

Saúde



Tabagistas devem sempre tentar parar de fumar

Se você é tabagista, já tentou parar de fumar e não conseguiu, faça-o novamente. Não considere a recaída como uma derrota. Cada tentativa já é um grande passo. Quanto mais você tentar, mais próximo estará de conseguir.

A recomendação é da dra. Marice Ashidani, pneumologista do Seconci-SP, por ocasião do Dia Nacional de Combate ao Fumo (29 de agosto). Mas ela alerta: “Sem a pessoa estar determinada a parar de fumar, não adianta somente recorrer ao médico

ou ao apoio da família.”

Para amenizar os sintomas da abstinência, algumas pessoas necessitarão de reposição da nicotina por adesivo ou goma, gradualmente reduzida ao longo do tempo. Além disso, fumantes muito agitados podem necessitar de tratamento com antidepressivos, sempre com acompanhamento médico.

É muito importante que o fumante reflita sobre os “gatilhos” que detonam o hábito de fumar, e como evitá-los. “Exemplos desses gatilhos são tomar café, concluir uma

refeição ou ficar ansioso.

Quando a fissura aparece, ela dura alguns minutos naqueles que não são muito dependentes. Nesse tempo, o fumante deve fazer outra coisa, como tomar água gelada. Pouco depois, a fissura tenderá a desaparecer.”

[+ Leia mais](#)



Dra. Marice Ashidani
Pneumologista do Seconci-SP

Construção Civil

Seconci-SP participa do lançamento do programa “Elas na Construção”

Com o apoio da Regional Sorocaba do Seconci-SP, a Prefeitura daquele município lançou em 22 de agosto o programa “Elas na Construção”, de capacitação de mulheres em situação de vulnerabilidade para trabalharem na construção civil.

A gerente da Regional, Ester Gonçalves, afirmou no evento que “há um grande campo de trabalho para mulheres na construção civil e as pessoas capacitadas têm mais chances de ingressar neste mercado. O Seconci-SP optou por fazer um treinamento da Norma Regulamentadora 18 – Saúde e Segurança do Trabalho na Construção Civil, a fim de prepará-las para trabalhar com



segurança nos canteiros de obras”, ressaltou.

A gerente da Regional Campinas, Daiani Lamon, também participou do evento e relatou o sucesso da primeira turma de capacitação de mulheres naquele município.

“Agora estamos abrindo a segunda turma, pois esse curso é uma oportunidade para as mulheres ingressarem nesse mercado que está crescendo bastante”, destacou.

[+ Leia mais](#)

Institucional

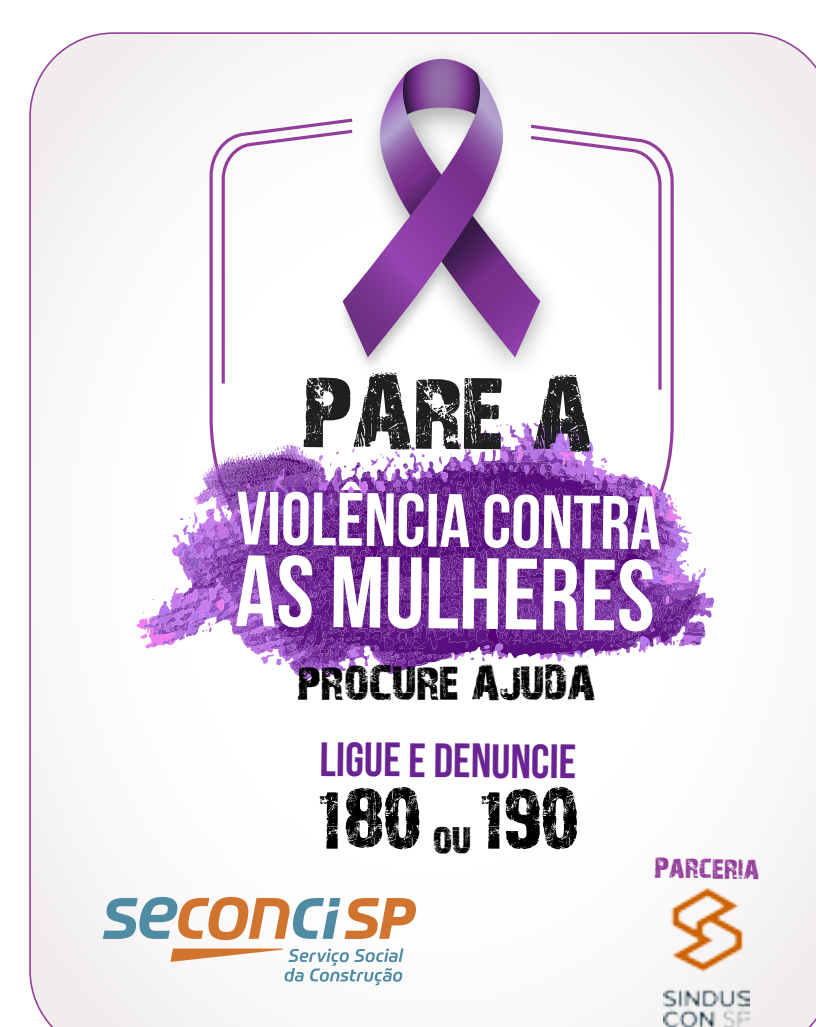
Seconci-SP e SindusCon-SP unidos no combate à violência contra a mulher

Dentro do escopo de responsabilidade social da indústria da construção, o Seconci-SP e o SindusCon-SP iniciaram uma campanha conjunta de combate à violência contra a mulher e à violência doméstica.

A campanha estimula os

colaboradores das empresas associadas ao SindusCon-SP e as contribuintes ao Seconci-SP ao respeito às mulheres.

Para a campanha foi produzido um selo, conclamando à realização de denúncias de casos de



violência, pelos telefones 180 ou 190.

O selo e os posts estão sendo veiculados nas redes sociais das entidades.

Siga nas redes sociais @SECONCISP