

## Primavera

Para comemorar a chegada da Primavera em setembro, o PREVINI realizou de acordo com seu cronograma de eventos, a Festa da Primavera.

Criado e desenvolvido pela equipe do Instituto como muito amor e carinho para mais uma vez acolher todos os nossos segurados, o evento foi um sucesso. Uma festa feita com esforço total dos servidores do Previni, onde cada um colaborou com as comidas, frutas e bebidas e juntos proporcionaram um dia de bem estar entre os participantes.

Na festa tivemos sorteio de vários brindes, bingo e a ilustre presença do Coral Vozes do Esmuti, formado por integrantes da Terceira Idade que emocionou a todos presentes nessa maravilhosa festa.



## Outubro Rosa

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação de células anormais da mama, que formam um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido enquanto outros são mais lentos.

Para o Brasil, em 2017, são esperados 57.960 casos novos de câncer de mama. Tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma, o câncer de mama responde por cerca de 25% dos casos novos a cada ano. Especificamente no Brasil, esse percentual é um pouco mais elevado e chega a 28,1%. Sem considerar os tumores de pele não melanoma, esse tipo de câncer é o mais frequente nas mulheres das Regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste.

O Instituto de Previdência dos Servidores Municipais de Nova Iguaçu – PREVINI, aderindo a campanha do Outubro Rosa, organizou no dia 20/10 uma Palestra para esclarecer a importância do exame para o diagnóstico precoce da doença e a chance maior de cura.

Tivemos a presença das Poderosas da Mama e da Coordenadoria de Políticas para Mulheres, com o Projeto RESILIÊNCIA, que tem por objetivo expor essas mulheres guerreiras acometidas pela doença, que se curaram, que ainda estão lutando, para conscientizar a todas que existe vida sim após o Câncer.





## Saúde

### Osteoporose



A osteoporose é uma doença osteometabólica que interfere diretamente na qualidade de vida dos pacientes podendo causar fraturas e alterações na caixa torácica, causando dificuldade de respiração, dor intensa, perda de altura e até mesmo a morte. A doença é um grande desafio para a saúde pública, atingindo todas as classes sociais.

Sua maior incidência recai sobre as mulheres. Após a menopausa, as células que reabsorvem o osso, chamadas osteoclastos, são mais estimuladas devido à redução dos níveis de estrogênio no organismo. No entanto, temos observado o crescimento de casos entre também entre os homens.

É fundamental prevenir a primeira fratura, porque cerca de 20% dos pacientes apresentam uma segunda ocorrência no ano seguinte à primeira queda.

Nos próximos 50 anos, deve dobrar o número de fraturas de quadril em homens e mulheres devido à osteoporose. Esta provavelmente será a doença do século por estarmos vivendo mais ainda sem a qualidade de vida almejada.

#### PREVENÇÃO:

Se você descobriu que tem fatores de risco para desenvolver osteoporose, saiba que há diversas medidas que podem ser adotadas para reduzir a possibilidade de surgimento da doença. As principais são:

1. Consuma alimentos ricos em cálcio. A quantidade ideal varia com a idade. Adultos devem ingerir 1.000 mg de cálcio por dia;
2. Consuma alimentos que contêm vitamina D; o aconselhável é absorver 400 Unidades Internacionais (UI) de vitamina D por dia. A Vitamina D é responsável por fixar o cálcio nos ossos
3. Consulte seu médico sobre a necessidade eventual de utilizarsuplementos de cálcio e de vitamina D;
4. Exponha-se ao sol no início da manhã ou no final do dia; o sol é importante na produção da vitamina D;
5. Habitue-se a praticar alguma atividade física pelo menos três vezes por semana;
6. Consulte o médico regularmente e faça o exame de densitometria ósseaquando ele recomendar.

#### TRATAMENTO:

A mudança de estilo de vida é uma das primeiras recomendações para as pessoas com osteoporose, ou osteopenia, estágio inicial da doença. A prática de atividades físicas e a alimentação saudável com o consumo de alimentos ricos em cálcio devem fazer parte do cotidiano dessas pessoas.

### Alzheimer



A doença de Alzheimer (Alois Alzheimer, neurologista alemão que primeiro descreveu essa patologia) provoca progressiva e inexorável deterioração das funções cerebrais, como perda de memória, da linguagem, da razão e da habilidade de cuidar de si próprio.

Cerca de 10% das pessoas com mais de 65 anos e 25% com mais de 85 anos podem apresentar algum sintoma dessa enfermidade e são inúmeros os casos que evoluem para demência. Feito o diagnóstico, o tempo médio de sobrevivência varia de 8 a 10 anos.

#### CAUSAS:

Não se conhece a causa específica da doença de Alzheimer. Parece haver certa predisposição genética para seu aparecimento. Nesses casos, ela pode desenvolver-se precocemente, por volta dos 50 anos.

Pesquisadores levantam a hipótese de que algum vírus e a deficiência de certas enzimas e proteínas estejam envolvidos na etiologia da doença. Outros especulam que a exposição ao alumínio e seu depósito no cérebro possam contribuir para a instalação do quadro, mas não foi estabelecida nenhuma relação segura de causa e efeito a respeito disso.

#### DIAGNÓSTICO:

Não há um teste diagnóstico definitivo para a doença de Alzheimer. A doença só pode ser realmente diagnosticada na autópsia. Médicos baseiam o diagnóstico no levantamento minucioso do histórico pessoal e familiar, em testes psicológicos e por exclusão de outros tipos de doenças mentais. Mesmo assim, estima-se que o diagnóstico possa estar equivocado em 10% dos casos.

#### TRATAMENTO:

Até o momento, a doença permanece sem cura. O objetivo do tratamento é minorar os sintomas. Atualmente, estão sendo desenvolvidos medicamentos que, embora em fase experimental, sugerem a possibilidade de controlar a doença.