

## Saúde

# Gordura abdominal, risco de diabetes



**D**iferentemente do que muitos imaginam, não é somente a ingestão de muito açúcar que pode provocar o diabetes. O acúmulo de gordura na região abdominal é o principal fator que provoca esta doença. O alerta é do dr. Diogo Lisboa, endocrinologista do Seconci-SP, por ocasião do Dia Mundial do Diabetes (14 de novembro).

Ele explica que o diabetes é causado pela falta ou aumento de resistência à insulina, hormônio que promove o aproveitamento da glicose, o carboidrato

que fornece energia para as células do nosso corpo. “Se não for tratada, a doença pode provocar sérios problemas de saúde. Por isso, todos devem adotar ações para prevenir o diabetes”, afirma.

Os sintomas do diabetes podem ser perder peso, urinar demais e ter muita sede e muito apetite, o que requer uma consulta imediata com o médico. Mas todos devem consultar o clínico geral ao menos uma vez por ano, para realizar os exames de glicemia. Isto porque há pacientes assintomáticos, e só pelos exames é possível descobrir a presença da doença.

Segundo o dr. Lisboa, para a prevenção é preciso se alimentar de forma saudável e equilibrada, recorrendo a uma nutricionista caso a pessoa tenha dificuldade em mudar seus hábitos alimentares. Além disso, é preciso fazer exercícios diariamente, no mínimo caminhadas de 30 minutos, 5 vezes por semana.

[+ Leia mais](#)



**Dr. Diogo Lisboa**  
Endocrinologista do Seconci-SP

## Construção Civil



# Seconci-SP, Senai e MRV formam mais trabalhadoras

A segunda turma do curso “Elas transformam a construção”, destinado à formação de mulheres para trabalharem na construção civil, formou-se em Campinas. O curso

é ministrado pela MRV Engenharia, em parceria com Seconci-SP, Escola Senai “Roberto Mange” e SindusCon-SP.

As 15 formadas completaram as 100

horas de curso totalmente gratuito. O programa é uma iniciativa que visa promover a diversidade e a inclusão de mulheres no setor, oferecendo formação e oportunidades de carreira.

## Gestão Pública

# Trabalhos do Hesap e do HRC conquistam prêmios

Dois trabalhos do Hospital Estadual de Sapopemba (Hesap), administrado pelo Seconci-SP, conquistaram dois prêmios no Congresso Internacional de Qualidade em Serviços e Sistemas de Saúde – QualiHosp 2023, realizado pelo Centro de Estudos em Planejamento e Gestão da Saúde da Escola de Administração de

Empresas de São Paulo FGV: 1º lugar no eixo temático Experiência do Paciente e Desfechos Clínicos e 2º lugar no eixo temático Segurança do Paciente.

Um trabalho do Hospital Regional de Cotia (HRC), também administrado pelo Seconci-SP, recebeu Menção Honrosa na categoria Gestão em Saúde.



[+ Leia mais na Revista Gestão Pública Seconci-SP/OSS](#)

Siga nas redes sociais @SECONCISP