expostas com freqüência aos mais diversos riscos: golpes, cortes, substâncias químicas, choques elétricos, radiações, etc.

Para sua proteção, foram desenvolvidas as luvas, levando em consideração os trabalhos que oferecem riscos. Podemos exemplificar alguns tipos de luvas:

- de couro (vaqueta e raspa) empregadas em: fundição, cerâmica, funilaria, mecânica, usinagem a frio, manuseio de materiais quentes (até 60° C) carga e descarga de materiais, etc.
- de borracha - para eletricista, produtos químicos em geral (exceto solvente e óleo), galvanoplastia, serviços úmidos, etc.
- de PVC - para trabalhos com líquidos ou produtos químicos que exigem melhor aderência no manuseio, lavagem de peças em corrosivos, manuseios de ácidos, etc.
- de hexanol - empregada em serviços com solventes, manuseio de peças molhadas, etc.

Existe grande variedade desse equipamento, mas qualquer que seja sua especificação, requer critérios técnicos para evitar conseqüências indesejáveis para o trabalhador.



## PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA

O aparelho respiratório é um conjunto de órgãos responsáveis pela absorção do oxigênio e eliminação de gases residuais, principalmente o carbônico.

Os órgãos por onde passam o ar são: fossas nasais, laringe, traquéia e os pulmões.

O movimento respiratório tem 2 fases: a inspiração e expiração. A inalação de qualquer tipo de contaminante disperso no ar não são suficientes para proteger o organismo.

Quando a necessidade básica de respirar, em qualquer situação da vida diária ou especialmente em ambientes de trabalho, envolvem riscos à saúde, torna-se necessária a proteção respiratória.

Os riscos que requerem proteção respiratória são:

- a) deficiência de oxigênio no ambiente
- b) contaminantes nocivos presentes no ambiente

Deve-se observar na seleção de equipamentos de proteção respiratória, os seguintes aspectos:

- risco
- ambiente
- atividade
- uso pretendido

Ao lado, alguns exemplos de equipamentos de proteção respiratória.



É praticamente impossível, fazermos uma demonstração de todos equipamentos de proteção individual. O mercado supre a todas as profissões.

Para determinadas atividades específicas, são desenvolvidos equipamentos adequados.

Apresentamos mais alguns exemplos de EPI's:

