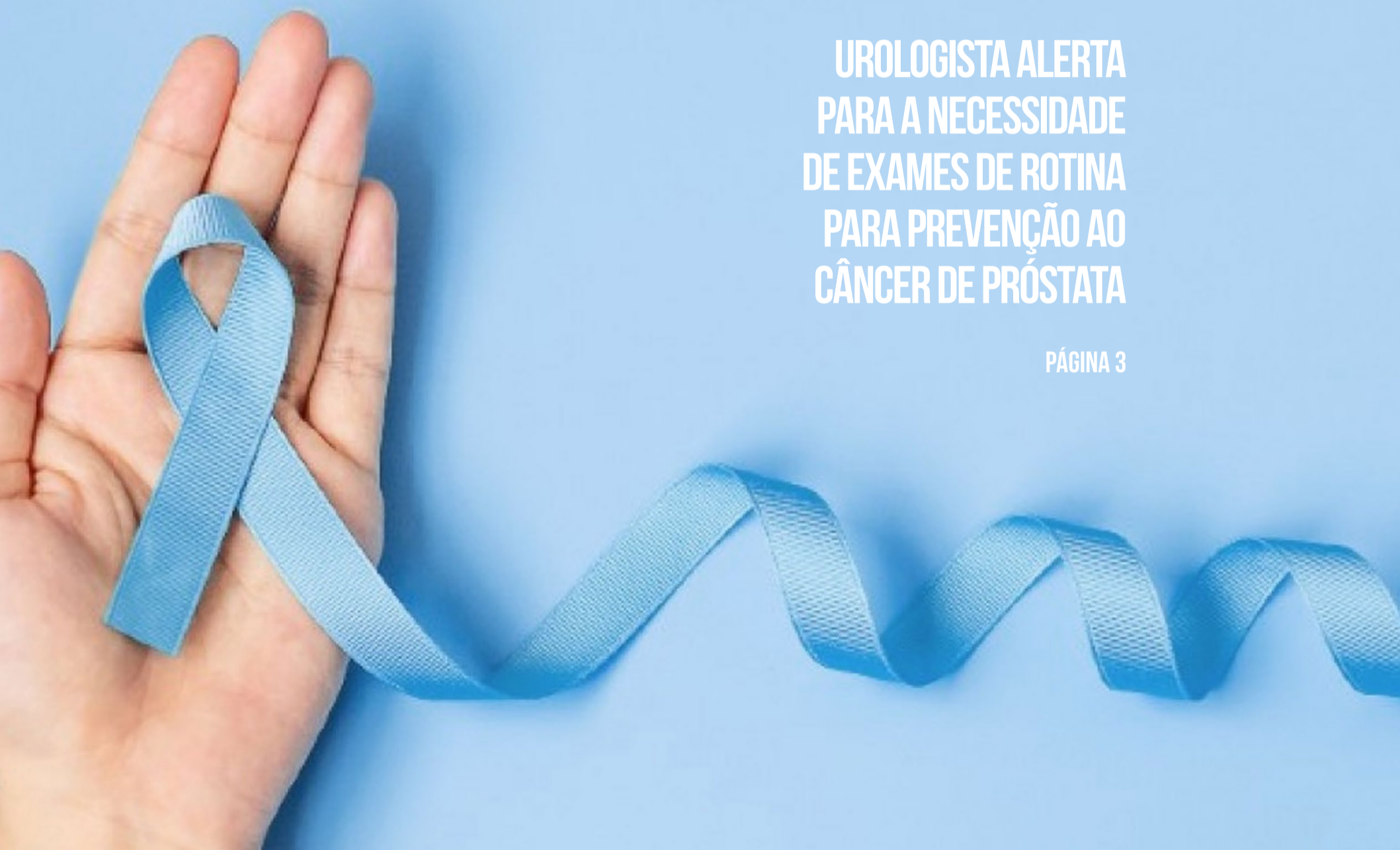


NOVEMBRO AZUL

SAÚDE DO HOMEM EM FOCO NO SINDICATO

UROLOGISTA ALERTA
PARA A NECESSIDADE
DE EXAMES DE ROTINA
PARA PREVENÇÃO AO
CÂNCER DE PRÓSTATA

PÁGINA 3



COMPANHEIRO MARCÃO, PRESENTE!

Foi com muita tristeza que a direção do Sindicato recebeu na terça-feira, 14, a notícia do falecimento do companheiro Marco Antônio de Paula, o Marcão, ex-representante dos trabalhadores na Selmec, em Diadema. Aos 48 anos, o companheiro foi vítima de um infarto.

Metalúrgico há 30 anos, Marcão foi um militante histórico que em 2009 representou

os companheiros na Cipa na autopeças. Já em 2011, foi eleito para o CSE e permaneceu até 2020, cumprindo dois mandatos na representação dos trabalhadores.

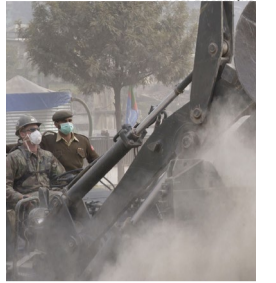
Seu legado permanecerá presente na luta de todos os metalúrgicos e metalúrgicas do ABC. Toda solidariedade aos seus filhos, Júlia e Vinicius, demais familiares, amigos e companheiros de luta. Companheiro Marcão, presente!



ADONIS GUERRA

NOTAS E RECADOS

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Dano moral

A Justiça do Trabalho em SP condenou empresa do setor de fundição a indenizar a viúva e a filha menor de um operário que morreu em consequência de silicose, doença pulmonar causada pela exposição contínua da poeira de sílica. A indenização foi fixada em R\$ 300 mil.



ADONIS GUERRA

EXPEDIENTE DO SINDICATO E DO CLUBE DE CAMPO

O Sindicato alterou o feriado do dia 15 para amanhã, 17. Não haverá expediente amanhã e na segunda-feira, 20, feriado da Consciência Negra. A próxima edição da Tribuna será na quarta-feira, 22.

O Clube de Campo estará aberto no fim de semana e na segunda-feira, 20, das 8h às 18h. Na lanchonete são vendidos salgadinhos, porções, bebi-

das, carvão e gelo. Taxa de piscina para sócios e dependentes R\$ 10, com validade de 45 dias. A entrada para convidados (não sócios) custa R\$ 15. Taxa de piscina para convidados R\$ 20 o dia.

O Clube aceita o pagamento em cartão de crédito e débito, dinheiro e Pix. Informações: (11) 9 4335-9433. Rua Sorocaba, s/nº, Jardim Borda do Campo, São Bernardo.



Contra evasão escolar

O presidente Lula reforçou que o governo federal vai criar um programa de bolsas para combater a evasão escolar no ensino médio. Lula anunciou os planos do governo federal para a educação pública e destacou o "cuidado" com o ensino médio.



MAIS CALOR

Mais de um instituto meteorológico afirma que nesta e na próxima semana teremos muito calor, com possibilidade de quebrar recordes. Nada que você não esteja percebendo na pele, literalmente.

Esta é a quarta onda este ano, prometendo ser uma das mais longas. É preciso tomar os cuidados básicos: evitar ficar no sol entre 12h e 16h e beber muito líquido. Evitar o sol

nesses horários é importante porque é o período de máxima radiação, principalmente dos raios ultravioleta, responsáveis pelo câncer de pele.

O organismo usa o suor para regular sua temperatura. Expelir o suor, que é água e alguns sais minerais, faz com que a temperatura da pele e do corpo esfriem. Essa água, como toda água dentro do nosso organismo, está em

equilíbrio: se tem pouca, a pele resseca, por exemplo. Se tem demais, as pernas incham.

Para produzir o suor precisamos de água, que deveríamos ingerir várias vezes ao dia, não apenas às refeições. E, quando suamos, não temos parâmetros para saber o quanto de água perdemos. Por isso é muito comum aquela sensação de "pressão baixa" quando levantamos

da cadeira em ambiente quente.

E não se esqueça que o odor do suor é desagradável por dois motivos: ureia (mesma da urina) e das bactérias da pele. Sim, existem bactérias que crescem na pele e seus poros e a única saída para este problema é tomar mais banhos durante o dia. Então, roupas leves, hidratação, evitar o sol e tomar mais banhos.



Universidade binacional

A Unila (Universidade Federal da Integração Latino-Americana) deve ser convertida na 1ª universidade pública binacional do mundo. O governo brasileiro estuda a possibilidade de dividir com o Paraguai a responsabilidade sobre a instituição de ensino superior.

Comente este artigo. Envie um e-mail para dstma@smabc.org.br Departamento de Saúde do Trabalhador e Meio Ambiente

MÉDICO UROLOGISTA ACONSELHA QUE HOMENS DEVEM CUIDAR DA SAÚDE E DAR MAIS ATENÇÃO AOS EXAMES DE ROTINA

Cuidado mais atencioso à saúde pode detectar outros problemas que não só o câncer de próstata e ajudar no tratamento

“Um a cada seis homens vai desenvolver câncer de próstata”

“O grande problema hoje é a falta de prioridade que o homem dá aos exames de rotina por questões culturais”

A saúde do homem foi o foco da palestra promovida pelo departamento de saúde do Sindicato no último dia 10, no Espaço Celso Daniel, com o médico urologista José Braz Filho. A atividade chamou a atenção dos homens da categoria para a importância da realização de exames de rotina e detalhou os sintomas do câncer de próstata.

O diretor executivo dos Metalúrgicos do ABC, responsável pelo departamento de saúde, Genildo Dias Pereira, o Gaúcho, reforçou a importância da atividade para a conscientização sobre cuidados com a saúde e para esclarecer dúvidas.

“Como se trata de um assunto altamente delicado, com tabus, preconceitos e machismo, é fundamental que todos entendam o valor da saúde do ser humano e se cuidem. O médico fez o alerta logo no início da sua fala de que um a cada seis homens vai desenvolver câncer de próstata”.

O urologista destacou que o homem deve ser protagonista do assunto, lembrou que muitos homens costumam negligenciar o cuidado com a



FOTOS: ADONIS GUERRA

saúde e ficam alheios à rotina de exames preventivos.

“Quando falamos em rastreamento, não estamos falando só em câncer de próstata. Nós médicos temos a obrigação de fazer outros exames clínicos, laboratoriais que vão nos trazer informações úteis e

detectar outros problemas que não só o de próstata”, alertou.

“O grande problema hoje é a falta de prioridade que o homem dá aos exames de rotina por questões culturais, machismo, desleixo, medo de achar alguma coisa ou sentir dor, mas é completamente indolor”.

José Braz ressaltou ainda que os exames não previnem, eles detectam precocemente e citou sintomas do câncer de próstata como levantar muitas vezes para urinar durante a noite, urgência para urinar e diminuição do jato.

CÂNCER DE PRÓSTATA

De acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer), câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais incidente na população masculina em todas as regiões do país, atrás apenas dos tumores de pele não melanoma. No Brasil, estimam-se 71.730 novos casos de câncer de próstata por ano para o triênio 2023-2025. Atualmente, é a segunda causa de óbito por câncer na população masculina.

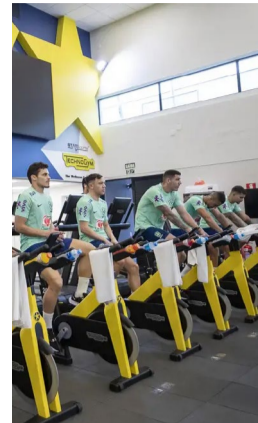
A idade é o principal fator de risco para o câncer de próstata, sendo mais incidente em homens a partir da sexta década de vida, bem como, histórico familiar de câncer de próstata antes dos 60 anos e obesidade para tipos histológicos avançados. Destaca-se também a exposição a agentes químicos relacionados ao trabalho, sendo responsável por 1% dos casos de câncer de próstata.





TRIBUNA ESPORTIVA

FOTOS: DIVULGAÇÃO



A seleção brasileira encara hoje a Colômbia pela quinta rodada das eliminatórias sul-americanas da Copa do Mundo.



São Paulo e Corinthians disputam domingo o jogo de ida da final do Paulistão feminino. A volta será no outro domingo, 26.



DIADEMA
CHICO CÉSAR

Para marcar o Dia da Consciência Negra a cidade promove shows com o Coletivo Minas de Resistência, Tambor de Crioula e a banda Segundo da Paz. O encerramento fica por conta da apresentação do cantor Chico César que será acompanhado pela Lira Musical de Diadema. Dia 20, às 19h. Praça da Moça, no Centro.

DIADEMA
CAPOEIRA E KIZOMBA KIDS

A programação extensa da cidade traz também Jogos brasileiros de capoeira. (Ginásio Poliesportivo Ayrton Senna | 8h às 20h). Kizomba kids – com momento de brincadeiras e descontração. (Centro Cultural Heleny Guariba | 9h às 17h) e apresentação da banda Roots Rockers – reggae tradicional e cancionero de matriz brasileira. (Centro Cultural Taboão | 18h30). Todos no dia 18.

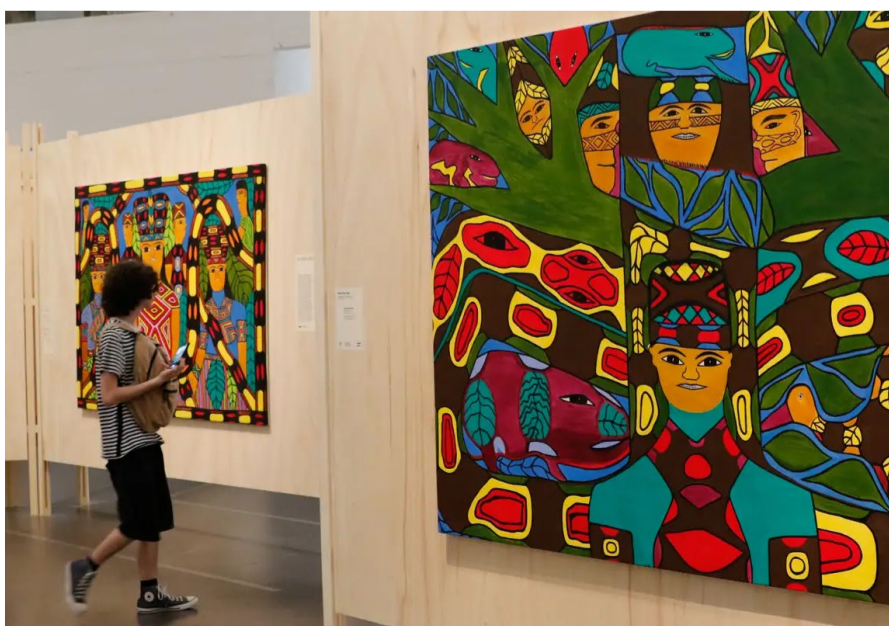


RIBEIRÃO PIRES
1ª FEIRA AFRO

A 1ª Feira Afro Ribeirão Pires conta com o apoio do Conselho Municipal de Promoção da Igualdade Racial e da Coordenadoria de Políticas Públicas de Igualdade Racial, terá barracas com gastronomia africana, peças de vestuário artesanatos, espaço para cabelos e penteados afro (tranças e dreads), além de apresentações de capoeira, entre outras atrações culturais. Dia 19, a partir das 11h, na Praça Central da Vila do Doce.

SÃO PAULO
HISTÓRIAS INDÍGENAS

Em uma mistura de culturas e visões, o MASP, em parceria com o Kode Bergen Art Museum, apresenta a exposição “Histórias Indígenas”. A mostra celebra histórias e culturas de diferentes partes do mundo, reunindo 170 artistas e 285 obras. Até 25 de fevereiro de 2024. Terça, das 10h às 20h/ Quarta a domingo, das 10h às 18h. Entrada gratuita às terças-feiras | R\$ 30 (meia) e R\$ 60 (inteira) nos demais dias. Avenida Paulista, 1578 - Bela Vista, São Paulo.



ELIMINATÓRIAS DA COPA

Hoje – 21h



Colômbia x Brasil

Terça – 21h30



Brasil x Argentina

PAULISTA FEMININO

Domingo – 16h



São Paulo x Corinthians