

# *Viva Bem!*



*Cuide da Sua Saúde*

**seconciSP**  
Serviço Social  
da Construção



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Quanto mais colorida for a sua alimentação, maior a presença de nutrientes no seu corpo e melhor será a sua saúde.

## 50% - HORTALIÇAS

Folhas, como alface e rúcula, e legumes, como tomate e cenoura, são ricos em vitaminas, fibras e aumentam a sensação de saciedade.

## 25% - PROTEÍNAS

Ovos e carnes. Têm papel importante na formação de músculos, ossos, cabelos, unhas e na produção de hormônios e enzimas.



## 13% - LEGUMINOSAS

Feijão, soja, lentilha e grão-de-bico são alimentos ricos em aminoácidos.

## 12% - CARBOIDRATOS

Pães, arroz, massas em geral, milho, batata, mandioca e farinhas são alimentos energéticos e ricos em vitaminas e minerais.



## SAÚDE DA FAMÍLIA

### DIABETES

É o aumento da taxa de açúcar no sangue. Ocorre quando o organismo não produz insulina ou a produz em pouca quantidade. A insulina é o hormônio responsável em levar o açúcar para dentro das células. O diabetes pode causar sede intensa, prejuízo à visão, perda de peso, muita urina e cansaço. Porém, também pode não apresentar sintomas.

**Prevenção:** manter o peso normal mediante alimentação saudável, fazer atividade física regular, evitar uso de bebida alcoólica e ir ao médico uma vez ao ano.

### OBESIDADE

É o acúmulo excessivo de gordura corporal, provocando prejuízo à saúde.

**Prevenção:** estilo de vida saudável, alimentação adequada e prática de atividade física associada a mudanças comportamentais que ajudem na perda de peso.

### HIPERTENSÃO ARTERIAL

Hipertensão ou pressão alta é o aumento da força que o coração faz para que o sangue circule pelos vasos sanguíneos, comprometendo o coração, os rins e o cérebro.

**Prevenção:** medir a pressão pelo menos uma vez ao ano, evitar aumento do peso, bebidas alcoólicas e fumo e consumir pouco sal. Levar um estilo de vida saudável. A hipertensão pode não apresentar sintomas.



## SAÚDE DA MULHER

### **CÂNCER DE MAMA**

É um tumor maligno que se desenvolve na mama. Pode apresentar vermelhidão na pele, caroços nas axilas e secreção no mamilo.

**Prevenção:** o autoexame das mamas deve ser realizado mensalmente à procura de caroços. A partir dos 40 anos, a mulher deve fazer também o exame de mamografia uma vez por ano. A amamentação ajuda na prevenção do câncer de mama.

### **CÂNCER DE ÚTERO**

É uma doença de evolução lenta que acomete, sobretudo, mulheres acima dos 25 anos, podendo ser causada por infecção local.

**Prevenção:** visita anual ao ginecologista para realizar exame preventivo (Papanicolau), uso de preservativos durante o ato sexual, vacinação contra o HPV, vida saudável e evitar fumo e álcool.

### **OSTEOPOROSE**

É uma doença que se caracteriza pelo enfraquecimento dos ossos, sendo mais frequente nas mulheres, após a menopausa, devido à diminuição da produção do hormônio feminino.

**Prevenção:** ingerir cálcio, tomar sol para fixar a vitamina D e fazer exercícios regularmente.



## **SAÚDE DO HOMEM**

### **CÂNCER DE PRÓSTATA**

É um tumor maligno da próstata, uma glândula do homem localizada abaixo da bexiga. Pode não haver nenhuma manifestação urinária, ou o paciente ter dificuldade para urinar, diminuição da força do jato urinário e, às vezes, sangramento ou infecção urinária.

**Prevenção:** os homens, principalmente com 40 anos ou mais, devem consultar o urologista uma vez por ano, e realizar os exames PSA, ultrassom e toque retal.

**Recomendações:** não fumar, evitar comida gordurosa, bebidas alcoólicas, e praticar esportes. Os homens com pais ou parentes que tiveram câncer de próstata devem fazer o controle preventivo com o urologista aos 25 a 30 anos de idade, para orientação e acompanhamento.

### **DISFUNÇÃO ERÉTIL**

É a incapacidade de obter ou manter a ereção do pênis para uma atividade sexual. Sua causa pode ser hormonal, neurológica ou vascular, mas na maioria das vezes é psicológica, sendo que o fumo, o álcool e as drogas podem influenciar no problema.

### **EJACULAÇÃO PRECOCE**

Considera-se precoce a ejaculação que ocorre logo após a penetração ou até mesmo antes. O tratamento consiste em medicamentos antidepressivos, ou psicoterapias com exercícios de relaxamento, sempre com indicação do médico.



## **SAÚDE DA CRIANÇA**

- Manter a amamentação até pelo menos os primeiros seis meses de vida para evitar infecções graves, alergia alimentar, obesidade e garantir um bom desenvolvimento do sistema nervoso.
- Observar sempre o desenvolvimento das habilidades da criança (ex.: sentar, andar e falar), especialmente nos primeiros anos de vida.
- Manter higiene e alimentação saudável para evitar doenças na fase adulta, como pressão alta e diabetes.
- Ir a consultas regulares com o pediatra para tirar dúvidas e receber orientações.



***Ter sempre à mão a Carteira de Vacinação do seu filho.***

***Acompanhar o Calendário de Vacinação para que a criança não corra nenhum risco.***



# INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

## **HIV e AIDS**

É uma doença causada por um vírus que enfraquece o organismo da pessoa infectada e favorece o surgimento de doenças oportunistas. Quando isto acontece, considera-se que ela está com Aids (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida).

## **HPV**

É uma doença comum conhecida como “verruga genital” ou “crista de galo”, que pode causar câncer ginecológico e peniano. Homens e mulheres devem consultar anualmente o médico para realizar exames, além de tomar vacina contra o HPV.

## **GONORRÉIA**

É uma doença que atinge o canal da urina no homem, e a vagina na mulher, causando dor e secreção de pus no local.

## **SÍFILIS**

É uma doença que pode comprometer vários órgãos, como olhos, pele, ossos, coração, cérebro e sistema nervoso.

## **HEPATITE B e C**

São doenças que atingem o fígado.

**ATENÇÃO:** Use sempre preservativo nas relações sexuais.

## UNIDADE CENTRAL

Av. Francisco Matarazzo, 74 - Água Branca  
CEP: 05001-000 São Paulo - SP  
Telefone: (11) 3664-5700  
marcarconsultas@seconci-sp.org.br

## ABC

Av. Dom Pedro II, 402 - Bairro Jardim  
CEP: 09080-000 Santo André - SP  
Telefone: (11) 4757-1112  
marcarconsultas.santoandre@seconci-sp.org.br

## BAURU

Rua Gustavo Maciel, 16-31 - Centro  
CEP: 17015-321 Bauru - SP  
Telefone: (14) 3014-9004  
marcarconsultas.bauru@seconci-sp.org.br

## CAMPINAS

R. Onze de Agosto, 265 - Centro  
CEP: 13013-100 Campinas - SP  
Telefone: (19) 4062-8220  
marcarconsultas.campinas@seconci-sp.org.br

## MOGI DAS CRUZES

Av. Braz de Pina, 185 - Alto do Ipiranga  
CEP: 08730-020 Mogi das Cruzes - SP  
Telefone: (11) 4063-4281  
marcarconsultas.mogi@seconci-sp.org.br

## PIRACICABA

Rua Ipiranga, 870 - Centro  
CEP: 13400-485 Piracicaba - SP  
Telefone: (19) 3435-1968  
marcarconsultas.piracicaba@seconci-sp.org.br

## PRAIA GRANDE

Rua Jaú, 880, 7º andar, salas 74 e 75 - Boqueirão  
CEP: 11701-190 Praia Grande - SP  
Telefone: (13) 4042-3263  
marcarconsultas.praiagrande@seconci-sp.org.br

## RIBEIRÃO PRETO

Av. Independência, 284 - Vila Seixas  
CEP: 14010-210 Ribeirão Preto - SP  
Telefone: (16) 3106-9459  
marcarconsultas.ribeiraopreto@seconci-sp.org.br

## RIVIERA DE SÃO LOURENÇO

Av. Marginal, 2717  
Shopping UpTown Riviera - Loja 5  
CEP: 11250-000 Bertioga - SP  
Telefone: (13) 4042-3263  
marcarconsultas.riviera@seconci-sp.org.br

## SANTOS

Av. Siqueira Campos, 253 - Macuco  
CEP: 11015-301 Santos - SP  
Telefone: (13) 4042-3263  
marcarconsultas.santos@seconci-sp.org.br

## SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

R. Jaci, 3417 - Vila Redentora  
CEP: 15015-810 São José do Rio Preto - SP  
Telefone: (17) 3042-0916  
marcarconsultas.saojosedoriopreto@seconci-sp.org.br

## SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Rua Samuel Antônio Rodrigues, 401 - Jd. Paulista  
CEP: 12216-161 São José dos Campos - SP  
Telefone: (12) 3042-2072  
marcarconsultas.saojose@seconci-sp.org.br

## SOROCABA

Av. General Osório, 391 - Vila Trujillo  
CEP: 18060-501 Sorocaba - SP  
Telefone: (15) 3042-0900  
marcarconsultas.sorocaba@seconci-sp.org.br