

Informativo Previdenciário



Novembro/2023

boletim de notícias

Nº. 011/2023



PRINCIPAIS SINTOMAS DO CÂNCER DE PRÓSTATA



MITOS E VERDADES

- O câncer de próstata é uma doença de idoso. ❌
- O câncer de próstata sempre apresenta sintomas. ❌
- Ter pai, irmão ou tio com a doença aumenta o risco. ✅
- Homens negros têm maior risco de desenvolver a doença. ✅
- PSA aumentado é sinal de que tenho o câncer de próstata. ❌
- PSA baixo é sinal de que não tenho câncer de próstata. ❌
- O sedentarismo pode aumentar o risco para desenvolvimento do câncer de próstata. ✅
- A atividade física regular tem um papel relevante na prevenção e no tratamento da doença. ✅

PSA: é um exame que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata - Antígeno Prostático Específico (PSA) no sangue.

5 DICAS PARA PREVENÇÃO

- 1 Evite o consumo de cigarros e álcool. Estudos comprovam que eles podem ser uma das principais causas do câncer em geral.
- 2 Faça exercícios físicos para manter seu organismo saudável e livre de toxinas nocivas.
- 3 Cuide especialmente de sua alimentação, coma frutas e vegetais todos os dias.
- 4 Atividades sexuais saudáveis podem contribuir para uma próstata ativa e um funcionamento saudável.
- 5 **Faça os exames anualmente!**
90% são as chances de cura quando é diagnosticado em fase inicial.

Seja um homem de atitude: **Previna-se!**



Longevidade

A longevidade e o envelhecimento saudável são resultantes de fatores como estilo de vida, herança genética e características individuais do paciente

Ter uma vida longa. Quem não quer? Em termos simples, a longevidade humana poderia ser definida basicamente como a duração da existência de uma pessoa, entretanto, não é apenas isso. Longevidade não se limita somente ao tempo vivido, mas se estende à qualidade com que se vive. As pessoas não desejam apenas viver muitos anos. Além de viver mais, elas querem viver melhor, com saúde, disposição e felicidade. Isso é longevidade saudável!

O envelhecimento é um processo natural e gradual que consiste na transformação fisiológica e estrutural contínua apresentada pelo corpo e pela mente das pessoas ao longo dos anos. Por mais que esta seja uma consequência do passar do tempo, a busca pela longevidade é um dos principais objetivos da maioria das pessoas que deseja envelhecer de maneira saudável e com qualidade de vida.

Não há uma idade específica para o envelhecimento, e este é um processo individualizado e diretamente influenciado por fatores como estilo de vida, características genéticas e demais particularidades de cada um. Por isso, a busca pela longevidade é um dos grandes desafios enfrentados pela Medicina e pela Ciência, que estão sempre tentando encontrar formas de garantir um envelhecimento saudável para a população.

APOSENTADOS

Novembro

- VALDETE SIQUEIRA DA SILVA
- MARIA LUCIA DA SILVA SANTOS
- IVANETE APARECIDA MARQUES DE MENDONÇA
- MARIA ROSA DOS SANTOS MUSTAFA

PRESTAÇÃO DE CONTAS

RECEITA MENSAL R\$
2.141.851,24

DESPESA MENSAL BENEFÍCIOS
R\$ 1.220.118,73
DESPESAS ADMINISTRATIVAS
R\$ 115.999,87

PATRIMÔNIO TOTAL R\$
288.622.271,65

Para mais novidades acesse

naviraiprev.ms.gov.br

@naviraiprev