

INTRODUÇÃO

Partir dos dados levantados com voluntários que são trabalhadores do campo de Juína e região podemos ter uma noção mais aplicada sobre sua qualidade de vida. Nove voluntários classificaram sua saúde como boa. Mas quando eles vão realizar algumas atividades que exija algum esforço como correr, levantar objetos pesados e subir escadas, relataram um pouco de dificuldade. Quando foi perguntado para os voluntários se sua saúde física de alguma forma interferia no desenvolvimento no seu trabalho os oito responderam que não.

Os voluntários avaliaram a sua saúde emocional, vida social como família e amigos nas ultimas quatro semanas diante disso os onze relataram que não ouve nem um acontecimento que interferiria no seu trabalhado. A maioria dos voluntários relataram dores no corpo de forma moderada. Relatam essas dores ao realizar os serviços domésticos dentro de casa . Esses voluntários relataram que tem uma mistura de sentimentos e predisposição para realizar suas atividades diárias porque eles fazem o que gostam. Os voluntários reconhecem que eles encontram dificuldades ao exercer atividades de trabalho no dia-a dia mas mesmo assim eles fazem porque é preciso para seu sustento.

A partir dos dados levantados de forma informar trouxemos algumas informações que possa vir melhor a qualidade de vida dos voluntários por meio dessas informações eles podem adquirir um conhecimentos amplo de como cuidar mais de sua saúde como por exemplo quando estiver exposto ao sol usar protetor solar que evita câncer de pele, também quando for pegar algo no chão pegar de forma correta para não prejudicar sua coluna vertebral .

AGROTÓXICOS

O Estado de Mato Grosso é um dos maiores produtores de soja no Brasil e isso vem a ser um fator gerador de riscos à saúde tanto do trabalhador rural quanto aos habitantes das áreas entorno às plantações. A exposição estendida aos agrotóxicos utilizados nas plantações, como uma serie de herbicidas, podem desencadear sérias conseqüências ao organismo humano. A exposição a algumas classes de herbicidas podem ocasionar alterações no sistema endócrino, alguns tem um potencial genotóxico, algumas alergias e de problemas hepáticos (BELO, 2012).



Tipos de Agrotóxicos

- **Herbicidas**= Controlam plantas invasoras.
- **Inseticidas**= Controlam insetos.
- **Fungicidas**= Controlam fungos.
- **Bactericidas**= Controlam bactérias.



Doenças:

- Câncer
- Infertilidade
- TDAH
- AUTISMO
- Doenças nos rins
- Dores nos fígados
- Mal de Alzheimer
- Problemas com a tireoide
- Má formação do feto



➤ Sintomas de Contaminação

- Náuseas
- Gosto ruim na boca
- Dor no estomago
- Falta de ar
- Dor no peito
- Diarreia
- Entre outros



➤ Precauções:

- Transporte do produto
- Armazenamento do produto
- Aplicação de forma adequada: roupa mascara
- Dosagem correta.



FERTILIZANTES ORGÂNICOS

É mais saudável

Fertilizante orgânico tem diversas vantagens, pois e utilizados produtos que e encontrados no seu sitio, como esterco de animais e produtos vegetais. Sendo benéfico para sua saúde e para o meio ambiente, pois não vai gerar poluição atmosférica. O composto orgânico pode ser utilizado para recuperar um solo que danificado por agrotóxicos. Em seguida utilizar produtos orgânicos para plantação de verduras.



REFERENCIAS EM RELAÇÃO AGROTÓXICA

MARTINS, Vinícius Barbosa et al. Vantagens do uso do composto orgânico e construção de cartilha para apoio didático. **Cadernos de Agroecologia**, v. 10, n. 3, 2016.

Fotos FONTE < www.novonegocio.com.br >Acesso: 05 nov.2019

acesso em 30/10/2019.

FOTOS FONTE < www.canalrural.uol.com.br >Acesso: 06 nov.2019

<https://guiadoestudante.abril.com.br/blog/atualidades-vestibular/entenda-o-que-sao-os-agrotoxicos-e-quais-riscos-representam/>

<https://gq.globo.com/Corpo/Saude/noticia/2018/08/12-doencas-mais-perigosas-causadas-por-agrotoxicos.html>

O que é Câncer de pele?

Aprenda a se cuidar!

Se você se expõe excessivamente ao sol fique ligado!

- Os agricultores, constituem o grupo de maior risco de desenvolverem câncer de pele aumentando de forma acentuada com o avanço da idade.
- Pessoas brancas e olhos azuis ou verde-claros apresenta maior risco, de se queimar com facilidade,
- Pessoas portadoras de xeroderma pigmentoso, deficiência genética que impede o reparo dos danos causados pela luz ultravioleta, são muito propensas a desenvolver câncer de pele,
- Indivíduos negros ou mulatos raramente desenvolvem esse tipo de câncer e, quando isto ocorre, frequentemente a doença atinge a parte não pigmentada da pele, como palma da mão e planta do pé.
- Os albinos, cuja produção de melanina é ausente, em geral desenvolvem câncer de pele.



O que é o câncer de pele?

É uma doença que acontece por vários fatores, que resulta principalmente de alterações genéticas. Pode ocorrer por fatores ambientais (exposição solar prolongada). Esta doença é onde acontece o crescimento desordenado e incontrolado de células malignas no corpo. O câncer de pele se manifesta de duas formas: melanoma e não melanoma.



Como posso me prevenir?

- Evitar exposição solar por longos períodos
- Usar protetor solar (fator correto para o seu tom de pele)
- Usar roupas que cubram uma maior extensão da pele
- Usar boné, chapéus, óculos de proteção
- Estar atento sobre sua predisposição genética
- Para maiores esclarecimentos deve se procurar um médico



Prevenir ainda é o melhor remédio!



REFERÊNCIA DO CANCÊR DE PELE

POPIM, regina, CORRENTE, José, MARIANO, Jaqueline, SOUZA, Caroline. Câncer de pele: uso de medidas preventivas e perfil demográfico de um grupo de risco na cidade de Botucatu. Ciências e saúde coletiva,2008.

COMO ESTÁ A SUA COLUNA? ELA TAMBÉM FAZ PARTE DA SUA SAÚDE!

As suas atividades te geram dores na coluna?

- As dores nas diversas regiões da coluna
- podem ocorrer devido a má postura, ameaçando
- a saúde do trabalhador rural, que muitas vezes têm o seu corpo como recurso de trabalho.



Fatores causadores de dor

➤ **Aspectos Anatomofisiológicos:**

- Desgaste nos componentes osteomusculares de sustentação da coluna;
- Processos inflamatórios, degenerativos, neoplásicos;

Defeitos congênitos (lordoses, cifoses, desequilíbrio muscular).



Aspectos Externos:

Acidentes de trânsito;

Quedas;

Acidentes domésticos;



➤ **Aspectos Sociodemográficos:**

- Idade;
- Sexo;
- Renda;
- Escolaridade;



➤ **Estilo de vida e fatores metabólicos:**

- Fumo;
- Baixa atividade física;
- Trabalho físico extenuante;
- Obesidade;
- Doenças crônicas;



Consequências do descuido com a coluna

Hérnia de Disco

A Hérnia de Disco ocorre por um abaulamento ou extravasamento dos discos que se encontram entre as vértebras. Este fato pode comprimir nervos próximos, gerando dores irradiadas para os membros, fraquezas e dormências.



Osteófitos (Bico de Papagaio)

São formações ósseas nas bordas das vértebras; podendo.

Aparecer também em outras regiões do corpo.

Os sintomas são semelhantes aos de Hérnia de Disco.

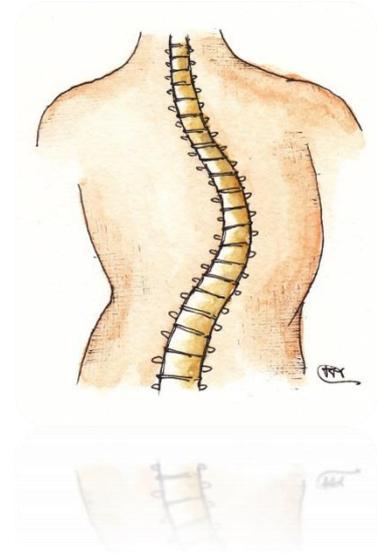


Escoliose

Curvatura lateral na coluna vertebral;

Ocorre por diversos fatores, além de má postura e,

Pesos impostos sobre apenas um lado do corpo;



5 Dicas para manter a coluna jovem por mais tempo:

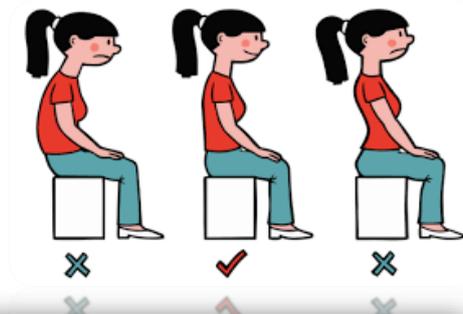
1. Cuide da Postura



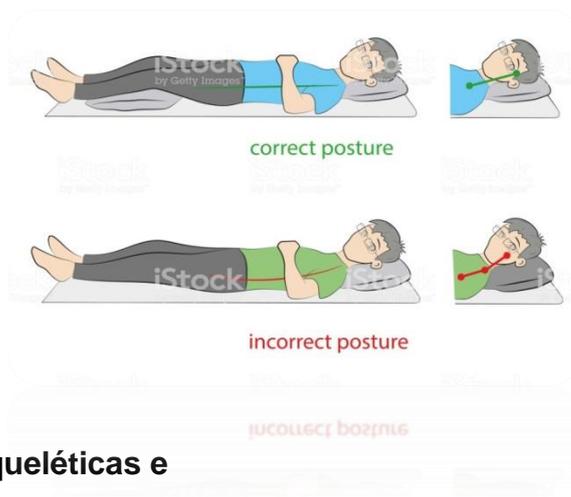
2. Em caso de dores, busque ajuda profissional



3. Atenção ao se sentar



4. Atenção na hora de dormir



5. Tenha hábitos alimentares e físicos

Saudáveis, evitando disfunções esqueléticas e Doenças crônicas



REFERENCIAS DA COLUNA

Malta DC, Oliveira MM, Andrade SSCA, Caiaffa WT, Souza MFM, Bernal RTI. Fatores associados à dor crônica na coluna em adultos no Brasil. Rev Saude Publica. 2017;51 Supl 1:9s.