



falaJUF

Novembro
Azul



EDIÇÃO Nº 803

SALVADOR/ BA - 13 DE NOVEMBRO DE 2020

13 de novembro
Dia Mundial da Gentileza

Não usem
problemas;
não usem
pobreza;
usem amor e
gentileza.

Profeta Gentileza

 ASSERJUF



FELIZ
ANIVERSÁRIO

10/11

Rita de Cassia Oliveira Araujo
França Umbelina Mendes de Almeida
Ricardo da Silva Mota
Leonardo Carvalho Pinto

11/11

Ana Cristina Silva Garcia
César Augusto Monteiro

12/11

Jose Joaquim Medrado Neto
Raimundo Jose Leite Mendes Riccio

13/11

Jose Eduardo Palmeira de Queiroz

15/11

Edmar Cardoso Correia de Oliveira

16/11

Margareth Regina da Rocha Ferreira
Neuza Caldas Figueiredo
Dirceu Lelis Aranha
José Raimundo da Mata Neri

18/11

Dr. Antonio Oswaldo Scarpa
Jandira Leite Ferreira dos Santos Costa
Miguel Angelo Barbosa Aguiar
Lenize Canário de Santana
Carlos Antonio Alves
Lucia Maria Oliveira Rocha

20/11

Cátia Maria Alves Borges



Como a fisioterapia pode ajudar no câncer de próstata

Técnicas usadas pelo fisioterapeuta auxiliam a conter efeitos colaterais do tratamento e a melhorar a qualidade de vida de quem passa pela doença

Novembro é o mês destinado à conscientização sobre o câncer de próstata, doença que, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), deve acometer só neste ano mais de 65 mil homens. Isso corresponde a quase 30% de todos os tumores. Além da incidência significativa e do impacto nos pacientes e nas famílias, o problema esteve por trás de cerca de 15,5 mil óbitos em 2018 (praticamente 14% dos óbitos decorrentes de câncer). Tirando o câncer de pele não melanoma, o câncer de próstata é o mais comum entre os homens.

O câncer de próstata geralmente aparece em homens acima dos 40 anos de idade, sendo que as alterações patológicas na glândula costumam ocorrer em torno dos 50 anos. Além do câncer de próstata em si, outra doença afeta a próstata com mais frequência com o avançar da idade, a hiperplasia benigna. Esta causa um crescimento e espessamento da glândula, que, atingindo um grande volume, acaba por comprimir a uretra e impedir a passagem da urina. Daí que a micção fica mais difícil e dolorosa, e, em alguns casos, há retenção urinária propriamente dita.

A hiperplasia benigna é diferente do câncer de próstata. Este faz com que a glândula tenha alterações em forma, tamanho e textura. E há risco de a doença se espalhar, comprometendo a qualidade e a expectativa de vida. Se identificado e tratado em fase inicial, há grandes chances de cura. Do contrário, o tumor pode avançar e se disseminar, provocando as metástases, principalmente nos linfonodos (gânglios linfáticos) e nos ossos, e com menor intensidade no fígado e em outros órgãos.

Como em toda doença, a melhor forma de combate está na prevenção. Para tanto, devemos estar atentos a fatores de risco e realizar os exames periódicos. É importante passar pelo médico se você já tem mais de 50 anos; possui histórico do problema na família, com parentes apresentando a doença antes dos 60 anos; está acima do peso ou tem obesidade; e se expõe a componentes químicos presentes infelizmente em nosso dia a dia, como derivados de benzeno, fuligem, dioxinas, produtos do petróleo etc. Os principais sinais e sintomas de que há algo errado na próstata são:

- Demora involuntária para começar a urinar
- Dor e dificuldade ao urinar
- Interrupção total do fluxo de urina, o que pode provocar inchaço na região da bexiga e refluxo do líquido
- Infecções urinárias
- Dor nas costas e dor óssea, em caso de câncer de próstata mais avançado

As principais formas de diagnosticar precocemente o câncer (ou outros problemas) na próstata se dão pela dosagem do PSA — exame de sangue que verifica a quantidade do antígeno prostático específico — e pelo toque retal, em que o médico checa a presença de nódulos, endurecimentos e outras alterações no tecido. Se necessário, o profissional pode pedir uma biópsia da glândula a fim de confirmar o diagnóstico.

O tratamento do câncer de próstata varia de acordo com o estágio de descoberta e pode envolver cirurgias (com a remoção



parcial ou total da glândula), medicamentos, terapia hormonal, radioterapia e quimioterapia.

E como a fisioterapia pode ajudar nesses casos? Bem, primeiramente temos que esclarecer quais as implicações que os tratamentos trazem aos pacientes, caso da incontinência urinária e da disfunção erétil. Na incontinência urinária, o homem passa a ter perda de urina por alterações na bexiga, que não consegue armazená-la e a qualquer pressão ou contração involuntária a deixa escapar, ou pelo déficit do esfíncter, que se manifesta quando há pressão no abdômen e a urina escapa (a chamada incontinência de esforço).

Já a disfunção erétil surge pelo comprometimento de nervos no local devido ao próprio tratamento. O retorno da ereção, sem o uso de medicação, pode variar de três meses a um ano. A variação depende muito da idade e do tipo de tratamento utilizado — quanto mais jovem o paciente e menos invasiva a terapia, mais rápida será a recuperação.

Nesse contexto, a atuação do fisioterapeuta será desenvolvida logo após o tratamento médico. É de suma importância que o profissional observe o mecanismo patológico, a extensão do comprometimento e o tempo pós-operatório. E que ele oriente e conscientize o paciente sobre a proposta das sessões, do trabalho sobre a área afetada, de como funciona o assoalho pélvico...

O tratamento fisioterápico deve ser iniciado quanto antes, pois acelera a recuperação daqueles eventos adversos, como o próprio descontrole sobre a micção. A fisioterapia lançará mãos de técnicas de cinesioterapia, biofeedback e eletroterapia. Através da cinesioterapia será trabalhada, de forma ativa, a musculatura do assoalho pélvico, com o intuito de aumentar a eficácia do esfíncter externo da uretra, que suportará o aumento da pressão intra-abdominal, evitando o escape da urina.

O biofeedback também atuará na musculatura do assoalho pélvico, a fim de fortalecê-la e treiná-la, aumentando a resistência e a coordenação, para a regulação do controle urinário. Essa técnica, que utiliza um eletrodo intrarretal, mostra ao fisioterapeuta a proporção da contração e do relaxamento muscular do paciente, de forma individualizada, além de ser capaz de identificar fenômenos relacionados às disfunções musculares.

Por fim, mas não menos importante, a eletroterapia agirá, de forma mais passiva, na estimulação da musculatura do assoalho pélvico, agora fortalecendo e dando tônus muscular. A prática é feita através de eletrodos que podem ser transcutâneos ou intrarretais.

Sim, a fisioterapia pode melhorar muito a reabilitação e a qualidade de vida de quem enfrentou ou enfrenta o câncer de próstata.

Aproveitemos este Novembro Azul para trabalhar a prevenção e a conscientização sobre a doença. Fique atento ao seu corpo!

Entenda como controlar a diabetes com hábitos saudáveis



O Dia Mundial do Diabetes, 14 de novembro, foi uma data criada em 1991 pela International Diabetes Foundation (IDF) em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS) para conscientizar a população sobre a doença. O diabetes é uma doença metabólica crônica que, segundo dados da Organização Mundial da Saúde, atinge 16 milhões de brasileiros e cuja taxa de incidência cresceu 61,8% mundialmente, nos últimos dez anos. Mas ainda assim, muitas pessoas não sabem como controlar a diabetes.

Quais são os tipos de diabetes?

“O diabetes do tipo 1 geralmente é diagnosticado na infância ou adolescência e está relacionado a uma incapacidade do pâncreas em produzir a insulina, hormônio que regula o aproveitamento do açúcar no organismo e o nível de glicose no sangue”, conta Roberto Abrão Raduan, endocrinologista da BP – A Beneficência Portuguesa de São Paulo.

“Já o tipo 2 ocorre quando o organismo não consegue usar de forma adequada a insulina que produz. Assim, o nível de glicose no sangue se mantém elevado. Esse tipo de diabetes é desenvolvido geralmente na vida adulta, mas com o crescimento da obesidade infantil existe um número cada vez maior da doença nessa população, causada pela má alimentação e pelo sedentarismo”, afirma o médico.

Tem alguma diferença entre a alimentação de pacientes diagnosticados com diabetes dos tipos 1 e 2?

Segundo Cristiane Hanashiro, nutricionista da BP – Beneficência Portuguesa de São Paulo, não há uma alteração específica na dieta de diabéticos dos tipos 1 e 2. Ela ressalta, porém, que cuidar da alimentação com a ajuda de um profissional é importante para ambos. “É fundamental que os diabéticos busquem ajuda especializada e tenham um cardápio personalizado para as necessidades nutricionais, explica a profissional.

Como controlar a diabetes: alimentação como aliada

Embora os medicamentos sejam necessários para o tratamento uma boa educação alimentar e a prática de atividades físicas são cruciais para a prevenção do diabetes. “A exposição a fatores de riscos como o consumo excessivo de doces e carboidratos aumentam a probabilidade do aparecimento da doença”, diz a nutricionista.

Segundo a especialista, Fastfood, refrigerantes e alimentos industrializados, são exemplos de alimentos que têm aumentado a incidência do diabetes, assim como o sobrepeso e a obesidade, que também são fatores de risco.

Dicas de planejamento de alimentação

De acordo com a nutricionista recomenda-se que pessoas portadoras de diabetes dos tipos 1 e 2 sigam uma dieta saudável, cuidando tanto da qualidade quanto da quantidade de alimentos consumidos. Ela dá algumas dicas de alimentação para controlar a diabetes:

Distribua os alimentos entre cinco e seis refeições por dia e não pule o café da manhã, pois o período de jejum durante o sono pode causar hipoglicemia.

Frutas podem ser consumidas com casca ou bagaço e associadas com fibras como lichia, aveia e linhaça, que contribuem para reduzir o nível glicêmico.

Evite frituras e diminua o consumo de gorduras animais como carnes gordas, queijos, leites, manteigas e derivados.

Beba bastante água ao longo do dia.

É importante sempre seguir as orientações médicas e de nutricionistas ao longo da vida.

A nutricionista também dá dicas de alimentos ricos em fibras e proteínas que podem ser utilizados para melhorar o quadro de diabetes. “Em geral, inhame, aipim, leguminosas, verduras, frutas com casca, ovos e iogurtes naturais ajudam a impedir a oscilação de taxas de glicose no sangue, algo que faz muito mal ao paciente diabético”, completa.

Mas é sempre bom lembrar: nada substitui os medicamentos receitados pelo seu médico!

INFORME

Para incluir um novo usuário na Vitalmed envie: Nome, CPF, Data de Nascimento, Endereço com Ponto de Referência e Contato para o e-mail: asserjuf@uol.com.br



Você sabe como incluir um novo usuário na Promédica?

Só pode colocar como dependente esposo(a) e filhos menores de 24 anos e o titular tem que fazer a adesão também.

STANDARD - ENFERMARIA - R\$ 729,83
ESPECIAL - APARTAMENTO - R\$ 1.114,70



Caro(a) associado(a)

Não está
recebendo
nossos e-mails?



Envie seu contato para:
contato@asserjuf.org.br
Fique atento e receba todas
as nossas novidades!

SEMPRE COM VOCÊ!

Para você receber
os informes da
ASSERJUF por
whatsapp, é importante
salvar o número
71 3306-8382
na agenda do celular.



Humor

14 de novembro - Dia Nacional da Alfabetização



A **ASSERJUF** lamenta informar o falecimento do associado aposentado

Orlando Ferrer de Santana.

O sepultamento aconteceu no dia 05 de novembro, às 16 horas, no Cemitério Campo Santo, com acesso restrito a familiares e na noite de 10 de novembro ocorreu o falecimento da

Sra. Clementina D'Ávila Teixeira

(mãe do nosso associado Dr. Carlos D'Ávila Teixeira).
O velório foi realizado no dia 11/11, às 11h, no Cemitério Campo Santo e o corpo foi cremado às 14h no mesmo cemitério.

Caro(a) associado(a),



Ainda não pegou seu
brinde do Dia do Servidor?

Já está disponível no
escritório da ASSERJUF e
a reirada poderá ser feita
das 09h às 16h.

EXPEDIENTE



Jornal acessado por e-mail por 569 associados
Disponível em www.asserjuf.org.br
Tiragem: 88 exemplares impressos / Periodicidade:
semanal
Direção e Revisão: Luzineide Oliveira
Criação / Diagramação e Textos: Elaine Reis
Distribuição para servidores inativos.
Obs.: A ASSERJUF não se responsabiliza pelos textos
assinados e publicados no jornal.

ASSERJUF - Associação dos Servidores da Justiça
Federal na Bahia
Av. Ulisses Guimarães, 2631 - Sussuarana
Salvador - Ba - CEP. 41.213-000

DIRETORIA EXECUTIVA

Vera Maria Barros Pereira (CEMAN)
Luzineide Araújo de Oliveira (SEBIB)

DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA

Marlene de Jesus (Aposentada)
Águido Miranda Barreto (Aposentado)

DIRETORIA DE BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS

Manoel Pinto Rodrigues da Costa Neto (CEMAN)
Cristina Simões de Oliveira (CEMAN)

CONSELHO FISCAL 2019 / 2021

Titulares

Paulo Márcio Rodrigues de Souza
Joilton Pimenta da Silva
Claudio Henrique Santos de Oliveira

Suplentes

Adalice Menezes de Almeida
Dirceu Lelis Aranha
José Zito dos Santos

📞 71 3306-8382

🌐 www.asserjuf.org.br ✉ asserjuf@uol.com.br

📘 fb.com/asserjuf 📷 [asserjuf_ba](https://www.instagram.com/asserjuf_ba)