

Janeiro é o mês de cuidar da mente



Janeiro Branco

Fortaleça sua saúde mental!!

Pratique exercícios!



Mantenha
uma
alimentação
saudável



Aproveite
passeios ao
ar livre com
sua família e
amigos



Procure ajuda
profissional se
preciso



Durma 8
horas por
dia



Converse sobre seus sentimentos
com alguém de confiança



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria da Administração Penitenciária

A campanha Janeiro branco busca alertar sobre os cuidados necessários para a saúde mental. Buscando mobilizar a sociedade, levando conhecimento sobre a saúde da mente e mudando o conceito da população sobre o assunto, promovendo reflexão e autoconhecimento.

Por ser o primeiro mês do ano, visando os termos simbólicos e culturais, foi criado, em 2014, o janeiro branco. O projeto surgiu em Uberlândia – MG, e logo se espalhou por todo o Brasil, tornando-se Lei Municipal e Estadual, é o mês da saúde mental em vários municípios.

O branco tem ligação com receber uma folha ou uma tela limpa, com possibilidade de reorganizar as histórias da própria vida.

Alguns impactos que a falta de cuidado com a mente pode causar, além do nervosismo, são: o cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, problemas na pele, queda de cabelo, perda ou ganho de peso, ansiedade ou crise de pânico.

Resgate o amor próprio e comece bem o seu 2020

O amor próprio é a base para um bom começo. Pensando nisso, a Life Coach do CQVIDASS Metropolitana, Claudia Raulino, dá dicas para começar o ano cuidando de quem importa: você.

- Seja você, por você e para você: Se coloque em primeiro lugar em seus planos, afinal você deve ser a pessoa mais importante em seu processo de mudança.
- Não se compare: Lembre-se, você é único, impar e importante.
- Aceite suas emoções: O seu mundo é a sua primeira leitura sobre você mesmo, e pode ser interpretado como quiser.
- Faça mais as coisas que ama: Estar envolvido e apaixonado é relevante para dar certo.
- Seja generoso consigo: Permita-se descansar e reformular o caminho, pois o importante é não desistir.
- Perdoe seus erros: Os recomeços são os melhores presentes de natal para o ano novo.
- Tenha orgulho de você: Olhe para as conquistas de 2019 com generosidade e receba 2020 com alegria de viver.





Exagerou na ceia do final do ano? Saiba como reequilibrar o organismo para 2020

O consumo em excesso de doces, gorduras, carnes e álcool deixa o corpo acidificado e produz toxinas, causando aquela sensação de corpo pesado e inchado.

O melhor a fazer é desintoxicar o organismo, manter o metabolismo saudável e evitar a retenção de líquidos.

A nutricionista do CQVIDASS Metropolitana, Luzinete da Hora Souza, dá algumas dicas que podem ajudar a reequilibrar o organismo.

- ❖ **Beba bastante Água:** Beber de 1,5 a 2 litros de água diariamente é o primeiro passo na desintoxicação. Ingerir 1 ou 2 copos ainda em jejum elimina as toxinas e ainda contribui para o metabolismo funcionar com maior eficiência o dia todo. Outra opção é beber água morna com limão e raspas de gengibre, em jejum. A combinação ajuda o fígado a eliminar as toxinas resultantes da má alimentação e do álcool.
- ❖ Os chás também são aliados para desintoxicar o organismo, pois, ajudam a combater o inchaço abdominal. Os chás verdes, de hibisco, hortelã, e o de maçã com canela são algumas opções, por serem diuréticos. Uma boa dica é tomar chá verde ou de hortelã logo após as refeições, assim a digestão fica mais fácil. A dose indicada é até 2 xícaras por dia.
- ❖ Frutas que ajudam o fígado a eliminar substâncias potencialmente tóxicas para organismo: as frutas cítricas têm seu espaço na dieta pós festas e o ano inteiro, pois possuem o limonoide, um composto que ajuda o fígado a expelir as toxinas.

Limão e laranja são bons exemplos de frutas cítricas, no entanto, o abacaxi é o que mais beneficia o fígado no trabalho de detox. O potássio presente em uma variedade de frutas é o mineral que devolve a hidratação perdida e ajuda a combater a retenção de líquido. Exemplos: Banana; Melão; Ameixa; Mamão; Frutas secas; Espinafre.

- ❖ Os legumes são importantes em qualquer dieta, por contribuírem para alcalinizar o organismo. Verduras amargas como rúcula e agrião fazem a vesícula biliar e o fígado expulsarem toxinas e facilitam a digestão. Outros vegetais que eliminam toxinas são a alface, chicória, repolho, folhas de mostarda, couve-flor e couve. A couve pode ser batida no liquidificador com água e consumida em jejum.
- ❖ Alimentos termogênicos como o gengibre e canela também ajudam a desintoxicar o organismo e aceleram o metabolismo. Podem ser incluídos na dieta:
 - ✓ Gengibre: cru, para refogar peixes, aves e carnes, nos sucos e chás;
 - ✓ Canela: polvilhada nas frutas e no chá.
- ❖ Quanto as Carnes, dê preferência a frango sem pele e peixes grelhados, assados ou cozidos e ovos cozidos.
- ❖ Evite Bebidas alcoólica e refrigerantes, nem mesmo as versões diet, light e zero, devido os seus corantes. Deve -se evitar o excesso de café, pois, dificulta a liberação de toxinas.

#FICADICA

Suco para turbinar a detoxificação

- 250 ml de água
- raspas de gengibre
- 1 folha de couve
- 3 folhas de hortelã
- 1 xicara de manga picada (pode ser kiwi/abacaxi/maçã)

Fique atento!!

Começou a época de chuvas fortes, que causam enchentes e aumentam o risco de doenças infecto-contagiosas.

Esse período de calor e chuvas constantes requer cuidados com o controle de endemias, especialmente porque as enchentes podem deixar o ambiente mais propício ao surgimento de bactérias e vírus responsáveis por diversas doenças, como: Leptospirose, Febre Amarela, Dengue, entre outras.

O controle do mosquito *Aedes Aegypti*, por exemplo, transmissor potencial de dengue, da febre amarela, chikungunya e zika vírus, requer planejamento prévio, bem como ações preventivas junto aos municípios.

Nas altas temperaturas dessa época do ano, o ciclo do mosquito - que em temperaturas amenas demora 30 dias - pode ser reduzido para 12 dias, o que significa um aumento direto na população do vetor.

Por isso, fique atento e redobre os cuidados para eliminar possíveis criadouros do mosquito. Essa é a única forma de prevenção. Faça a sua parte.

Fontes: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/combate-ao-aedes>
<http://www.saude.sp.gov.br/ses/noticias/2011/janeiro/enchentes-aumentam-risco-de-doencas-infecto-contagiosas>

Aconteceu

Oeste

- Realização de 30 tipos de exames de sangue – CDP I Pacaembu



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Oeste

Avenida Antônio Marques
da Silva, sn - Centro
Pres. Venceslau - SP
CEP 19400-000

(18) 3272.3006
Ramal 248

cqvidassoeste@sp.gov.br

Fabiana Minzoni Rocha

Central

- Dezembro Vermelho - CDP Jundiáí



- Campanha "Doe Brinquedos e Ganhe Sorrisos" - Penitenciária Hortolândia II



- Dezembro Vermelho - Penitenciária Capela do Alto



- Curso de Primeiros Socorros - Penitenciária Feminina de Mogi Guaçu



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Central

Rodovia Campinas Monte
Mor, Km 4,5

Nova Boa Vista
Campinas - SP

CEP: 13064-180

(19) 3282.4442

Ramal 210

covidasscentral@sp.gov.br

Adriana Cortado
Shammas de Mancilha

Noroeste

- Apresentação Final de ano – Sede I



- Dezembro Laranja – CDP Bauru



- Dezembro Vermelho – CPP Bauru III



- SIPAT – CDP Ribeirão Preto



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Noroeste

Estrada Vicinal Pref.
Anibal Haman, Km 6

Bairro Aeroporto

Caixa Postal 100

Pirajui - SP

CEP 16600-000

(14) 3584.4450

Ramal 2042

covidassnoroeste@sp.gov.br

Nilson Dantas

→ Metropolitana

- Dezembro Vermelho – Penitenciária Guarulhos II



- Dezembro Vermelho - CDP Belém I



- Semana SIPAT – CDP Osasco II



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Metropolitana

Avenida Gen. Ataliba
Leonel, nº 556,
Carandiru

São Paulo - SP -
CEP 02088-900

(11) 3206.4826

cqvidassmetropolitana@sp.gov.br

Valéria Aparecida da
Costa

→ VALE

- Programa Gestão da Emoção - COREVALI



- Concurso de fotografia



- Premiação do 1º Concurso “Essa CIPA é um Show”



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Vale e Litoral

Avenida Amador Bueno
da Veiga, nº 450

Jardim Santa Clara
Taubaté - SP

CEP 12062-400
(12) 3624.6797

Ramal 247

cqvidassvale@sp.gov.br

Patrícia Juliana Santana
Damasceno