

COORDENADORIA DE SAÚDE DO SISTEMA PENITENCIÁRIO

BOLETIM

MAIS SAÚDE

2º TRIMESTRE - 2023

ANO XIV - EDIÇÃO 110

**# Doe
sangue.**
doe vida!

EPI = SAÚDE

Jalecos estão sendo distribuídos para servidores da saúde de todo o Estado | 04

JUNHO VERMELHO

O mês traz a pauta da importância da doação de sangue para salvar vidas | 09

VACINA PARA TODOS

Estratégias de imunização são ações contínuas na SAP | 19

ÍNDICE

- 04 EPI = Saúde
- 07 Maio Amarelo
- 09 #DoeSangue
- 15 Abril Verde
- 19 Vacina para Todos
- 21 Ações para ser mais feliz
- 23 SAP em movimento
- 24 Aconteceu
- 32 Contato

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

Textos:

Henrique Barreti
Natália Santos
Veruska Almeida

Projeto Gráfico e Editoração:

Veruska Almeida

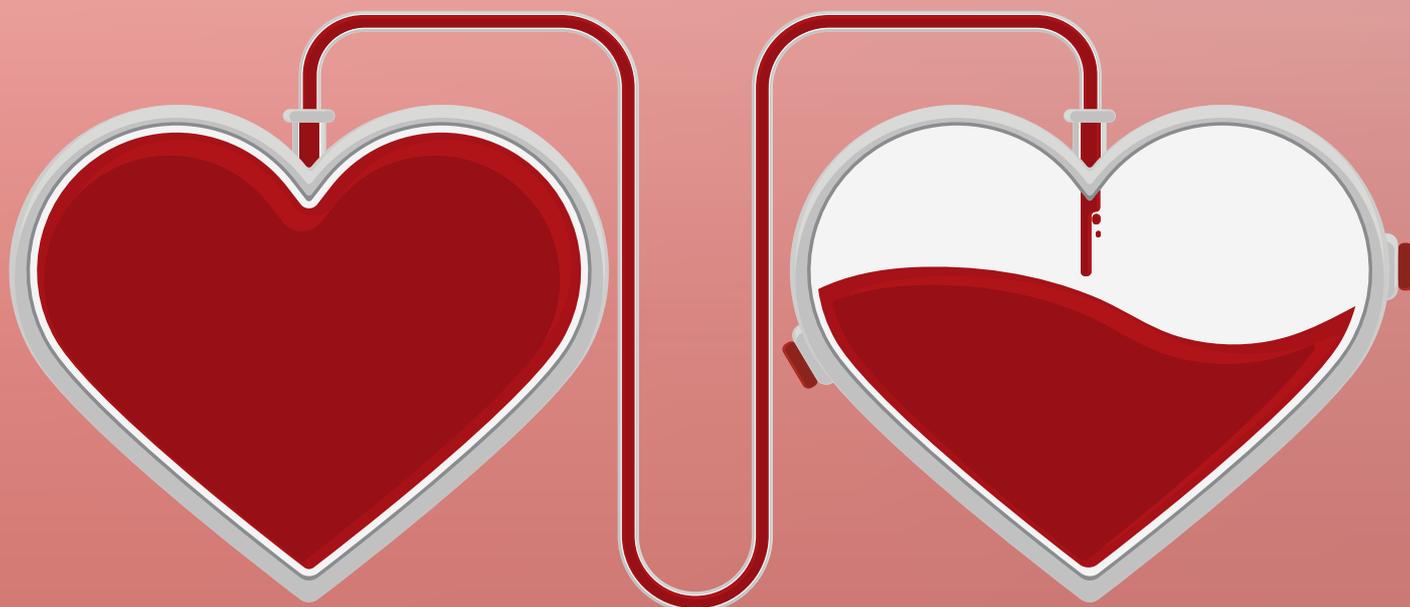
Revisão:

Cilene F. Sant'Ana

Sugestões:

comunicacaosaudesap@sp.gov.br

Tiragem: Online



Editorial

Para a segunda edição do Boletim Mais Saúde de 2023, a Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário - CSSP apresenta mais alguns dos trabalhos desenvolvidos na atenção à saúde dos servidores durante os meses de abril, maio e junho.

Muitas datas marcam esse período, começando pelo "Abril Verde" mês de conscientização sobre a importância da segurança no trabalho. Para falar sobre o tema, realizamos uma entrevista com o diretor do CQVidass da Região Noroeste, Nilson Dantas.

Não menos importante, mas ainda em abril, continuamos a campanha SAP em Movimento, apresentando servidores durante a realização de atividades físicas. Nada melhor para comemorar o Dia Mundial da Atividade Física, do que convidando todos a se exercitarem!

Maio é o mês de debate sobre a prevenção de acidentes de trânsito, então fique atento às dicas que trouxemos para você!

A nova edição traz ainda uma matéria especial sobre o Junho Vermelho, com servidores que fazem a diferença doando sangue e salvando vidas. Esperamos que suas histórias incentivem outros funcionários da SAP a fazerem o mesmo!

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



31 DE MAIO

**DIA MUNDIAL
SEM TABACO**

**ESCOLHA A SAÚDE
ESCOLHA A VIDA**



EPI = SAÚDE

Jalecos estão sendo distribuídos para servidores da saúde de todo o Estado

Por Natália Santos

A enfermagem como prática de cuidar de indivíduos feridos e doentes é uma das profissões mais velhas do mundo. Na Grécia antiga, por exemplo, as mulheres cuidavam dos familiares e vizinhos doentes.

No dia 12 de maio é comemorado o Dia Mundial da Enfermagem. Uma homenagem a Florence Nightingale (1820 -1910), enfermeira inglesa que foi pioneira no tratamento de feridos em batalhas, destacando-se no seu trabalho durante a Guerra da Crimeia, que durou de 1853 a 1856, conflito que opôs o Império Russo à aliança formada pelo Império Otomano, no Reino Unido.

Em 20 de maio, é celebrado o Dia do Técnico e Auxiliar de Enfermagem, que representam 80% da força de trabalho da enfermagem no país. Eles são responsáveis pela preparação de equipamentos hospitalares, assistência aos médicos de plantão, cuidados pré e pós-operatórios, coleta de materiais para exames, administração de medicamentos, primeiros socorros e vacinação.

Ainda no Brasil, é comemorada a Semana da Enfermagem, uma data instituída em meados dos anos 40 em homenagem à enfermeira brasileira Ana Néri (1814 -1880). Ela foi pioneira na área de atuação no país e prestou serviços voluntários nos hospitais militares durante a Guerra do Paraguai.

Na Secretaria da Administração Penitenciária (SAP), sob direcionamento da Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário (CSSP), esses profissionais, distribuídos entre as Unidades Prisionais (UP) e Hospitais de Custódia e Tratamento Psiquiátrico (HCTP), atuam por meio de equipes multidisciplinares, ocupando um papel primordial no desenvolvimento de programas e ações de caráter preventivo, educativo e interventivo, priorizando a prevenção e redução de agravos da saúde.

Neste contexto, as equipes de saúde, inscritas na Atenção Primária à Saúde, se configuram como uma importante porta de entrada para acesso da população privada de liberdade e pacientes ao Sistema Único de Saúde (SUS), orientadas pelos princípios da acessibilidade, coordenação do cuidado, vínculo, continuidade e integralidade.

Segundo o Grupo de Planejamento e Gestão de Atenção à Saúde da População Prisional (GPGASPP), da CSSP, a atenção primária realizada pelas equipes de saúde das UPs possibilita a resolução de grande parte das necessidades de saúde e, caso seja necessário, promovem o encaminhamento dos pacientes para outros níveis de atenção do SUS. “Esse trabalho demonstra a magnitude das ações de saúde desenvolvida por esses profissionais aos sentenciados, pacientes e servidores”, esclareceu o Grupo.

Assim, a CSSP, por compreender o papel fundamental que a enfermagem ocupa no sistema prisional, valoriza e respeita a dedicação desses profissionais no cuidado à saúde da população privada de liberdade, pacientes e servidores. E uma das formas de reafirmar seu compromisso com a equipe de técnicos e enfermeiros da Pasta, nas 178 Unidades Prisionais e três Hospitais de Custódia e Tratamento Psiquiátrico, foi por meio da campanha realizada no mês de maio que contou com vídeo em homenagem a esses profissionais, divulgado por meio das redes sociais e demais canais de comunicação da SAP e a entrega de jalecos.

A entrega dos jalecos, que está sendo realizada pela CSSP, se dá em função da Coordenadoria compreendê-los como equipamentos de segurança que funcionam como uma barreira de proteção que reduz o risco de transmissão de microrganismos. “Eles previnem a contaminação das roupas, protegem a pele da exposição a sangue e fluídos corporais, além de evitar o contato direto com material infectado, promovendo a segurança do servidor e do paciente, sendo uma forma de cuidar dos técnicos, enfermeiros, demais profissionais e pessoas privadas de liberdade”, explicou a CSSP.

O Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (GQVidass), da CSSP, enaltece ainda o trabalho da equipe de Enfermagem no acolhimento e cuidado com o outro. “Afim, suas ações devem ser pautadas sempre para que haja uma melhora na qualidade da assistência prestada, seja nas ações de prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde, proporcionando assim um maior conforto e bem-estar”.



MAIO

AMA RELO

Mês de Debate sobre a
Prevenção de Acidentes
de Trânsito.

Atenção pela **VIDA!**



Por Veruska Almeida

O Maio Amarelo é uma Campanha Internacional para o debate e conscientização para a segurança no trânsito. Em 2023, a ação está comemorando 10 anos com o tema: “No Trânsito, escolha a vida”, definido pelos Ministérios dos Transportes e das Cidades - Resolução 980/2022.

O objetivo é chamar a atenção da sociedade para o alto índice de mortes e feridos no trânsito em todo o mundo e estimular a participação de todos na busca por soluções, afinal a mobilidade está presente na vida de todos.

A campanha educativa do Maio Amarelo 2023 pede a reflexão para além das próprias ações do indivíduo, pois será que, ajudar o outro no trânsito, informar, explicar, não melhora as relações pelas ruas e rodovias?

Pensando nisso a Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário (CSSP) produziu um CSSP News informativo sobre o tema, com algumas dicas para melhorar a segurança no trânsito.

Para assistir ao vídeo completo acesse o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=GB2zLQU8g4M>

Ou pelo QRcode:

Fonte: <https://www.onsv.org.br/maioamarelo/campanha-2023>

São elas:



Usar cinto de segurança;



Não esquecer de realizar a manutenção do veículo;



Verificar mecânica, calibragem dos pneus, nível do óleo e água e abastecimento do veículo;



Não falar, nem olhar o telefone quando estiver dirigindo;



Ao andar de motocicleta usar capacete, ascender os faróis e não esquecer a manutenção;



Não dirigir sobre o efeito de álcool;



Com bicicletas, priorizar as faixas exclusivas para ciclistas, usar luvas, óculos, capacetes e verificar a mecânica;



É preciso lembrar que todos são pedestres, então escolha respeitar.

O bom motorista é prudente e atento!





**# Doe
sangue.**
salve vidas!

Por Henrique Barreti e Natália Santos

Junho Vermelho é o mês de conscientização mundial para a doação de sangue. A campanha que teve início no Brasil em 2015, teve o mês escolhido devido ao Dia Mundial do Doador de Sangue, celebrado em 14/06. A data foi instituída em homenagem ao nascimento de Karl Landsteiner, imunologista austríaco que descobriu o fator Rh e as várias diferenças entre os tipos sanguíneos.

O intuito é incentivar as pessoas a doarem sangue durante o inverno, visto que em períodos frios e feriados, o número de doações diminuem, além do aumento de gripes e resfriados, comuns nessa época do ano, que são impeditivos para a realização da coleta, fazendo com que as doações de sangue reduzam ainda mais.

De acordo com a Fundação Pró-Sangue – Hemocentro de São Paulo, a demanda por sangue no Estado é maior que a oferta, havendo o risco de escassez do material para atender pacientes internados ou que dependam de transfusões sanguíneas.

Por isso, é essencial que as pessoas se disponibilizem a doar, pois, cada bolsa coletada pode salvar até quatro vidas. Outro ponto é que a doação de sangue é um procedimento seguro e a quantidade retirada não afeta a saúde do doador, pois a recuperação começa imediatamente após a doação. Uma pessoa adulta tem, em média, cinco litros de sangue e em uma doação são coletados no máximo 450 ml.

Quais os tipos de doação de sangue?

Há três principais tipos de doação de sangue: doação de sangue total, doação de sangue autóloga e doação por aférese.

- Doação de sangue total: é a doação habitual, onde até 450 ml de sangue são coletados de uma pessoa adulta, em uma bolsa produzida com materiais e soluções que permitem a preservação do material. Homens podem doar a cada dois meses, até quatro vezes ao ano e mulheres, de 3 em 3 meses, até três vezes ao ano.
- Doação Autóloga (autodoação): é realizada pelo paciente para o seu próprio uso. Esse procedimento pode evitar o adiamento de cirurgias. Pessoas que estejam prestes a passar por uma cirurgia programada podem ser candidatas à doação autóloga mediante prévia avaliação de um médico hemoterapeuta.
- Doação de aférese ou plaquetas: a doação de aférese é a separação dos componentes do sangue por centrifugação, por meio de um equipamento automatizado. O sangue do doador é captado e a máquina separa apenas as plaquetas. O sangue retorna ao organismo do doador pelo mesmo acesso venoso. Nesse procedimento, a quantidade de plaquetas coletadas equivale a oito doações tradicionais de sangue. As plaquetas desempenham um papel fundamental na coagulação sanguínea. O concentrado desse componente é especialmente importante no tratamento de pacientes com câncer e em casos de transplantes.



Como doar?

Após escolher o posto de coleta, o doador deverá realizar cadastro portando documento oficial com foto e responder um questionário de forma sincera, pois esse tem o objetivo de avaliar se há alguma doença ou situação que impeça a doação de sangue.

Deverá passar também por entrevista com um profissional de saúde, sendo garantida a privacidade e o sigilo das informações prestadas. As respostas serão analisadas para verificar se há riscos de potencial transmissão de doenças.

A coleta dura em média 10 minutos. Todo material utilizado é estéril e descartável, eliminando o risco de contrair doenças durante o processo.

Após a doação, tubos com amostras são encaminhados para análise e só quando aprovados seguem para o banco de sangue.

Nem todas as pessoas podem doar sangue, existem critérios estabelecidos pelas Normas Técnicas do Ministério da Saúde que determinam quem pode ou não doar, visando a proteção do doador e a segurança de quem receberá o material.

Quando não doar?

Existem algumas situações que impedem, provisoriamente, a doação de sangue, como:

- 🩸 Febre acima de 37° C;
- 🩸 Uso de alguns medicamentos;
- 🩸 Anemia;
- 🩸 Cirurgias;
- 🩸 Extração de dente (7 dias);
- 🩸 Tatuagem ou piercing: um ano sem doar (piercing na cavidade oral e/ou região genital um ano sem doar após a retirada);
- 🩸 Vacinação: o tempo de impedimento varia de acordo com o tipo de vacina.

Confira abaixo entrevistas concedidas por alguns servidores da Secretaria da Administração Penitenciária, doadores de sangue:

"AJUDE ALGUÉM QUE PRECISE".



**Andrea Obata -
Célula de Referências Técnicas
da CRSC**

Comecei a doar sangue em 2004 por incentivo de um amigo que me convidou. Desde então estou sempre engajada em ações para doação, na maior parte, de forma espontânea, ou seja, sem destiná-la a uma pessoa específica.

No entanto, houve uma ocasião marcante em 2022, quando presenciei uma situação emocionante. Enquanto estava no banco de doação, reparei que uma mãe e sua filha estavam presentes para doar a uma pessoa (não sei dizer se era familiar ou não), mas infelizmente, ambas foram impedidas, pois uma delas havia feito uma tatuagem recentemente e a outra possuía um piercing em algum local que restringia a doação.

Essa situação despertou em mim um forte senso de solidariedade e empatia. Foi nesse momento que decidi destinar minha bolsa de sangue àquela pessoa que tanto necessitava. Senti que era uma pequena forma de ajudar e fazer a diferença na vida dela.

"NÓS NÃO SABEMOS O DIA DE AMANHÃ".

Comecei a doar sangue há 18 anos, no nascimento da minha sobrinha. Ela, com um mês de idade, teve um problema no coração e precisou passar por cirurgia. Foi aí que decidi fazer a doação de sangue. Graças a Deus, ela está bem atualmente.

Hoje vejo que muitas pessoas necessitam de sangue, e sei disso, pois um amigo da minha família que está em processo de quimioterapia, sempre precisa de bolsa de sangue.

Nós não sabemos o dia de amanhã, por isso é muito importante doar, afinal, as bolsas de sangue salvam vidas.

O que me deixa feliz é que, quando vou fazer a doação, existem várias pessoas fazendo o mesmo!



**Neusa Ragagnan - Coordenadora de
Saúde do Sistema Penitenciário**

"É SATISFATÓRIO SABER QUE MINHA DOAÇÃO PODE SALVAR ATÉ QUATRO PESSOAS".

Comecei a doar sangue depois que me formei na área de enfermagem, pois observava no meu dia a dia o quanto era crucial para o paciente que necessitava de transfusão de sangue.

Certa vez uma amiga me chamou para doar sangue com ela para um antigo vizinho dela que havia sofrido um acidente e estava internado precisando de sangue. Depois da coleta ela me chamou para visitá-lo, já que havíamos doado no hospital onde ele estava internado.

Durante nossa visita notei que ele a olhava com admiração e comentei isso com ela. Depois, ela passou a visitá-lo com frequência e começaram a namorar, hoje são casados e com um filho.

O que me motiva é saber que estou ajudando alguém que precise. E sabendo que atualmente muitas pessoas não doam por conta de tatuagem, piercing ou procedimentos estéticos que impedem elas na triagem, entendo que minha doação pode e faz a diferença.

Faça sua doação, além de ajudar alguém você vai estar ajudando a si mesmo, pois exames de sangue são realizados através da sua amostra e em caso de alteração você será avisado.



Nivalda Mª de Oliveira - CDP Hortolândia

"SABER QUE ESTOU AJUDANDO UMA PESSOA AFLITA".



Rafael Santos - Coordenadoria de Reintegração Social e Cidadania

Eu comecei a doar sangue através de um convite de uma pessoa que precisava, e aí eu e meus irmãos comparecemos ao posto de doação. Desde então eu continuei a doar e já fazem 20 anos!

Em uma das minhas doações regulares, enquanto estava no posto de coleta, um pai desesperado se aproximou, buscando informações sobre como doar plaquetas, pois seu filho estava internado e necessitava urgentemente desse tipo específico de doação. Como o pai nunca havia sido doador, o processo seria mais demorado e burocrático para ele. Sensibilizado com a situação, decidi verificar se eu era compatível para realizar a doação de plaquetas e, felizmente, constatei que era possível ajudar.

O recado que eu deixo é que é melhor doar do que receber sangue. A gente precisa pensar no amanhã, então vamos doar hoje para quem está precisando, para que, se amanhã tivermos que precisar, tenham pessoas dispostas a querer nos ajudar.

Assista à entrevista completa do servidor Rafael Santos no CSSP News informativo sobre o a Campanha Junho Vermelho produzido pela CSSP pelo link:

<https://www.youtube.com/watch?v=GB2zLQU8g4M>

Ou pelo QRcode:

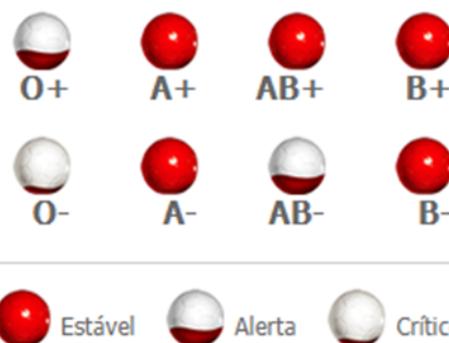


Acompanhe também a situação do banco de sangue pelo site da Fundação Pró-sangue : <https://www.prosangue.sp.gov.br/home/>

Agende sua doação de sangue de forma rápida e fácil pelo link: <https://prosangue.hubglobe.com/entrar> ou pelo telefone: Alô Pró-Sangue: (11) 4573-7800.

Posição de estoque

Última atualização: 03/07/2023 15:30



Fonte: <https://www.prosangue.sp.gov.br/home/>



ABRIL *Verde*

PREVENIR é dever de **TODOS**



Dia Mundial da Segurança e da Saúde no Trabalho

Por Veruska Almeida

Em 2003, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) instituiu 28/04, como o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho. A data busca conscientizar sobre a importância de um ambiente de trabalho seguro e saudável, em que a prioridade seja a prevenção.

Conforme dispõe o art. 19 da Lei nº 8.213/1991, “acidente de trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa ou pelo exercício do trabalho dos segurados referidos no inciso VII do art. 11 desta lei, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte, perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho”.

Trabalhando neste contexto, a Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário (CSSP) instituiu as Comissões Internas de Prevenção de Acidentes (Cipa) da SAP, que possui a tarefa de prevenir acidentes e doenças ocupacionais na Pasta. Para falar um pouco mais sobre a data e o trabalho desenvolvido sobre o tema, entrevistamos o diretor do Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (CQVidass) da Região Noroeste, Nilson Dantas.



Qual a sua história na SAP?



Trabalho na SAP há 25 anos e, nos últimos 17, atuo na área de saúde do servidor. Atualmente sou diretor do Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor da Região Oeste, da Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário.

Nilson Dantas - diretor CQVidass Noroeste

Quando começaram as Cipas no Sistema Penitenciário?

A Cipa na administração penitenciária existe desde o ano 2000 e sempre trabalha em prol da prevenção de acidentes no ambiente de trabalho, além de questões relacionadas à qualidade de vida e saúde do servidor. Caso ocorra algum acidente de trabalho, o servidor tem a oportunidade de procurar o Núcleo de Pessoal para preencher a Notificação de Acidente de Trabalho (NAT), que é um direito de todos os servidores da administração pública.

Como preencher a NAT?

Para o preenchimento da NAT, são necessários alguns documentos. O primeiro deles é o comunicado de evento de acidente de trabalho. A NAT também deve ser confeccionada em até 10 dias após o acidente. Em todos os casos, é necessário ter um atestado médico ou um atestado de comparecimento a uma instituição de saúde. Nos casos de acidente de trajeto ou agressão a servidores, é necessário também o Boletim de Ocorrência.

Há materiais sobre o tema?

A Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário, por meio do GQVidass, distribuiu às unidades prisionais e sedes administrativas cartaz que orienta o passo a passo das situações em que as notificações de acidente de trabalho devem ser preenchidas.

O que vale lembrar ao servidor da SAP?

Se você tiver alguma dúvida, procure a Cipa da sua unidade prisional ou unidade administrativa. Participe das ações promovidas pelas Cipas e das reuniões mensais ordinárias. Contribua para melhorar o estabelecimento e o serviço público, para que nós, servidores da SAP, possamos ter uma instituição e trabalho de qualidade.

Veja na próxima página, o passo a passo para a elaboração das Notificações de Acidente de Trabalho (NAT). Ela é o documento que resguarda o servidor em caso de afastamento ou futuros **PROBLEMAS** causados em decorrência do acidente. Ela deve ser feita em casos com ou sem afastamento.





ACIDENTE DE TRABALHO

Passo a Passo



1 Comunicar o Evento

1

Quando ocorre um acidente é necessário que se elabore o **COMUNICADO DE EVENTO**, pois fundamenta o fato e deve relatar o local, as pessoas envolvidas, a ocorrência, entre outros. O documento pode ser feito pelo acidentado ou superior imediato.



2

Informar a Cipa

Encaminhar o Comunicado de Evento com máxima urgência ao **NÚCLEO DE PESSOAL** para ser elaborada a **NOTIFICAÇÃO DE ACIDENTE DE TRABALHO (NAT)**.



Atente-se ao prazo de **10 DIAS**.

NAT - é o documento que resguarda o servidor em caso de afastamento ou futuros **PROBLEMAS** causados em decorrência do acidente. Ela deve ser feita em casos com ou sem afastamento.

3 Atestado/Declaração

3

É necessária a apresentação do **ATESTADO/DECLARAÇÃO** de um profissional de saúde, constatando o estado de saúde, mesmo que não haja necessidade de afastamento.



4

Fotografe o Local

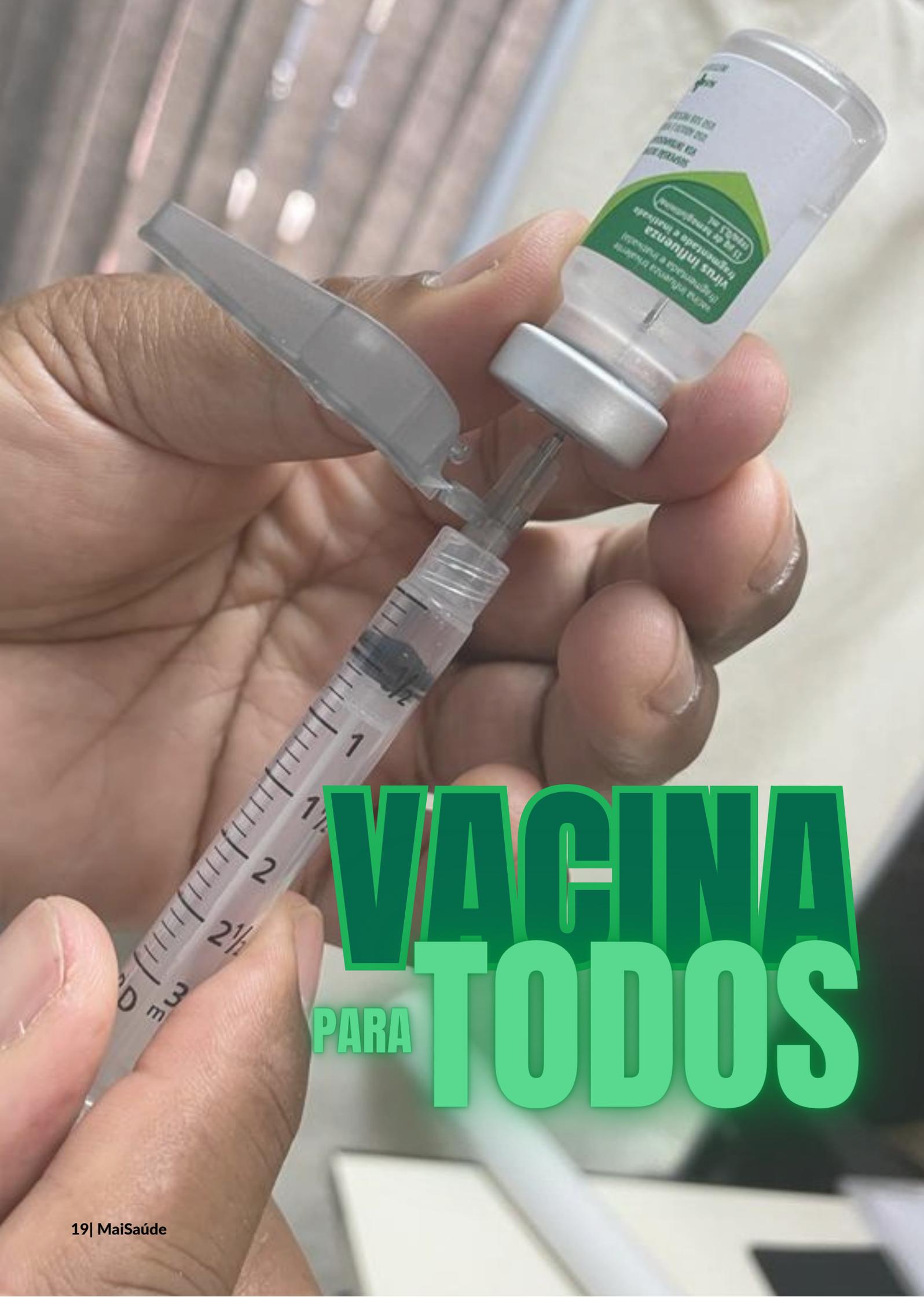
Se possível e houver segurança tire fotos do local do acidente.

5 Acidente de Trajeto ou Serviço Externo

5

Nestes casos, além do atestado médico, é necessária a apresentação do **BOLETIM DE OCORRÊNCIA (B.O.)**.





VACINA PARA TODOS

Estratégias de imunização são ações contínuas na SAP

Em 09/06, é comemorado o Dia Nacional da Imunização, uma data que tem como objetivo chamar a atenção para a importância das vacinas, tanto para o indivíduo como para o coletivo, e a Secretaria da Administração Penitenciária (SAP), por meio da Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário (CSSP), trabalha de forma efetiva as campanhas de vacinação implementadas pelo Ministério da Saúde (MS). Um exemplo a ser destacado é a ação de prevenção contra a Influenza realizada pelo Grupo de Planejamento e Gestão de Atenção à Saúde da População Prisional (GPGASPP) e o Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (GQVidass), ambos da CSSP.

A 25ª edição da campanha teve início em abril e foi prorrogada até o dia 30/06 em todo o Estado de São Paulo. Até a 1ª quinzena de junho, a vacinação tinha ocorrido em 173 unidades prisionais (UP) de todas as regiões do Estado, vacinando mais de 92% do público-alvo.

Durante a ação, os servidores da SAP se imunizaram nas unidades, assim como nas sedes administrativas da Pasta, que realizaram a vacinação. Os funcionários que, por qualquer razão não receberam seu imunizante pela SAP, puderam, até o final da campanha, procurar uma Unidade Básica de Saúde, portando o Cartão Nacional de Saúde e documento original com foto para receberem sua dose.

Conheça a vacina

Anualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) investiga quais são os tipos de vírus Influenza que estão ativos no mundo para definir as cepas que a vacina deve combater. Esta é a razão da imunização para a gripe ser realizada todos os anos.

Para cada hemisfério é produzida uma vacina específica. No Brasil, a vacina é produzida pelo Instituto Butantan e protege contra os tipos de vírus mais comuns no momento. Cabe observar ainda que a vacina é tipo inativada, ou seja, feita sem vírus vivo.

Ainda segundo o Instituto Butantan, todas as vacinas aprovadas e disponibilizadas à população são seguras e devem ser tomadas sem medo, pois antes de serem aplicadas, passaram por etapas complexas de ensaios clínicos e seguem sendo avaliadas regularmente, pela OMS e agências reguladoras de cada país, mesmo depois de aprovadas e comercializadas. Atualmente, mais de 20 vacinas integram o Programa Nacional de Imunizações (PNI), sendo que todas são aplicadas gratuitamente por todo o país.



Ações para ser mais feliz



1 De um pequeno passo que o ajude a superar um problema ou preocupação

2 Adote um *mindset* de crescimento. Mude “não consigo” para “não consigo, ainda”



3 Esteja disposto a pedir ajuda quando precisar

8 Evite dizer “deve” ou “deveria” para você mesmo hoje

9 Coloque o problema em perspectiva olhando para o todo

10 Aproxime-se de alguém que você confie e compartilhe seus sentimentos

15 Defina uma tarefa alcançável e dê o primeiro passo hoje

16 Encontre formas divertidas de se distrair dos pensamentos negativos

17 Use uma de suas forças para superar um desafio hoje

22 Encontre 3 coisas sobre as quais você se sente esperançoso e anote-as

23 Lembre-se que todos os sentimentos e situações passam com o tempo

24 Escolha ver algo bom sobre o que deu errado

29 Seja um otimista realista. Concentre-se no que pode dar certo

30 Procure alguém da família, amigo ou colega, quando você precisar de apoio

31 Lembre-se que todos nós temos dificuldade às vezes. É parte de ser humano

4

Encontre algo pelo qual esperar hoje

5

Cuide-se. Coma bem, exercite e vá para a cama cedo

6

Faça uma pausa, respire e sinta os seus pés firmes no chão

7

Mude o seu humor fazendo algo que você realmente aprecie

11

Procure algo positivo em uma situação difícil

12

Anote suas preocupações e analise-as em um momento oportuno

13

Desafie os pensamentos negativos. Encontre uma interpretação alternativa

14

Saia e mova-se para ajudar a espairecer

18

Deixe de lado as coisas pequenas e concentre no que é importante

19

Se você não pode mudar algo, mude a sua forma de pensar sobre isto

20

Quando as coisas derem errado, pare e seja gentil com você mesmo

21

Identifique o que te ajudou a superar um momento difícil em sua vida

25

Perceba quando você está sendo crítico e seja gentil ao invés disto

26

Perceba quando estiver exagerando e respire fundo

27

Escreva 3 coisas pelas quais você é grato (mesmo que o dia tenha sido difícil)

28

Pense sobre o que você pode aprender sobre um problema recente



A woman with long hair, wearing a black tank top and dark shorts, is performing a pull-up on a metal bar in a gym. She is looking to the right with a focused expression. The background is a brick wall. A white text box is overlaid in the top right corner.

**Paola Gasparini trabalha na
Coordenadoria da Região
Noroeste e pratica crossfit**

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 Abril a Junho de 2023

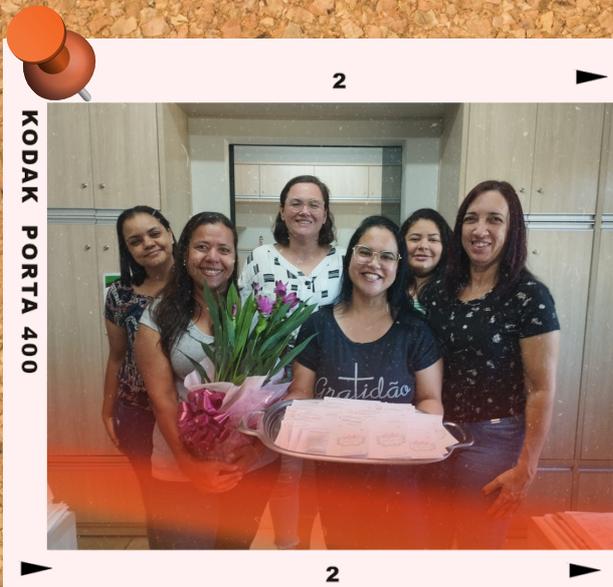


Dia das Mães SAP





Dia das Mães SAP



Dia Mundial da Atividade Física - PII de Pirajuí



Dia Mundial da Atividade Física - CR de Ourinhos



Dia Mundial da Atividade Física - Sede CRN



Dia da Enfermagem - Região Oeste



Maio Amarelo PI de Lavínia

Rastreamento - Sua Saúde Nossa Meta

KODAK PORTA 400



2

2



2

2

KODAK PORTA 400



007

007



007

007

CANVA STORIES



007

007

CNVEFILM F400

18/04/2023

Vacinação na SAP

KODAK PORTA 400



2

2



2

2

KODAK PORTA 400



007

007



007

007

CANVA STORIES



007

007

CNVFILM F400



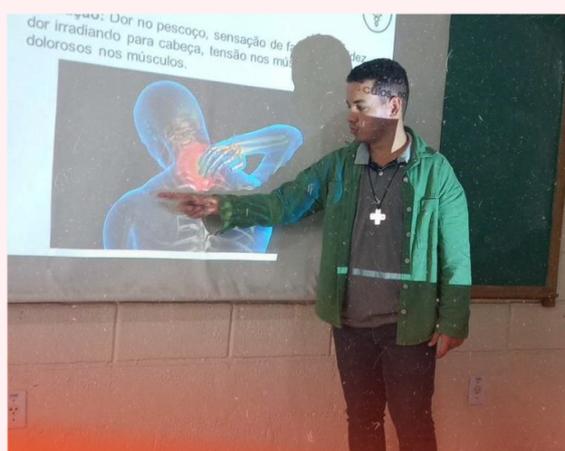
Curso Atendimento Pré-Hospitalar Tático



Curso de Combate a Incêndio - CPP de Campinas



Dia Mundial de Segurança no Trabalho - CDP de Sorocaba





**Oficina de Saúde Mental -
Região Central**



**Dia da Atividade Física - CR
de Bragança**



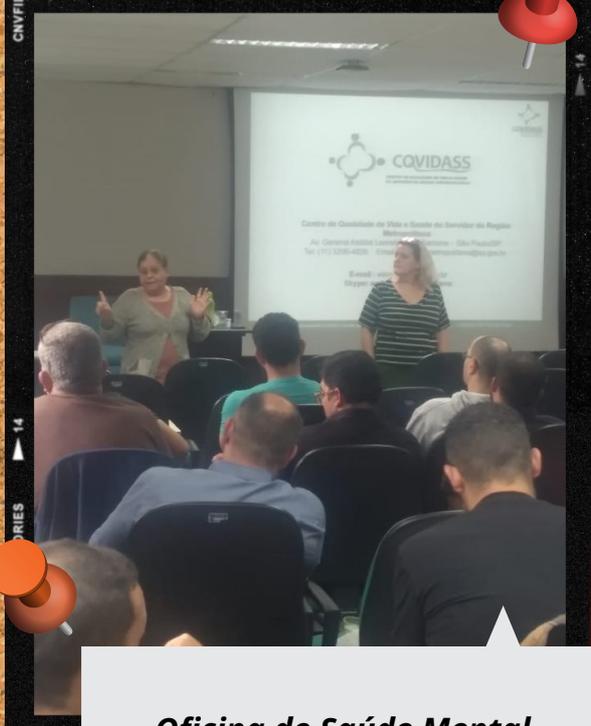
Sipat Croeste



Dia Mundial do Câncer - CR de Bragança



Hipertensão Arterial, Quem Cuida Vive Mais! - PI de Reginópolis



Oficina de Saúde Mental - Região Metropolitana



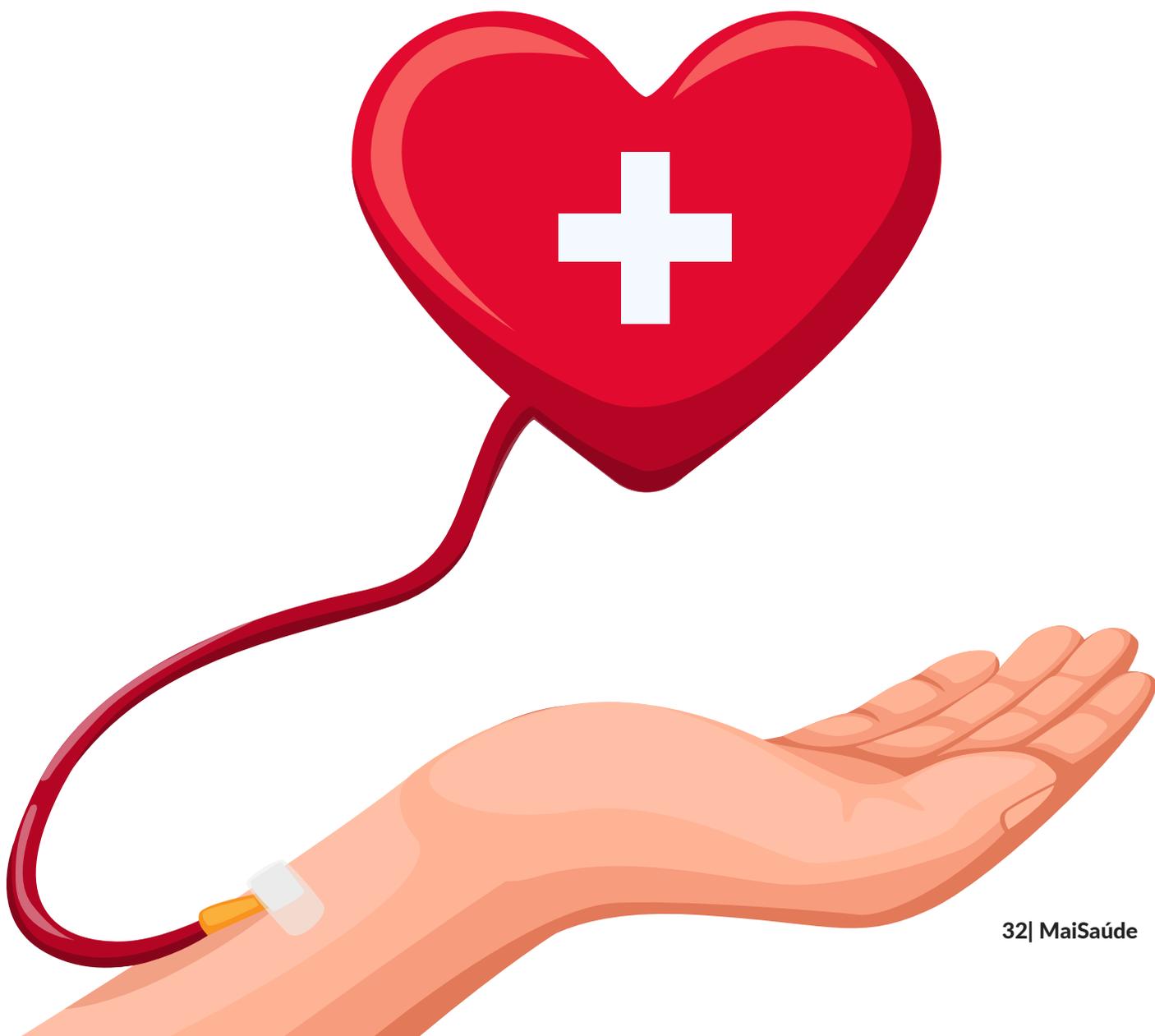
Contato com a CSSP

 (11) 2221-0889

 comunicacaosaudesap@sp.gov.br

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

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



CAMPANHA DO AGASALHO

Doe amor pra quem precisa de calor

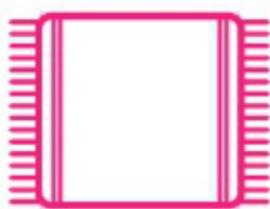
Faça sua doação!

A campanha do agasalho precisa de:

Agasalhos



Cobertores



Gorros e cachecóis



Meias e luvas



Saiba mais em:

www.campanhadoagasalho.sp.gov.br

*Importante: roupas sujas, velhas ou rasgadas são inviáveis para doação.





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



O
B- **AB+**
A **O-** **O+**
AB- **A-**
AB **B**
A+ **B+**