

Proteja a sua voz do frio
Dicas para evitar a rouquidão

A fonoaudióloga da Geremed, Fernanda Nardi, orienta sobre algumas cuidados que devemos ter nessa época de baixas temperaturas.

"Gripe, faringite e amigdalite são algumas patologias muito comuns no inverno, e elas podem interferir na voz", explica. "Esses distúrbios provocam o ressecamento na região da laringe, onde se encontram as pregas vocais e, ao usar a voz, podemos causar alguma irritação, levando à soprodisia (voz sussurrada) ou à rouquidão", continua a fonoaudióloga.

O ideal para prevenir as alterações vocais é ingerir bastante líquido, mas em temperatura ambiente. E, caso a rouquidão persista, o melhor a fazer é procurar um médico otorrinolaringologista. "A rouquidão pode acontecer pelo desenvolvimento de pólipos ou nódulos e, se isso se confirmar, serão necessários cuidados especiais, entre eles a fonoatrapia", orienta Fernanda.

Prevenção
É bom evitar refrigerantes e bebidas alcoólicas muito geladas. As alcoólicas, de certa forma, têm efeito anestésico. Elas aquecem a região das pregas vocais e, ao sair para o ambiente frio, pode ocorrer algum tipo de choque de temperatura. Considere também que a bebida alcoólica geralmente leva a pessoa a alterar o tom da voz, o que representa um esforço, contribuindo para a rouquidão.

No frio, manter-se hidratado é fundamental. Mas fuja das opções muito geladas.

O preço de nossa saúde em São Paulo

O programa Cidades e Soluções, do canal Globo News, transmitiu recentemente uma reportagem que mostrou o quanto estamos pagando com a nossa saúde para viver em São Paulo.

O repórter planejou um percurso que teve início no Aeroporto de Congonhas, de onde seguiu de van até o Tatuapé, depois de metrô até o Mercado Municipal, completando o trajeto de van até chegar ao Parque da Tibiriçua.

Antes de começar, foram instalados equipamentos em seu corpo para medir frequência cardíaca, pressão arterial, saturação de oxigênio no sangue, temperatura, umidade do ar, nível de ruído e monóxido de carbono. Para monitorar esses dados, o repórter foi acompanhado por um médico pneumologista do Itapevi e um engenheiro do Laboratório de Poluição Atmosférica da FMUSP.

Ao iniciar o trajeto, a temperatura era de 27°C e a umidade, 68%. Com poucos minutos de percurso, a composição de partículas inaladas já se apresentava cinco vezes acima do

Gestão com parceria
Apoio e prioridade total ao cliente

O esforço de sua empresa para assegurar condições ideais de trabalho aos seus funcionários exige energia e muita atenção. São novos contratados que precisam se acomodar com o devido conforto em sua área operacional, eventuais ampliações e mudanças físicas na empresa que demandam revisão do estudo ergonômico para determinado grupo de funcionários. Enfim, o dia a dia na empresa é de contínuo movimento.

Atenta a essa dinâmica, a Geremed mantém atualizada e treinada a sua equipe para atender plenamente às diferentes necessidades de seus clientes. Para o melhor aproveitamento do tempo, por exemplo, realiza as consultas com hora marcada.

E quanto aos prazos de exames periódicos, laudos e treinamentos, não se preocupe, a Geremed monitora o cliente individualmente e informa com antecedência cada data prevista a vencer. Para os programas e outros temas, os clientes também podem contar com nossa assessoria e consultoria.

Conte sempre com a nossa atenção: tel. 5049-2044.

Datas comemorativas

Maio: 22 Dia da Biodiversidade / 25 Dia da Indústria / 26 Dia do Combate ao Glaucoma

Junho: 03 Dia Mundial do Administrador de Pessoal / 05 Dia do Meio Ambiente / 10 Dia da Língua Portuguesa / 11 Dia de Corpus Christi / 24 Dia das Empresas Gráficas / 26 Dia do Combate às Drogas / 27 Dia do Diabético / 29 Dia da Telefonista



* Vista da cidade a partir da ponte estaiada. - Reuters

Investigue sua boca
Sua saúde passa pela boca. Confira os riscos

O câncer de boca é mais comum do que se pode imaginar. O Brasil é um dos países com os mais elevados índices desse tipo de câncer. Atualmente está em 4º lugar.

O que os médicos recomendam é o auto-exame. Em sua casa, em local bem iluminado, fique de frente para o espelho. Observe desde a pele do rosto, pescoço e lábios e verifique se há alguma mancha, caroço ou ferida que não tenha cicatrizado em 15 dias. Para saber se há caroços, apalpe os dois lados do pescoço. Se encontrar algo, avalie se está endurecido, indolente e se permanece fixo no local. Se positivo, procure orientação do médico ou dentista.

Para investigar a boca, puxe os lábios com os dedos e observe tudo: o aspecto normal é vermelho e liso, sem manchas, feridas ou irritações. O mesmo deve ocorrer com os lábios superior e inferior, e com o lado de dentro das bochechas e gengivas. Faça o mesmo com o céu da boca, colocando a língua para fora, observando inclusive a entrada da garganta. Por fim, a língua. Puxe-a com uma gaze para poder observar o lado de cima e o de baixo, se há manchas brancas, feridas ou se há dificuldade nas movimentações e sangue na saliva.



Há manchas, feridas ou irritações? Puxe a língua com uma gaze, veja sua coloração.

Caso você utilize ponte móvel ou dentadura, é necessário tirá-las para melhor avaliação. Esse exame é obrigatório e deve ser realizado uma vez por mês, principalmente se tiver acima de 40 anos e for fumante, consumir bebidas alcoólicas e tiver exposição exagerada ao sol. Caso você utilize ponte móvel ou dentadura, é necessário tirá-las para uma melhor avaliação. Esse exame é obrigatório e deve ser realizado uma vez por mês, principalmente se tiver acima de 40 anos e for fumante, consumir bebidas alcoólicas e tem exposição exagerada ao sol.

Telefone na contramão
Pequenos desconfortos podem causar lesões

O empregador tem a obrigação de adequar o ambiente de trabalho às características psicológicas do empregado, observando as suas atividades. É o que está previsto na NR 17. De acordo com o ergonomista e fisioterapeuta do Trabalho Fábio G. Magrini, uma sala com cores fortes, por exemplo, deixaria o funcionário estressado.

Estudioso do assunto, Magrini realizou um levantamento biomecânico de riscos ergonômicos em algumas cidades e, depois da devida análise, verificou que algumas vezes pequenas e simples adequações podem eliminar riscos de futuros problemas relacionados às doenças ocupacionais, como é o caso do Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT). Um exemplo é a mesa de escritório. Se o aparelho de telefone estiver no lado contrário à mão usada para atendê-lo, o funcionário vai precisar cruzar o braço sobre o corpo para alcançá-lo. Sabemos que se trata de um pequeno esforço, mas a simples repetição provavelmente causará uma lesão. "Constatai que, em média, um trabalhador com tempo de oito horas chega a gastar mais de três horas ao telefone", conta Fábio. O telefone deve ficar ao alcance da mão que vai atendê-lo.

Outro vício próprio de escritório é o telefone apoiado entre o rosto e o ombro enquanto as mãos se ocupam em escrever. Quem já não fez isso? Parece inofensivo. Entretanto, já causou muitas "desdres por encurtamento muscular do pescoço".

O monitor do computador deve estar alinhado com a visão do usuário. O mesmo deve acontecer com o teclado: as mãos devem ficar o menos inclinadas possível.

Obesidade e produtividade
Empresas querem Qualidade de Vida para os seus colaboradores

A cada dia mais empresas incorporam orientações de saúde e até mesmo programas de prevenção ao seu produto principal. A medicina preventiva sempre esteve em pauta, pelo menos há 30 anos, mas ultimamente ganhou uma dimensão muito maior em vista da consciência sobre a qualidade de vida que vem sendo registrada em todas as faixas etárias.

No ambiente de trabalho, um número crescente de empresas estimula seus empregados a perderem peso, seguindo programas específicos de exercícios físicos, alimentação balanceada e de estilo de vida. Os jornais, revistas e a TV atuam reforçando essa prática, pois a todo momento apresentam depoimentos e matérias com foco na saúde e no bem-estar. Reportando matéria veiculada recentemente no jornal Valor Econômico, na empresa EPL, 75% dos funcionários seguem programas de atividades físicas. Nos

últimos três anos, em parceria com os Vigilantes do Peso, cerca de 300 colaboradores aderiram ao programa e eliminaram mais de 2,4 mil quilos". Algo como 4,5 kg cada colaborador.

Em outra empresa, 42% estavam acima do limite de 25 do Índice de Massa Corporal (IMC). A obesidade é uma real preocupação das empresas, especialmente aquelas com baixa rotatividade. "Para um funcionário com vários fatores de risco - obesidade, tabagismo, sedentarismo e colesterol alto - a sua produtividade pode cair em até 18%", afirma o médico Alberto Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida.

Para ele, "uma alimentação rica em carboidratos, pouca atividade física e horas seguidas diante da TV são responsáveis pela obesidade e isso vai afetar a produtividade".

Geremed treina colaboradores de empresas
A relação das participantes do treinamento CIPA e de Primeiros Socorros, em 17/05/2011:

- A-FCIA Propaganda e Marketing Direto Ltda. • Associação Brasileira de Metalurgia, Materiais e Mineração (ABIM) • Bar e Restaurante São Pedro São Paulo Ltda. • Cavatina M. Ltda. • Condomínio Edifício Central Offices Paulista • Helena Masae Takada Cattaneo • Hotel Nova Lisboa Ltda. • Libros Serviços e Comércio Ltda. • Oha Restaurantes Ltda. • Oscar Café Ltda. • Othello Bar e Restaurante Ltda. • Rádio Ray Serviços e Locação Ltda. • Smarttech Serviços de Engenharia Ltda. • TF D&D Comércio de Alimentos Ltda. • TF Paulista Comércio de Alimentos Ltda. • TF Yogurt do Brasil Ltda. • TF Pompéia Comércio de Alimentos Ltda. • Três Poderes Hotel Ltda.



Simulação de socorro a vítima