

Deixe o preconceito de lado e cuide-se!



Novembro azul: no mês em que se combate mundialmente o câncer de próstata, a edição mensal do Comunica UFF Saúde traz um alerta para todos os servidores da UFF. Para além das informações técnicas sobre a doença e todas as medidas protetivas, o principal recado da Coordenação de Atenção Integral à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor (Casq/Progepe) é: deixe o preconceito de lado e cuide-se!

Primeiramente, é importante você saber a função da próstata no organismo dos homens. Trata-se de uma glândula, localizada na frente do reto e abaixo da bexiga, que envolve a parte superior da uretra (canal por onde passa a urina). É errôneo e tão pouco científico afirmar que a próstata é responsável pela ereção ou o orgasmo masculino.

Na maioria dos casos, o câncer de próstata cresce de forma lenta e não chega a dar sinais durante a vida. Mas, em algumas situações, pode evoluir com gravidade por crescer de forma acelerada, espalhando para outros órgãos até o óbito da pessoa acometida pela doença. Os principais fatores de risco são: idade acima dos 55 anos, histórico familiar, sobrepeso e obesidade. Embora também possam ser oriundos de outras doenças, alguns sintomas são típicos, como dificuldade de urinar (demora em começar e terminar de urinar), sangue na urina, diminuição do jato de urina, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.

Ter uma alimentação saudável, realizar atividade física, evitar o consumo de bebida alcoólica e de cigarro, além de manter um peso adequado são algumas das medidas preventivas. Realizar o PSA (dosagem sanguínea da

proteína prostática) e o toque retal pelo médico urologista são os primeiros exames diagnósticos a serem realizados.

Para mais informações sobre o câncer de próstata e encaminhamentos médicos, fale com a Casq pelo e-mail dpvs.casq.progepe@id.uff.br

Mais saúde!

Servidor (a) da UFF, fique de olho nas novidades da Casq porque, em breve, os agendamentos das perícias serão realizados pelo próprio interessado, por meio do aplicativo SouGov. Ou seja, mais facilidade na palma das suas mãos!

De olho na UFF

No dia 31 de outubro foi realizado o Workshop de Saúde Vocal pela equipe de fonoaudiologia da Casq para servidores da UFF, lotados nas unidades do interior. Caso tenha interesse em participar da próxima edição, mande um e-mail para dpvs.casq.progepe@id.uff.br.

O Plantão de Vendas Aliança/Qualicorp estará disponível para os servidores públicos da Universidade Federal Fluminense tirarem suas dúvidas acerca dos planos de saúde todas as terças, das 9h às 18h, através deste link. <https://bit.ly/3zGuC1d>

Informes

UFF de Volta Redonda inaugura quatro espaços

UFF anuncia resultado do Prêmio de Excelência UFF 2022

UFF divulga lista dos 18 professores visitantes selecionados

UFF realiza mais uma edição do Pint of Science no estado do Rio de Janeiro

Acontece na UFF

Seletores de Frequência

Dia 10/11, às 20h. **Confira!**

Charles Aznavour - um romance inventado

Até dia 06/11, às 19h ou 20h. **Mais informações.**

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos
da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, **visualize aqui**

