

1º e 2º SEMESTRE DE 2025

Calendário de Palestras Saúde Preventiva



O plano que funciona quando você precisa.

Introdução

A preocupação com a saúde dos trabalhadores e as condições ambientais em que estão inseridos tem ganhado cada vez mais espaço nas empresas. Qualidade de vida no ambiente de trabalho vai além de considerar apenas um local de produção; trata-se de um espaço onde esse tema é discutido de forma estratégica.

A saúde dos colaboradores tem sido impactada de forma significativa, afetando diretamente a produtividade e o desempenho no trabalho.

Diante disso, uma boa oportunidade para promover ações em saúde é acompanhar as datas importantes do setor, alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde.

Assim, podemos desenvolver iniciativas focadas no perfil de cada empresa, traçando um perfil epidemiológico ocupacional personalizado.

- A Saúde Mental não é somente a ausência de transtornos mentais , ela também está relacionada com a autorrealização emocional e intelectual das pessoas.
- A saúde mental não pode estar desconectada da saúde do corpo, porque saúde é uma só.
- O desequilíbrio emocional facilita o surgimento de doenças mentais.
- Manter um estilo de vida saudável é essencial para saúde física e mental, ademais está comprovadamente relacionado à prevenção de doenças crônicas ou até à prevenção do seu agravamento, se existentes.

A vida pede equilíbrio



- Câncer, o que é e como surge?
- Já pensou em receber essa notícia do seu médico: “Você está com câncer”. O que você faria diferente na sua vida para nunca receber essa notícia?
- O segredo está na prevenção.
- Você topa se prevenir?



FEVEREIRO

Dia nacional de combate à drogas e ao álcool

- De acordo com a própria OMS, o consumo de drogas ilícitas acomete cerca de 5% da população mundial, entre 15 e 64 anos de idade.
- Prazer imediato ao fazer o uso de qualquer tipo de droga. Este é o desafio de convencer alguém a não se tornar um dependente.
- Nestes casos o apoio da família é essencial. Aliado pela sociedade e por equipes de profissionais especializados é melhor ainda.
- **Digamos não às drogas e ao álcool!**

Diga não às drogas!



MARÇO

Mês de prevenção ao câncer de colo de útero

- A doença está relacionada ao contágio pelo Papilomavírus Humano (**HPV**) , que pode acontecer através de relações sexuais.
- Podemos prevenir fazendo uso de preservativos nas relações sexuais ; vacinação de meninas entre 9 à 14 anos e meninos de 11 à 14 anos contra HPV e realização de exames periódicos (Papanicolau).
- Você tem um ginecologista de confiança?



MARÇO

Prevenção contra o câncer de colorretal

- O câncer colorretal costuma ser silencioso e, por isso, a maioria só o descobre quando ele está avançado.
- Perda de peso sem razão aparente, anemia, alteração do hábito intestinal (constipação e diarreia) e sangue nas fezes.
- A conscientização é muito importante para salvar vidas, e o diagnóstico precoce ainda é o melhor aliado para se obter sucesso no tratamento.

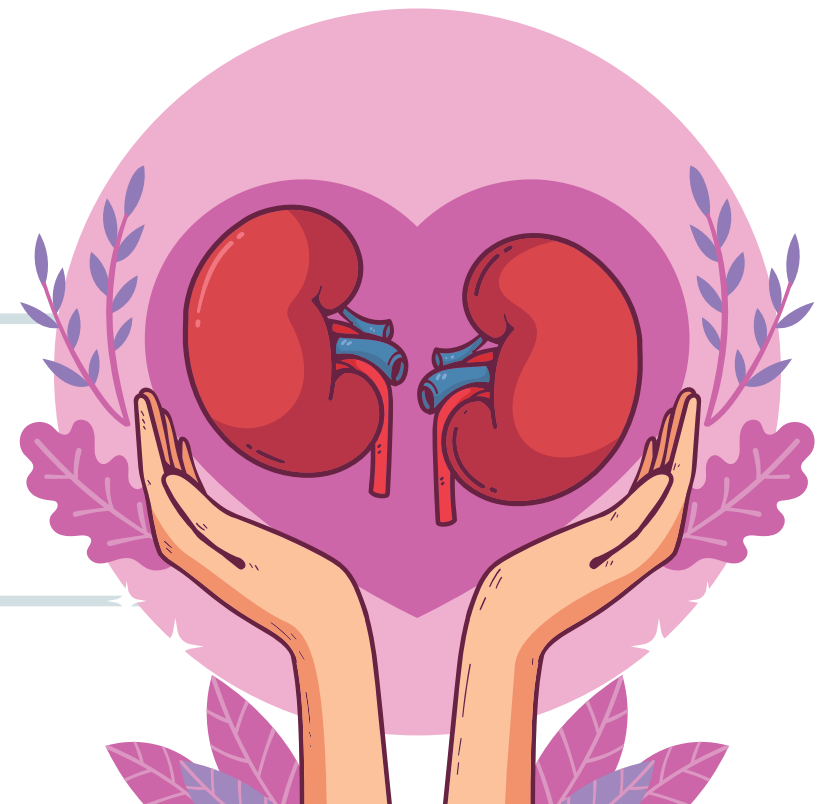


MARÇO

Dia mundial do rim

- 1 em cada 10 pessoas no mundo tem doença Renal.
- Anualmente milhões de pessoas morrem devido a complicações relacionadas à Doença Renal Crônica.
- Atenção aos sinais:
 - Você tem pressão alta, ou diabetes mellitus?
 - Há pessoas com Doença Renal Crônica na família?
 - Você fuma?
 - Está acima do peso?
 - Você tem mais de 50 anos?

Se você respondeu sim para alguma dessas perguntas, consulte um Nefrologista para acompanhar a situação dos rins.



- Movimento Abril Verde, instituído para a conscientização sobre a segurança e saúde no trabalho.
- Estima-se que 2,3 milhões de trabalhadores morrem anualmente devido a acidentes de trabalho ou doenças ocupacionais (AMBIENTEC, 2018).
- Atualmente, o Brasil encontra-se em 4º lugar no ranking de países com maiores índices de acidentes de trabalho.
- A saúde e a segurança do trabalho dependem da participação ativa de todos. É necessário prevenir para viver bem e com segurança.



ABRIL

Dia mundial da atividade física

- Você sabia que 53% da sua saúde depende de seus hábitos e estilo de vida? Se você não assumir o controle da sua saúde, você corre o risco de um “profissional da saúde” assumir o controle da sua doença.
- Atividade física regular é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como as cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e câncer de mama e de colo do útero. Essas enfermidades são responsáveis por 71% de todas as mortes no mundo, incluindo as mortes de 15 milhões de pessoas por ano com idade entre 30 e 70 anos.



MAIO

Dia mundial da hipertensão arterial

- A hipertensão é um assassino silencioso, na maioria das pessoas, a hipertensão arterial não causa sintomas, portanto muitas pessoas não são diagnosticadas.
- O diagnóstico e tratamento precoce da hipertensão pode reduzir o risco de ataques cardíacos, derrames cerebrais e insuficiência renal, entre outros problemas de saúde.
- Quando a pressão arterial está alta, o coração é obrigado a fazer mais força, o que aumenta o risco de danos a órgãos-alvo, como o coração, cérebro e rins.

Cuidado com a hipertensão!



MAIO

Dia mundial sem tabaco

- A fumaça que sai da ponta do cigarro contém em média três vezes mais nicotina, três vezes mais monóxido de carbono e até 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que o fumante inala.
- O Tabagismo causa 23 mortes por hora no Brasil.
- 99 % dos casos de DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica) tem como causa a inalação da fumaça emitida pelo cigarro.
- Os tabagistas tem expectativa de vida menor , apresenta uma redução de 22 anos.
- 25% dos casos de infarto são causados exclusivamente por causa do cigarro.

Para de fumar agora!



JUNHO

Dia da conscientização contra à obesidade infantil

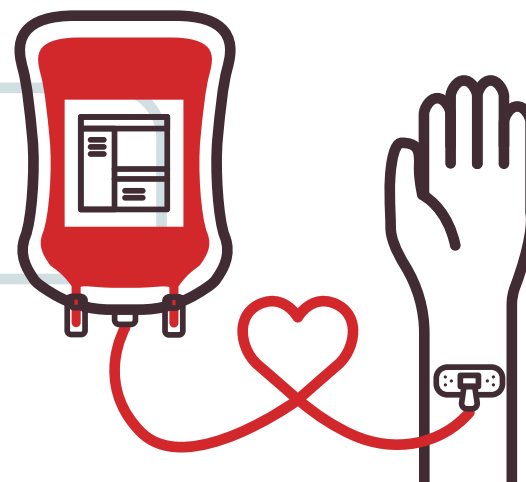
- Foi-se o tempo em que criança gordinha era sinônimo de saúde.
- Uma em cada três crianças brasileiras com idade entre cinco e nove anos está acima do peso recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).
- A principal causa da obesidade infantil é causada por maus hábitos alimentares e falta de atividade física.
- Obesidade, é o gatilho do revólver do diabetes e da hipertensão.



JUNHO Junho Vermelho - Doação de sangue

- O sangue é um composto de células que cumprem funções como levar oxigênio a cada parte do corpo, defender o organismo contra infecções e participar na coagulação. Nada substitui o sangue.
- A quantidade de sangue retirada não afeta a saúde do doador, pois a recuperação ocorre imediatamente após a doação.
- Uma pessoa adulta tem em média cinco litros de sangue e em uma doação são coletados, no máximo, 450ml de sangue. É pouco para quem doa e muito para quem precisa!
- Para doar sangue basta estar em boas condições de saúde e alimentado, ter entre 16 e 69 anos, pesar mais de 50 kg e levar documento de identidade original com foto recente, que permita a identificação do candidato.

Doar salva vidas!



JULHO

Dia mundial da saúde ocular

- Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), entre 60 a 80% dos casos de cegueira no mundo são tratáveis e evitáveis, desde que ocorra o tratamento correto no tempo certo;
- O acompanhamento oftalmológico é imprescindível, uma vez que inúmeras doenças são silenciosas e indolores.
- Assistir televisão muito próximo ao monitor não faz mal aos olhos mas provoca um cansaço visual maior. Também recomenda-se não assistir à televisão em ambiente totalmente escuro.

Consulte um oftalmologista!



JULHO

Dia mundial de luta contra as hepatites virais

- A Hepatite é uma inflamação do fígado, que pode ser provocada por vírus, remédios, drogas, álcool, doenças autoimunes, metabólicas e genéticas.
- O Ministério da Saúde estima que existam 1,7 milhões de brasileiros portadores do vírus da hepatite C e 756 mil portadores do vírus da hepatite B, porém muitas pessoas não sabem que têm estes vírus.
- Como posso saber se tenho hepatite B ou C?
- Quais as formas de transmissão?
- E como posso me prevenir?



- Até quando devemos amamentar?

O Ministério da Saúde recomenda leite materno até os 2 anos de idade, sendo EXCLUSIVO nos primeiros 6 meses.

- Existe leite fraco?

Não. O leite pode ser claro, amarelo, grosso ou ralo, mas ele terá todos os nutrientes que o seu bebê necessita. Não se preocupe!

- A amamentação protege a criança de doenças como diarreia , infecções respiratórias e alergias.

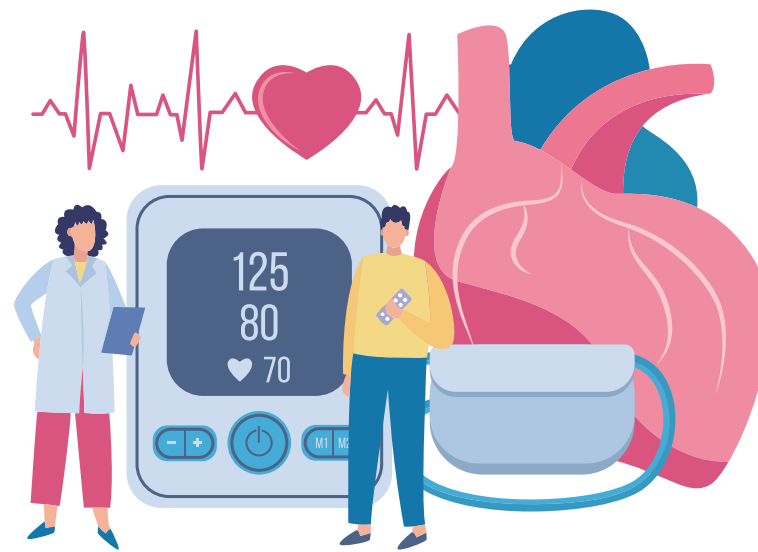
Amamente!
Dê ao seu filho o que há de melhor!



AGOSTO

Dia nacional de combate ao colesterol

- O que é colesterol ? Qual a diferença entre o colesterol LDL e o colesterol HDL?
- E agora? O meu colesterol está alto, o que eu faço?
- Somente os adultos têm problema de colesterol alto?
- O colesterol alto está entre os principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares .
- Para combater o colesterol exercite o amor pela sua saúde. Se exercite , tenha uma alimentação saudável , não fume e procure reduzir o estresse.



- Todos os anos, o suicídio aparece entre as 20 principais causas de morte em todo o mundo para pessoas de todas as idades. É responsável por mais de 800.000 mortes, o que equivale a um suicídio a cada 40 segundos.
- Homens cometem mais suicídio que mulheres, mas mais mulheres tentam suicídio.
Você se sente triste?
- Você sente que ninguém se preocupa com você?
- Você sente que a vida não vale mais a pena ser vivida?
- Diante de uma pessoa sob risco de suicídio, o que se deve fazer?
- Depressão é tratável? Suicídio pode ser prevenido?



- No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, cerca de 300 mil indivíduos por ano sofrem Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), ocorrendo óbito em 30% desses casos.
- Cerca de 300 milhões de pessoas tem Hipertensão no Brasil. É responsável por 40% dos infartos e 80% dos AVCs (Acidente vascular Cerebral).
- Você tem ido à consulta com cardiologista?
- Tem realizado uma alimentação saudável, sem gorduras ou frituras?
- Saiba que fazer trinta minutos de caminhada, pelo menos três vezes por semana, já é benéfico ao coração.



- De acordo com dados do Inca (Instituto Nacional do Câncer), em 2020, mais de 2,3 milhões de mulheres no mundo descobriram que estavam com câncer de mama. Esse tipo de tumor é o que mais acomete a população feminina brasileira e representa cerca de 24,5% de todos os tipos de neoplasias diagnosticadas.
- Saiba que a obesidade , sedentarismo e o consumo de bebidas alcoólicas são fatores de risco para desenvolver o câncer de mama. E que um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início.
- Já realizou consulta com ginecologista ? Realizou a mamografia?
- Quais são os sinais e sintomas do câncer de mama?
- Você realiza o autoexame da mama?



- Conforme dados do INCA, foram diagnosticados 68.220 novos casos de câncer de próstata e cerca de 15 mil mortes/ano em decorrência da doença no Brasil.
- A única forma de possibilitar a cura do câncer de próstata é com o diagnóstico precoce.
- Sou jovem, por isso não preciso me preocupar com o câncer de próstata?
- Hábitos de vida saudáveis diminuem as chances de ter câncer de próstata?
- O fator hereditário aumenta os riscos de câncer de próstata?
- O Toque retal pode ser substituído por outros exames?



- Segundo dados do Ministério da Saúde , o diabetes afeta cerca de 250 milhões de pessoas em todo o mundo. Só no Brasil, a Sociedade Brasileira de Diabetes afirmou que, em 2019, mais de 13 milhões de pessoas viviam com a doença, sendo esse um número com potencial de crescimento.
- Você sabe o que é o Diabetes?
- Comer muito açúcar pode provocar diabetes?
- Como saber se tenho diabetes?
- O que fazer para evitar?

Controle e prevenção para transformar a vida mais doce!



- Aproximadamente 30% dos tipos de cânceres registrados no país são câncer de pele. Um número alto, que aponta para a necessidade de proteção. Quando descoberta no início tem mais de 90% de chance de cura.
- O câncer de pele surge quando as células que compõem o órgão crescem desordenadamente, isso acontece principalmente devido ao efeito cumulativo causado por longas exposições ao sol.
- Quando devo procurar dermatologista?
- Quais são as formas de prevenção do Câncer de pele?
- Bronzeamento artificial faz mal para a pele?



DEZEMBRO

Dia mundial de luta contra a AIDS

- No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, a Secretaria de Estado da saúde e a Unaid, a cada 15 minutos uma pessoa é infectada com o vírus. Em São Paulo, sete pessoas morrem por dia, com doenças relacionadas à AIDS.
- O vírus HIV pode ser transmitido por beijo ou abraço?
- É possível contrair vírus HIV em estúdios de tatuagem, manicures e consultórios de dentista?
- Como é o Tratamento?

Prevenir é viver com liberdade e responsabilidade!



Informações

Tempo médio de palestra:
30 a 60 minutos.

Estrutura necessária para palestra presencial:
projektor, CaboHDMI, microfone e caixa de som
(para ambiente grande e/ou acima de 25 participantes).

Estrutura Necessária para palestra online:
boa conexão com internet, microfone e/ou câmera.

Prazo mínimo para agendamentos: 14 dias úteis.

Prazo mínimo para cancelamentos: 7 dias úteis.

