

COORDENADORIA DE SAÚDE DO SISTEMA PENITENCIÁRIO

BOLETIM

MAIS SAÚDE

1º TRIMESTRE - 2023

ANO XIV - EDIÇÃO 109

MULHERES

SUA SAÚDE É
A SUA FORÇA

LER/DORT

Você sabe o que são
essas doenças? | 03

MÊS DA MULHER

No mês de março são
trabalhadas questões específicas
da saúde feminina | 10

DORMIR BEM

Dia Mundial do Sono busca
prevenir distúrbios do
sono | 18

ÍNDICE

- 03 LER/Dort
- 05 Guia nutricional - Vida Saudável
- 07 Obesidade
- 10 Mulheres - Sua saúde é a sua força!
- 14 Saúde Bucal
- 18 Dormir + do que uma necessidade
- 21 Ações para ser mais feliz
- 23 SAP em movimento
- 24 Aconteceu

Boletim Mais Saúde é uma publicação da Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

Textos:

Ana Paula Machert
Beatriz Covello
Natália Santos
Veruska Almeida

Projeto Gráfico e Editoração:

Veruska Almeida

Revisão:

Camilla Haddad
Cilene F. Sant'Ana

Sugestões:

comunicacaosaudesap@sp.gov.br

Tiragem: Online



Editorial

Além da atenção à saúde da população privada de liberdade (PPL), a Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário (CSSP) também é responsável pela saúde e qualidade de vida dos servidores que trabalham no sistema prisional do Estado de São Paulo.

Para isso, ela planeja e coordena ações específicas de saúde que atendam as condições diferenciadas dos mais de 30 mil servidores da pasta, principalmente aquelas que possuem contato direto com as pessoas privadas de liberdade.

Pensando nisso, a CSSP retoma as publicações do Boletim MaiSaúde e inicia o trimestre de 2023 apresentando alguns dos trabalhos desenvolvidos na atenção à saúde dos servidores.

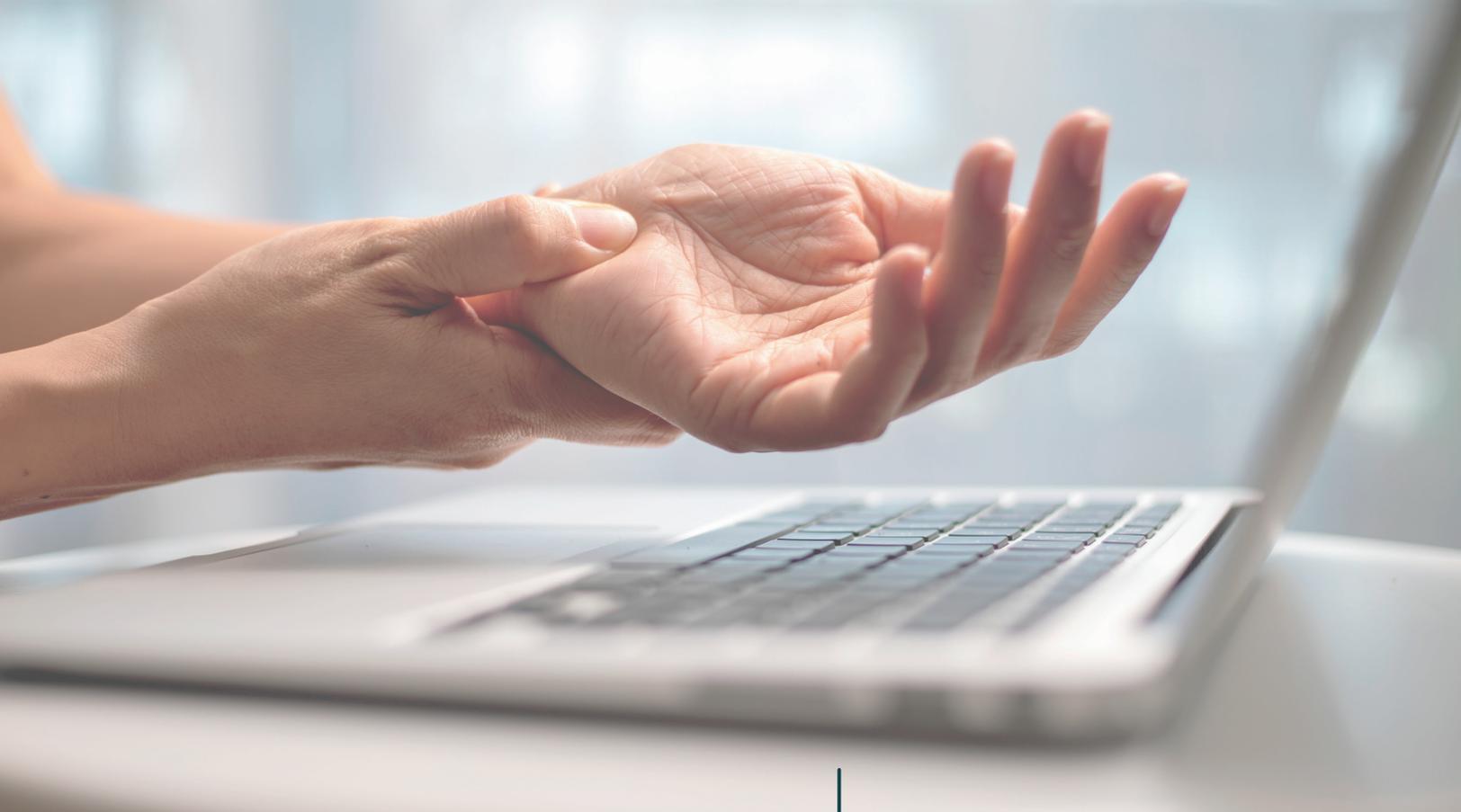
Assim, você poderá ver as ações realizadas durante o Mês de Combate e Prevenção ao Câncer de Colo de Útero - Março Lilás e até mesmo o passo a passo de como realizar um autoexame bucal!

A nova edição traz ainda dicas de nutrição com o novo Guia Nutricional desenvolvido pelas nutricionistas do Grupo de Planejamento e Gestão de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (GQVidass) e dicas de como manter uma vida ativa e evitar transtornos como Lesões por Esforços Repetitivos - LER e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho - Dort.

Aproveite também para saber um pouco mais do que está sendo realizado pelas Cipas e Regionais na sessão "Aconteceu".

Boa Leitura!

Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário - CSSP



LER/DORT

Por Veruska Almeida

A Lesão por Esforço Repetitivo (LER), assim como os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort), são lesões causadas no sistema osteomuscular por fatores normais do dia a dia. Elas acometem principalmente pessoas que realizam trabalhos repetitivos. Segundo o estudo Saúde Brasil 2018, do Ministério da Saúde, esses agravos são os que mais afetam os trabalhadores brasileiros.

Os danos causados são decorrentes da utilização excessiva do sistema que movimentam o esqueleto humano e da falta de tempo para recuperação. Os sintomas são variados, aparecendo em grande parte em

No dia 28/02, é comemorado o Dia Mundial de Combate à LER/DORT, mas você sabe o que são essas doenças?

estágio avançado e nos membros superiores. Dentre os principais sintomas estão a dor, a sensação de peso e a fadiga. Alguns exemplos de quadros clínicos são as lesões no ombro e as inflamações em articulações e nos tecidos que cobrem os tendões.

A prevenção é a melhor alternativa para evitar o quadro. Intercalar movimentos repetitivos com momentos de descanso, praticar ginástica laboral, se alongar e realizar movimentos circulares com os punhos e pescoço são algumas opções para evitar problema. Além disso, atenção com a postura e manter os ombros relaxados evitam a sobrecarga mental.

Pensando nisso, a Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário produziu cartazes e um vídeo com algumas dicas para tornar o dia de trabalho mais leve. São apenas cinco minutos de atividade sem precisar sair do local de trabalho. Assista ao vídeo em: http://www.sap.sp.gov.br/download_files/videos_files/v%C3%ADdeo%20LER-DORT.mp4

Ou pelo QRCode:



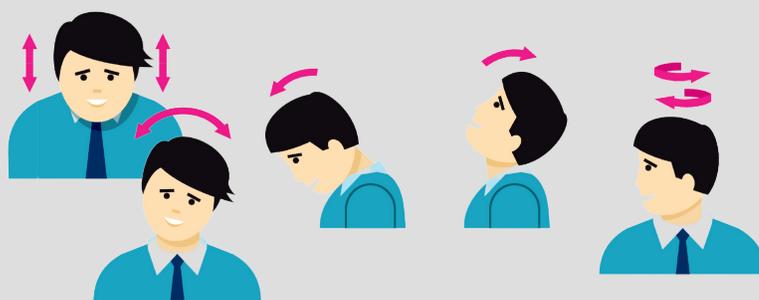
Fique atento!

Se sentir dores nos pulsos ao fim do dia e formigamento nas pernas, fique alerta! Não espere a situação agravar. Procure um médico. Aliando um tratamento adequado com as medidas de prevenção, é possível evitar novos episódios.

Fontes: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/abril/ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo>

VEJA ALGUNS EXERCÍCIOS SIMPLES:

CABEÇA E TÓRAX



BRAÇOS, PERNAS E COSTAS



GUIA NUTRICIONAL

VIDA

SAUDÁVEL

1º EDIÇÃO - 2023

**Comer bem e se exercitar,
é só começar!**



Por Veruska Almeida

Em 31/03, é comemorado o Dia da Saúde e da Nutrição. A data serve para debater e avaliar práticas nutricionais e a importância de políticas públicas para a promoção de uma alimentação que visa a redução de sal e açúcar, de gorduras saturadas, produtos industrializados, entre outros, no consumo diário da população.

Assim, para marcar essa data, a Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário (CSSP) apresentou o **Guia Nutricional - Vida Saudável**, lançado no início de 2023. O projeto é uma publicação da CSSP, por meio do Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (GQVidass), e irá servir de material de apoio para nutricionistas do grupo que atendem os servidores da Secretaria da Administração Penitenciária (SAP).

O Guia foi elaborado pelas nutricionistas Luzinete H. Souza e Valéria A. Costa, do Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (CQVidass) da Região Metropolitana, e aborda diversos temas referentes a alimentação e atividade física.

Nele, o servidor terá recomendações para realizar uma alimentação saudável, informações sobre a classificação e tipos de

alimentos, as combinações mais adequadas para as refeições, a nova rotulagem dos produtos, as diferenças entre atividade física e exercício, além de poder conhecer os recipientes adequados para acondicionamento de comida e dicas de marmitas saudáveis.

Para a nutricionista do CQVidass Metropolitana, Luzinete Souza, o guia tem o objetivo de levar aos servidores informações básicas sobre alimentação para que possam repensar as escolhas alimentares e estilo de vida. "A equipe de nutrição entende que as individualidades bioquímicas de cada servidor serão atendidas em consulta nutricional", explicou Luzinete.

Se vocês estão curiosos e querem aprender a se alimentar melhor, não deixem de acessar o Guia Nutricional disponibilizado no site da SAP no link:

http://www.sap.sp.gov.br/download_files/pdf_files/cssp/guia-nutricional_ed-1.pdf

Ou pelo QRCode:



Fonte: <https://bvsmis.saude.gov.br/31-3-dia-da-saude-e-da-nutricao/>



OBESIDADE

Para além da questão estética, uma
questão de saúde

Por Natália Santos

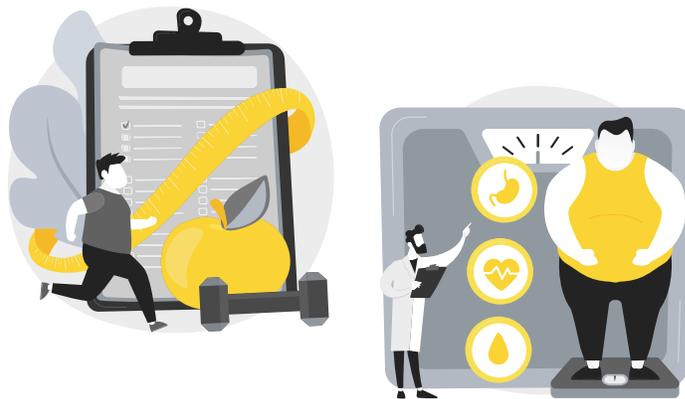
A Saúde é uma junção do estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas uma questão de ausência de doença.

A Organização Mundial de Saúde afirma: a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde que o mundo vem enfrentando. Em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos no planeta estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30.

De acordo com o Plano Nacional de Saúde - PNS (2020), que é o documento balizador para o planejamento, monitoramento e avaliação das políticas públicas do Ministério da Saúde, um dos fatores de risco relacionados à carga global de doenças no Brasil é a dieta inadequada, que contribui para anos de vida perdidos, sendo superior ao observado em relação ao efeito do uso de álcool, drogas, tabagismo e inatividade física.

Ainda de acordo com a PNS (2020), atualmente mais da metade dos adultos no Brasil apresentam excesso de peso (60,3%, o que representa 96 milhões de pessoas), com prevalência maior no público feminino do que no masculino.

A obesidade é crescente e há vários fatores para que um indivíduo se torne obeso, tais como os genéticos, neuroquímicos, ambientais e psicossociais.



Hoje todos estão sujeitos a uma gama variada de alimentos industrializados com excesso de açúcar, gordura e sal, e de baixo custo, tais como os *fast foods*. Ex : sanduíches, pizzas, etc.

Atenção aos servidores

Na constante busca para a realização de ações de atenção à saúde do corpo funcional, a Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário (CSSP), da Secretaria da Administração Penitenciária (SAP), está realizando por meio do Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor - GQVidass, o projeto "Sua saúde, nossa meta" de avaliação médica composta por ficha de anamnese, verificação de peso, estatura, circunferência abdominal, medição de glicemia e aferição de pressão arterial para os funcionários da SAP.

O rastreamento é um momento importante para os servidores, com autocuidado e prevenção a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Algumas dessas doenças são: as cardiovasculares, o diabetes, as doenças renais e alguns cânceres associados a riscos dietéticos.

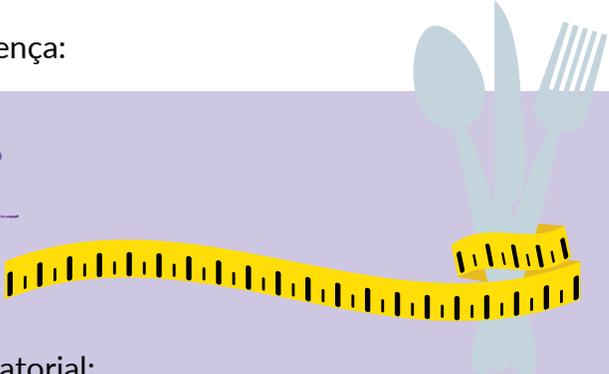
Pode-se ainda associar as DCTNs a uma alimentação inadequada, assim como ao tabagismo, sedentarismo, consumo de álcool e antecedentes familiares.

Assim é imprescindível que a obesidade seja tratada com conhecimento, cuidado e respeito. Deve-se entender e conhecer o quadro, compreender o caminho para a redução do preconceito e a melhoria no cuidado às pessoas obesas.

O combate a obesidade é uma responsabilidade coletiva e pode ser feito com regulação da publicidade de alimentos para crianças e adultos, a regulação da oferta de alimentos e bebidas não saudáveis nas escolas e nos locais de trabalho, o aprimoramento da rotulagem nutricional de alimentos, a taxação de bebidas e alimentos não saudáveis e a reformulação de alimentos processados e ultraprocessados.

Veja abaixo algumas formas para combater a doença:

Então como combater a obesidade?

- 
- 1** Compreender que é uma doença multifatorial;
 - 2** Entender que combater a obesidade não é combater a pessoa com obesidade;
 - 3** Tratar a doença e respeitar quem convive com ela: acolhendo, ouvindo, aceitando, andando junto, etc;
 - 4** Propor o consumo de alimentos saudáveis;
 - 5** Educar, comunicar e informar sobre o tema;
 - 6** Promover um modo de vida saudável;
 - 7** Realizar acompanhamento profissional.

Fontes: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_pessoas_sobrepeso_obesidade.pdf
<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>
<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel>

MULHERES



SUA SAÚDE É A SUA FORÇA

Por Ana Paula Machert e Beatriz Covello

Em março é comemorado o Dia Internacional da Mulher e, por isso, o mês passou a ser visto como um calendário para trabalhar questões específicas da saúde feminina. Nesse período, o Ministério da Saúde promove a Campanha Março Lilás, com o intuito de conscientizar a população sobre a prevenção e o enfrentamento do câncer de colo do útero, que é a quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil, mas outras doenças também são abordadas, como ações para a Conscientização sobre a Endometriose.

É evidente que em um mês não é possível enaltecer toda a importância das mulheres para a sociedade, mas a Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário (CSSP) entende que todas as mulheres merecem atendimento e cuidado permanentes. Pensando nisso, traz algumas explicações sobre as ações desenvolvidas durante o período nas unidades prisionais e Sedes da Secretaria da Administração Penitenciária (SAP).

Lembre-se: a prevenção é o caminho para uma vida saudável e feliz!



O que é o câncer do colo do útero?

O câncer de colo do útero, ou câncer cervical, é um tipo de câncer que demora muitos anos para se desenvolver e acomete, sobretudo, mulheres acima dos 25 anos. Este câncer acontece quando as células normais do colo do útero se transformam em células anormais e crescem fora de controle. O principal agente da enfermidade é o papilomavírus humano (HPV).



Como detectar?

Os exames de rastreamento podem detectar o câncer do colo do útero em estágios iniciais e as lesões “pré-câncer”.

A avaliação ginecológica, a colposcopia e o exame de Papanicolau, realizados regularmente, são essenciais para o diagnóstico. Na fase assintomática, o rastreamento realizado por meio do Papanicolau permite detectar a existência de alterações celulares características da infecção pelo HPV ou a existência de lesões pré-malignas.



Fatores de risco

O mais importante no câncer do colo do útero é a infecção pelo papilomavírus humano (HPV). Existem mais de 100 tipos diferentes de HPV, mas a maioria não causa câncer.



Pelo menos 80% das mulheres são expostas ao vírus durante a vida e, na maioria das vezes, o sistema imunológico consegue se livrar do micro-organismo antes que ele cause danos.

Podem ser citados como fatores de risco:

- Início precoce da atividade sexual;
- Múltiplos parceiros sexuais ou parceiros com vida sexual promíscua;
- Cigarro;
- Baixa imunidade;
- Não fazer o Papanicolau com regularidade;
- Más condições de higiene;
- Histórico familiar.



Sintomas

Nas fases iniciais, o câncer de colo de útero é assintomático. Quando os sintomas aparecem, eles se manifestam com:

- Sangramento vaginal especialmente depois das relações sexuais, no intervalo entre as menstruações ou após a menopausa;
- Corrimento vaginal (leucorreia) de cor escura e com mau cheiro.

Nos estágios mais avançados da doença, outros sinais podem aparecer. Entre eles:

- Massa palpável no colo de útero;
- Hemorragias;
- Obstrução das vias urinárias e intestinos;
- Dor lombar e abdominal;
- Perda de apetite e de peso.



Transmissão

O HPV é transmitido por contato direto pele a pele, incluindo relações sexuais ou qualquer outro contato envolvendo a área genital. Pode se espalhar independentemente do sexo ou identidade de gênero.

Os preservativos oferecem proteção apenas parcial, pois não cobrem toda a pele da região genital. Não é possível se infectar com o HPV tocando em um objeto, como um assento de vaso sanitário.



Prevenção

A vacina que ajuda a prevenir contra alguns tipos de HPV de alto risco é recomendada, de acordo com o Ministério da Saúde, para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. As vacinas são seguras e reduzem significativamente o número de mulheres que desenvolvem lesões "pré-câncer" que podem, por sua vez, levar ao câncer.

Todas as vacinas contra o HPV são administradas por injeção. A dosagem depende da sua idade e da saúde do seu sistema imunológico.

Atenção: tomar a vacina contra o HPV não significa que você possa pular o rastreamento do câncer do colo do útero no futuro. Fique atenta!

Fontes: <https://bvsmms.saude.gov.br/cancer-do-colo-de-utero/>
<https://sp.unifesp.br/epm/noticias/marco-lilas>
<https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2023/marco/marco-amarelo-e-lilas-alerta-sobre-os-cuidados-da-saude-da-mulher>

Para ampliar o conhecimento da população sobre a endometriose foi criado o marco amarelo, que busca o aumento no número de tratamentos da doença que afeta mais de sete milhões de mulheres no país.



O que é a endometriose?

A doença inflamatória é provocada por células do endométrio que, em vez de serem expelidas, migram no sentido oposto e caem nos ovários ou na cavidade abdominal, onde voltam a multiplicar-se e a sangrar.

A Endometriose profunda é a forma mais grave da doença. As causas ainda não estão bem estabelecidas. Uma das hipóteses é que parte do sangue reflua através das tubas uterinas durante a menstruação e se deposite em outros órgãos. Outra hipótese é que a causa seja genética e esteja relacionada com possíveis deficiências do sistema imunológico.



Sintomas da Endometriose

Além das fortes dores abdominais, os sintomas mais comuns de endometriose são:

- Dor pré-menstrual, entre 7 a 14 dias, antes da menstruação ocorrer de fato;
- Cólicas menstruais intensas e dor durante a menstruação;
- Dor durante as relações sexuais;
- Sangramento menstrual intenso e irregular;
- Cansaço e fadiga constantes;
- Dificuldade para engravidar ou infertilidade.



Diagnóstico da Endometriose

Na presença de qualquer sintoma citado, você deve procurar um médico ginecologista para a realização de uma avaliação sobre o caso. Além disso, caso haja suspeita de endometriose, o diagnóstico é feito por meio de exames, como:

- Ultrassonografia endovaginal;
- Ressonância Magnética;
- Laparoscopia.



Tratamento

Existem diversos fatores que implicam na escolha do melhor tratamento para a endometriose, por isso é necessário uma análise individual de cada caso. Entre as opções estão:

- Anticoncepcionais de forma ininterrupta para controlar a dor e minimizar o progresso da doença;
- Cirurgia para retirar as áreas afetadas;
- Cirurgia para a retirada dos ovários.



É possível prevenir?

A endometriose não pode ser prevenida. Por isso, é fundamental consultar regularmente o ginecologista. Observar e conhecer o seu corpo também é fundamental para identificar alterações que podem ser um sinal de alerta para buscar ajuda profissional o quanto antes e evitar a progressão da doença.

Alguns fatos sobre a endometriose:

Atividades físicas são muito benéficas para as portadoras de endometriose

O estresse é um fator de risco para o surgimento da doença

O acompanhamento psicológico é um aliado no tratamento

A doença pode atingir mulheres desde a primeira até a última menstruação

A endometriose está relacionada à infertilidade feminina

O tratamento pode ser cirúrgico ou clínico

Fontes: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/marco/endometriose-uma-a-cada-10-mulheres-sofre-com-os-sintomas>
<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sudeste/hc-ufmg/comunicacao/noticias/endometriose-e-tema-da-campanha-marco-amarelo>



Saúde Bucal

NÃO É SÓ QUANDO DÓI





DIA MUNDIAL DA SAÚDE ORAL

Por Natália Santos

O Dia Mundial da Saúde Bucal, 20 de março, foi lançado em 2007, durante a Reunião Anual da Federação Dentária Internacional – FDI, em Dubai. A data é utilizada para conscientizar a população sobre os cuidados com os dentes, gengiva e mucosa bucal, ressaltando o quanto a higiene oral é fundamental na capacidade do indivíduo de realizar atividades variadas, tais como trabalhar, estudar, além de melhorar a autoestima e confiança das pessoas. E principalmente, é uma oportunidade de sensibilizar o governo, as comunidades e famílias a tomarem medidas para reduzir a incidência de doenças bucais.

Sabendo que os dentistas levam saúde bucal e sorrisos aos pacientes, a Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário (CSSP) trouxe, nessa edição, para conscientizar seus servidores, a dentista Bruna Varotto, que fala sobre o que é saúde bucal, como se prevenir do câncer de boca, entre outras dúvidas corriqueiras sobre o tema.



Bruna Varotto, 35 anos - dentista na SAP



Qual o fator motivador para trabalhar na SAP?

Sempre achei que o serviço público ajuda a melhorar a vida das pessoas. Dentro da odontologia gosto de saúde pública, atendimento às minorias e atendimento a pacientes com necessidades especiais. Então, trabalhar na SAP tem sido muito realizador por conseguir agregar todas essas minhas áreas de interesse dentro da odontologia e da saúde.



O que é saúde bucal?

Saúde bucal é uma condição que envolve ter a capacidade de se alimentar saboreando os alimentos, falar, sorrir e transmitir emoções faciais sem dor ou desconforto. Para isso, todas as estruturas utilizadas nestes processos, como os dentes, gengiva, língua, bochechas, músculos do rosto e lábios devem estar saudáveis e livres de doenças.

Fonte: <https://bvsmms.saude.gov.br/tenha-orgulho-de-sua-boca-20-3-dia-mundial-da-saude-oral/>



Como se apresenta o câncer de boca?

O câncer de boca, inicialmente se apresenta com uma ferida. Muitas vezes não dói. Com sua progressão, a ferida pode aumentar e ficar com um aspecto endurecido, aí sim apresentando dor.



Quais os fatores que favorecem o surgimento do câncer de boca? E quais os sintomas?

Os principais fatores que favorecem o aparecimento do câncer de boca são o uso de tabaco e álcool. Na maior parte das vezes o câncer de boca começa como uma ferida que demora para cicatrizar. É indicado procurar um cirurgião dentista sempre que você observar uma ferida que demore mais de 14 dias para sua cicatrização.



No que se refere a saúde bucal, qual a importância da alimentação?

A alimentação é muito importante para a saúde bucal, principalmente quando pensamos em prevenção de cáries. Alimentos muito ricos em açúcar favorecem o seu aparecimento. Evitar café com açúcar, balas, chicletes e bolachas ao longo do dia pode ajudar a evitar esta doença.



Algum remédio pode causar alterações na boca? Ardência ou alteração no paladar?

Vários remédios podem causar alterações. O principal problema é a sensação de boca seca, chamada xerostomia, e está relacionada aos antidepressivos. Estes medicamentos promovem uma diminuição da salivagem. A saliva é muito importante para a nossa alimentação e para a hidratação das mucosas da boca.

Quando a boca está seca temos mais frequentemente a sensação de ardência bucal, alterações do paladar e infecções oportunistas.



O que é a doença periodontal? Quais os sintomas?

Doença periodontal é o nome dado às inflamações das gengivas e do osso que suporta os dentes. Essas doenças são inflamatórias e acontecem na maior parte das vezes devido ao acúmulo de bactérias nocivas. O quadro de inflamação iniciado pelas bactérias gera inflamação da gengiva e muitas vezes, quando não tratado, pode causar a reabsorção do osso que segura os dentes no local.

O principal sintoma é o sangramento das gengivas. Em casos mais avançados, o paciente pode sentir os dentes moles, mal hálito e dor.



Como os autoexames podem ajudar os pacientes?

O autoexame da boca pode ajudar os pacientes a se conhecerem melhor e conseguirem identificar sempre que houver algo anormal. Às vezes, algumas lesões não doem inicialmente, então realizar essa inspeção durante o autoexame colabora para o diagnóstico precoce.



Qual a melhor forma de prevenção para manter uma boa saúde bucal?

Assim como a nossa saúde geral, a boca também se beneficia de uma alimentação saudável e de evitar o uso de tabaco e álcool.

A melhor prevenção para a saúde bucal é manter a higiene adequada através da escovação, do uso do fio dental e seguindo as recomendações do seu dentista.

FAÇA REGULARMENTE O AUTOEXAME BUCAL

DE FRENTE PARA UM ESPELHO:



LÁBIOS EXTERNOS

Verifique se existem manchas ou feridas que não cicatrizam há mais de 15 dias.

BOCHECHAS

Com a boca aberta, observe o lado de dentro das bochechas e gengivas dos dois lados, que também devem estar livres de manchas, feridas ou irritações.



CÉU DA BOCA E GARGANTA

Incline a cabeça para trás, abra a boca e coloque a língua para fora, observando o céu da boca e a entrada da garganta.



LÍNGUA

Ponha a língua para fora, observe em cima e em baixo, coloque a língua no céu da boca e observe embaixo da língua - o assoalho da boca.

LÁBIOS INTERNOS

Com a boca aberta, puxe os lábios e verifique-os. Eles devem estar com aparência lisa e vermelha, sem manchas, feridas ou irritações.



DORMIR
do que uma
necessidade



Os aparelhos eletrônicos estão presentes diariamente na vida das pessoas, mas o seu uso antes de dormir pode trazer diversos problemas para a saúde do sono.

Por Veruska Almeida

O Dia Mundial do Sono, comemorado em março, é um evento para conscientização e prevenção sobre o que os distúrbios do sono provocam na sociedade atual. Entre os problemas mais frequentes estão a apneia, o bruxismo, o sonambulismo e o movimento periódico de pernas.

A necessidade diária de descanso reparador varia de pessoa para pessoa, sendo que em média os adultos costumam precisar de 8 horas de sono por dia. Entretanto, alguns indivíduos sentem-se bem com 6 horas, assim como outros precisam de 10h.

Contudo, a má qualidade ao dormir gera privação do sono que pode afetar o desempenho intelectual, o humor, a memória, o controle de peso, a vida profissional e ainda reduz a imunidade aumentando o risco de se adquirir doenças como diabetes, hipertensão arterial, obesidade e depressão.

Outros fatores que podem potencializar os problemas das noites mal dormidas é o uso de tecnologias na cama, como assistir TV e usar celular, assim como consumir produtos com cafeína, bebidas alcólicas e alimentos pesados próximo ao horário de dormir.

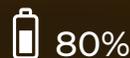
Pensando em como evitar os efeitos negativos sobre o tema, a CSSP te dá algumas dicas de como proceder para dormir melhor.

Fontes: <https://bvsmis.saude.gov.br/sono-de-qualidade-mente-sa-mundo-feliz-19-3-dia-mundial-do-sono/>
https://semanadosono.com.br/wp-content/uploads/2021/01/cartilha_semana_sono_2020.pdf



IMPORTANTE!

IMPORTANTE!



NOTIFICAÇÃO



Praticar exercícios físicos regularmente e manter uma rotina de horário para dormir e acordar.



NOTIFICAÇÃO



Tentar não realizar atividades na cama como assistir TV, usar celular, ler e-mails, etc.



NOTIFICAÇÃO



Evitar o consumo de cafeína, bebidas alcoólicas e alimentação pesada próximo ao horário de dormir.

Ações para ser mais feliz



6

Se você estiver com pressa, faça um esforço para desacelerar



7

Respire calmamente três vezes em intervalos regulares durante seu dia

1

Defina uma intenção de viver com consciência e bondade

8

Coma com atenção. Aprecie o sabor, a textura e o cheiro da sua comida

13

Faça uma pausa para olhar o céu ou as nuvens por alguns minutos

14

Encontre maneiras de apreciar as atividades ou tarefas que fizer

15

Pare. Respire. Observe. Repita regularmente

20

Foque no que faz você e outros alegres.

21

Escute uma música sem fazer nada mais

22

Observe algo que está indo bem, mesmo que o dia esteja complicado



27

Aprecie a natureza ao seu redor, onde quer que você esteja

28

Observe se está cansado e tire uma folga o mais breve possível

29

Escolha um caminho diferente hoje e veja o que você observa

2 **Contemple 3 coisas que você considera bonitas no mundo exterior**

3 **Inicie o dia apreciando seu corpo e que você está vivo**

4 **Observe como você fala consigo mesmo e opte por usar palavras gentis**

5 **Pense nas pessoas que você gosta e envie amor a elas**

9 **Inspire e expire profundamente antes de responder a alguém**

10 **Saia e repare como você sente o clima em seu rosto**

11 **Esteja no aqui e agora enquanto beber seu chá ou café**

12 **Ouçã atentamente a alguém e entenda o que ele está dizendo**

16 **Fique absorto com alguma atividade interessante ou criativa**

17 **Olhe ao redor e identifique três coisas incomuns ou agradáveis**

18 **Tenha um dia "sem planos" e observe como você se sente**

19 **Cultive um sentimento de bondade amorosa para com os outros hoje**

23 **Escute seus sentimentos, sem julgamento ou tentativa de mudá-los**

24 **Aprecie suas mãos e tudo que elas são capazes de fazer**

25 **Foque sua atenção em boas coisas que te são permitidas**

26 **Escolha gastar menos tempo olhando para telas, hoje**

30 **Escaneie seu corpo mentalmente e observe o que está sentindo**

31 **Descubra a alegria nas coisas simples da vida**



Mauricio Cruz trabalha na Coordenadoria do Vale do Paraíba e Litoral e pratica ciclismo



SAP EM MOVIMENTO

PARTICIPE DA CAMPANHA

**Nos conte sobre a sua superação.
Toda história faz diferença!**

**Mande um email para:
comunicacaosaudesap@sp.gov.br**

ACONTECEU

de Janeiro a Março de 2023



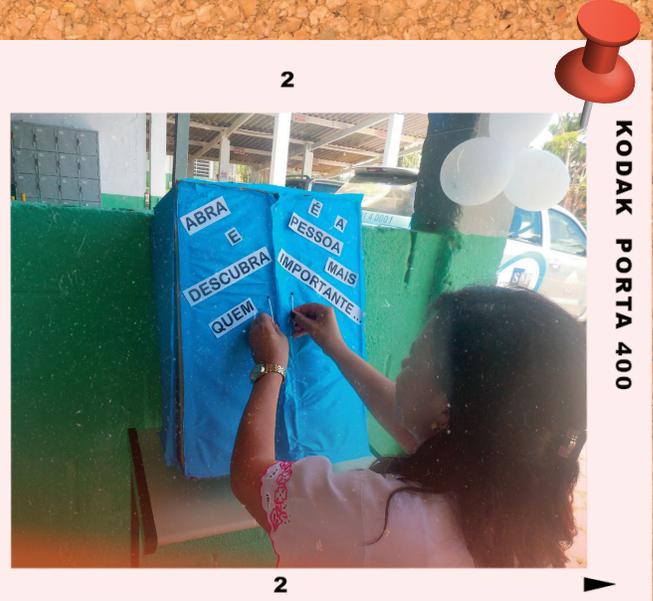
Dia da Mulher HCTP de Taubaté



Dia da Mulher CDP II de Guarulhos



Dia da Mulher CDP de Santo André



Janeiro Branco HCTP I de Franco da Rocha



Dia da Mulher - Região Central





Projeto " Sua saúde, nossa meta" realizado com os servidores da SAP





**Oficina de Saúde Mental -
CQVidass Coremetro**

Contato com a CSSP



(11) 2221-0889



comunicacaosaudesap@sp.gov.br



<http://www.sap.sp.gov.br/cssp.html>



Rua Libero Badaró, 600, Centro. São Paulo – S.P.



Secretaria da
Administração Penitenciária



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS





GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria da Administração Penitenciária
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
Governador do Estado de São Paulo

MARCELLO STREIFINGER
Secretário de Estado da Administração Penitenciária

MARCO ANTÔNIO SEVERO SILVA
Secretário Executivo

MAXIMIANO CÁSSIO SOARES
Chefe de Gabinete

KELY HAPUQUE CUNHA FONSECA
Coordenadora de Saúde do Sistema Penitenciário

