

Paulispell

Informativos

Informativo mensal • Ano 22 • Novembro • 2024

FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO

ENCERRA O ANO COM CELEBRAÇÃO E UNIÃO



A Paulispell convida todos os seus colaboradores para a tradicional Festa de Confraternização 2024, que será realizada no dia 20 de dezembro, a partir das 17h30. O evento marcará o encerramento de mais um ano de trabalho e conquistas, promovendo um momento de integração e celebração entre a equipe. A programação inclui música, um cardápio especial e momentos dedicados à convivência e fortalecimento do espírito de equipe que caracteriza a cultura da Paulispell. É uma oportunidade para relembrar os desafios superados, valorizar as conquistas

alcançadas e renovar o compromisso com o futuro. A festa será realizada em um ambiente descontraído e acolhedor, proporcionando momentos de lazer e diversão para todos os participantes.

A participação de todos é essencial para tornar esta celebração ainda mais especial. A Paulispell reafirma seu compromisso com o bem-estar e a valorização de seus colaboradores, celebrando juntos o sucesso de mais um ano.



NOVEMBRO AZUL

Em apoio ao Novembro Azul, a Paulispell promoveu um evento no auditório da empresa para conscientizar os colaboradores sobre a saúde masculina e a prevenção do câncer de próstata. A iniciativa buscou criar um ambiente de aprendizado e diálogo, destacando a importância de cuidar da saúde. Durante o encontro, os participantes assistiram a um vídeo educativo que abordou questões como fatores de risco, a relevância dos exames preventivos e práticas para manter a saúde masculina em dia. A apresentação enfatizou os benefícios da detecção precoce, ressaltando que a prevenção é a melhor estratégia contra o câncer de próstata. Com essa ação, a Paulispell reafirmou seu compromisso com a saúde e o bem-estar de seus colaboradores. Mais do que uma campanha, o Novembro Azul foi um convite à reflexão sobre a importância de prevenir e cuidar, fortalecendo tanto o indivíduo quanto a comunidade no ambiente de trabalho.



TREINAMENTOS

Dando continuidade à série de treinamentos fundamentais para o desenvolvimento e a segurança de nossos colaboradores, a Paulispell realizou os cursos de “Espaço Confinado e Trabalho em Altura”. Agradecemos a todos que participaram e se empenharam em aprimorar suas habilidades e conhecimentos. Garantir a segurança e o crescimento contínuo da nossa equipe é uma das nossas maiores prioridades!



SEGURANÇA DO TRABALHO

Em alinhamento com sua política de constante aprimoramento, a Paulispell segue investindo em melhorias na segurança de seus diversos setores. Neste mês, destacamos as melhorias:

- a) Instalado proteção nos secadores lado transmissão da Máquina de Papel;
- b) Instalado grades de proteção nas canaletas da preparação de massa do Hidro.

Essas melhorias reforçam nosso compromisso com a segurança e a eficiência operacional.





PARABÉNS



aos aniversariantes de

Dezembro



Charles Augusto
Expedição



Antonio Salvi
Hidro



Rogerio dos Santos
Expedição



Ismael Gomes
Onduladeira



Jefferson Cello
Expedição



Deivid Fernandes
Máquina de Papel



Carlos Longuini
Limpeza, Organização,
Apoio Geral



Igor Luiz Santos
Onduladeira



Selomi Pancieri
Limpeza, Organização,
Apoio Geral



Marcelo Trajano
Onduladeira



Jose Mateus Moreira
Hidro



Wagner Ferreira
Caldeira



Carlos Eduardo de Jesus
Manutenção



Lucas Monteiro
Máquina de Papel



Leonardo Maciel
Caldeira



Gabriel Moura
Administração



ANIVERSARIANTES DO MÊS

Parabéns aos nossos colaboradores que celebram mais um ano de vida em novembro de 2024! Que este novo ciclo seja repleto de realizações, felicidade e muito sucesso. Agradecemos por fazerem parte da nossa equipe e por contribuírem tanto com o nosso crescimento. Feliz aniversário!



ANIVERSARIANTES DE ADMISSÃO



Parabéns pela conquista da marca de **25 ANOS** na empresa!

Iracema Franco Gomes Carvalho



BEM-VINDOS

Fernando Brito de Andrade
Hidro

Paulo Eduardo Rigon Grilo
Máquina de Papel

Jonas Pereira da Silva
Limpeza, Organização, Apoio Geral
Wellington Luis de Oliveira Rodrigues
Limpeza, Organização, Apoio Geral

Marcus Vinicius Soares Rito
Administração



NOVEMBRO AZUL

Mês de conscientização sobre a saúde do homem

Em 2011, o Instituto Lado a Lado pela Vida iniciou a campanha Novembro Azul com o objetivo de alertar para a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata, o mais frequente entre os homens brasileiros depois do câncer de pele. Aproveitando as celebrações em torno do tema, o Ministério da Saúde e o Instituto Nacional de Câncer (INCA) começaram a divulgar ações importantes e a data transformou-se no maior movimento em prol da saúde masculina.

Conforme dados do INCA, foram diagnosticados 68.220 novos casos de câncer de próstata e cerca de 15 mil mortes/ano em decorrência da doença no Brasil, para cada ano do biênio 2018/2019, o que representa 42 homens morrendo por dia em decorrência da doença e aproximadamente 3 milhões convivendo com ela. O movimento quer conscientizar, ainda mais, a população masculina sobre a necessidade de cuidar do seu corpo e da mente. Praticar exercícios, ter uma alimentação equilibrada, parar de fumar, praticar sexo seguro, cuidar da saúde mental e, também, fazer o exame da próstata, periodicamente.

Entre os cuidados básicos que todo homem precisa ter com a saúde, há testes e exames que precisam ser realizados com frequência:

- Verificação da pressão arterial;
- Hemograma completo;
- Dosagem da glicemia;
- Dosagem do colesterol;
- Testes de urina;
- Atualização da carteira vacinal;
- Verificação do perímetro abdominal e do Índice de Massa Corpórea (IMC).

E, ainda:

Exame da próstata: Por causa do preconceito que envolve o exame, muitos homens são diagnosticados quando a doença já está em estados mais avançados, o que leva a uma alta taxa de óbitos. Quando identificado em fase inicial o câncer de próstata tem altos índices de cura.

Fazer check-up regular: Fazer um check-up é a melhor forma de prevenir doenças e evitar que sejam tratadas apenas em estágios mais avançados. Em todas as faixas etárias o urologista deve ser consultado.

Cuidar da saúde mental: Diversos fatores podem causar um desequilíbrio emocional, como responsabilidades familiares, frustrações financeiras e problemas no trabalho. É preciso entender que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física, e que o tratamento é necessário.

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas e se assemelha a uma castanha. Localiza-se abaixo da bexiga e sua função é produzir e armazenar o líquido prostático que, junto com o líquido seminal produzido pelas vesículas seminais e os espermatozoides produzidos nos testículos, forma o sêmen.



Tratamento e prevenção: Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Na fase avançada, os sintomas são: dor óssea, dores ao urinar, vontade de urinar com frequência e presença de sangue na urina e/ou no sêmen. Entre os fatores de risco estão, histórico familiar de câncer de próstata (pai, irmão e tio); obesidade e raça: homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer. A única forma de possibilitar a cura do câncer de próstata é com o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou com 50 anos e sem estes fatores, devem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e presença de nódulos suspeitos, e sobre o exame de sangue PSA. Cerca de 20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados somente pela alteração no toque retal, reforçando sua importância para o diagnóstico e o tratamento precoces. Medidas preventivas, segundo o INCA, incluem: dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos, cereais integrais; menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer, e de outras doenças crônicas não-transmissíveis. Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer no mínimo 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, identificar e tratar adequadamente hipertensão, diabetes e problemas de colesterol, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

Fontes:

Agência Nacional de Saúde Suplementar

Dr. Drúzio Varella

Instituto Lado a Lado pela Vida

Instituto Nacional de Câncer

Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina