

SAÚDE



Hábitos saudáveis previnem o diabetes

Sede excessiva, levando a pessoa a tomar muito água; boca seca; perda de peso; aumento da frequência urinária; visão turva; fadiga e falta de energia – estes são alguns sintomas do diabetes, doença crônica que pode causar sérios problemas de saúde se não for tratada.

O alerta é de Giovanna Pianca, endocrinologista do Seconci-SP, por ocasião do Dia Mundial do Diabetes (14 de novembro). Segundo a médica, é possível prevenir o diabetes mediante uma alimentação saudável, com vegetais, frutas e mais produtos integrais, evitando-se a ingestão de doces e bebidas alcoólicas.

Exercício físico feito regularmente também é um aliado importante na prevenção da doença.

“O grande desafio no mundo do trabalho é manter esses hábitos alimentares saudáveis. O ideal é que as pessoas tragam de casa a marmita com a alimentação saudável e balanceada. Outra providência necessária é ter força de vontade e restringir ao máximo o consumo de álcool e de açúcar”, recomenda a endocrinologista.



[Leia mais](#)



Giovanna Pianca
Endocrinologista do Seconci-SP

INSTITUCIONAL

Maristela entrega prêmio de produtividade



A presidente do Seconci-SP, Maristela Honda, participou em 4 de novembro da entrega do 4º Prêmio Produtividade do Mesmo Lado, que destaca e valoriza as melhores práticas que impulsionam a produtividade na construção civil.

A premiação ocorreu na Construleve Expo, feira realizada no São Paulo Expo. Maristela participou da abertura e do Congresso Construleve. Neste evento palestraram Irineu Massaia, superintendente do Iepac do Seconci-SP, e Giancarlo Brandão, superintendente Ambulatorial, sobre a nova exigência da NR 7, de incluir os riscos psicossociais no Plano de Gerenciamento de Riscos.

Amiga da Marinha

Em 6 de novembro, Maristela foi uma das 120 pessoas condecoradas com medalha “Amigos da Marinha”, no 8º Comando Naval daquela Força, em São Paulo. A condecoração destina-se a personalidades que compartilham de valores da Marinha

como o patriotismo e as ações para o bem-estar da sociedade.



[Leia mais](#)

