



Aproveite o carnaval com saúde e proteção:



**Cuide da sua
alimentação**



**Bebidas alcoólicas com
moderação**



**Hidrate-se: Beba
muita água**



**Não esqueça
da camisinha**



**Abuse do
protetor solar**

Aproveite o carnaval com proteção e segurança

A época mais festiva do ano chegou, e o GQVIDASS preparou algumas dicas para você aproveitar os dias de folia com muita saúde e segurança.

1 – Comece o dia descansado

O corpo precisa de seis a oito horas por dia para se recuperar, se o corpo não estiver descansado em algum momento ele dará sinais de esgotamento.

2 – Cuidado com a alimentação

Manter-se bem alimentado é essencial para ter forças pra pular carnaval, por isso não fique longos períodos em jejum! O ideal é fazer as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e pequenos lanches nos intervalos.

Algumas dicas de comidas leves para os lanches são: - frutas da estação: As frutas possuem vitaminas e minerais que auxiliam em diversas funções do organismo, dentre elas no processo de desintoxicação;

- Coma vegetais verde-escuros: Alimentos como a couve, o brócolis, a rúcula e o agrião atuam no processo de desintoxicação, auxiliando o funcionamento do fígado. Portanto, são boas pedidas na luta contra a ressaca;

- Coma alimentos que te forneçam energia: Aposte nos cereais, barra de cereal, arroz e massa, mas dê preferência a versão integral destes alimentos;

- Cuidado com o consumo de frutos do mar e alimentos vendidos na praia: Por conta do calor, estes alimentos estragam facilmente e nem sempre estão mantidos em temperaturas corretas;

- Evite os lanches naturais que contenham maionese ou molhos: A maionese e os molhos são muito perecíveis e estragam facilmente, ainda mais quando não estão mantidos sob temperatura correta.

- Evite alimentos muito gordurosos e as frituras: Por demorarem mais para serem digeridos e provocarem sono, podem estragar a sua festa! Prefira preparações assadas, grelhadas ou cozidas.

- E atente-se às condições de higiene dos locais que você se alimenta: Os alimentos devem estar conservados adequadamente e os manipuladores devem estar com aparência, uniforme e mãos limpos;

3 – Hidratação

A estação mais quente do ano pede uma hidratação correta, por isso é necessária a ingestão diária de dois a três litros de líquidos antes mesmo das festas.

Para prevenir a desidratação causada pelo excesso de transpiração, consuma muita água, sucos naturais de frutas, água de coco ou até mesmo bebidas isotônicas, que repõem os eletrólitos como sódio, potássio, magnésio e cloro perdidos. Os sucos de frutas são uma ótima opção, pois, além de hidratar, fornecem um açúcar natural (frutose) que repõe a energia gasta e impede a hipoglicemia (baixa concentração de glicose no sangue).

4 – Abuse do protetor solar

Não economize protetor solar, ele protege contra câncer de pele, envelhecimento prematuro da pele e queimaduras de sol.

Tire um tempinho do seu dia para cobrir todo o seu corpo com protetor solar. Além de replica-lo ao longo do dia. A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) recomenda utilizar um produto com Fator de Proteção Solar (FPS) 30 ou mais.

Um chapéu ou boné também pode ajudar a te proteger do sol, é importante proteger o couro cabeludo e o rosto, principalmente em horários de sol forte, entre 10h00 e 16h00.

5 – Use roupas leves e confortáveis

Usar roupas leves e frescas, feitas de tecido como o algodão, vão ajudar o seu corpo a controlar melhor a temperatura, pois evita a transpiração excessiva da pele.

Sapatos confortáveis também são ótimas escolhas, evite saltos e tome cuidado com chinelos, rasteirinhas e outros calçados abertos. Há a possibilidade de se cortar em cacos de vidro e outros objetos jogados pela rua. Prefira um tênis confortável.

6 – Cuidado com os seus pertences

Cuidados para evitar perdas ou furtos de documentos, dinheiro e celular. Leve sempre o básico. Você pode usar uma doleira para viagem ou uma pochete para manter seus pertences em um local seguro nas suas roupas e perto de você. Evite bolsos sem zíper, por exemplo.

7 – Tenha sempre os seus documentos com você

Nunca saia de casa sem ao menos um documento de identificação, como RG ou carteira de habilitação. Boa dica é escolher apenas um deles, para evitar dor de cabeça caso o pior aconteça e você perca ou seus pertences.

8 – Beba com moderação

As bebidas alcoólicas são potencialmente diuréticas e, por isso, promovem uma eliminação de líquidos muito maior do que a ingestão em si, provocando desidratação.

Por isso modere no consumo de álcool, intercale um copo de bebida alcoólica com um de água e coma alguma coisa enquanto bebe, pois isso mantém a glicose estável no sangue e evita que você passe mal.

9 – Lembre-se: Não é Não

Tocar, beijar, pegar na mão e assim por diante, sem o consentimento da pessoa ou insistir ou forçar são formas de violência e assédio, assim como puxar os cabelos ou agarrar à força.

Por isso, a campanha “Não é Não”, criada em 2017, busca dar visibilidade e combater o assédio sexual. O grupo de amigas que criaram a campanha distribuem cerca de 4 mil tatuagens com o nome da campanha nos blocos da cidade.

O melhor caminho é sempre agir com bom senso e respeito.

10 – Use camisinha, previna-se

A camisinha é o único método contraceptivo que protege contra as DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis), como HIV, HPV, clamídia e gonorréia.

De acordo com o Ministério da Saúde, os jovens entre 15 e 24 anos são os que menos usam camisinha, causando uma epidemia de HIV entre essa faixa etária no Brasil.

No carnaval faça um pequeno estoque e leve-o consigo quando for para a folia.

Fontes:

<https://www.medley.com.br/blog/saude-feminina/8-dicas-para-o-carnaval>

<https://www.tuasaude.com/dicas-para-garantir-a-folia-do-carnaval/>

<https://www.minhavidia.com.br/saude/galerias/14699-proteja-a-sua-saude-no-carnaval-com-essas-nove-dicas>

https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/e-carnaval-veja-10-dicas-de-alimentacao-para-curtir-sua-folia-de-forma-saudavel_a2731/1

Fevereiro Roxo conscientiza sobre o bem-estar aos portadores de doenças crônicas, como o Alzheimer

Criado em 2014, a campanha fevereiro roxo tem como lema “Se não houver cura, que ao menos haja conforto”, visando mostrar a importância de proporcionar bem-estar aos portadores de doenças crônicas, como o Alzheimer.

A doença, que é neurodegenerativo progressivo e fatal, se manifesta pela deterioração cognitiva e a perda da memória, comprometendo progressivamente as atividades diárias e manifestando uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais.

O mal de Alzheimer acomete principalmente os idosos, é incurável e se agrava com o tempo. Quase 44 milhões de indivíduos ao redor do mundo têm Alzheimer. E as projeções mostram um aumento exponencial: em 2030, 75 milhões serão afetados pela doença, quantidade que deve pular para 135 milhões em 2050. após o diagnóstico, o tempo médio de vida varia de oito a 10 anos.

A causa do Alzheimer ainda é desconhecida, mas acredita-se em uma predisposição genética. Pesquisadores acreditam que algum vírus e a deficiência de certas enzimas e proteínas estejam envolvidos no surgimento da doença.

O primeiro sintoma do Mal de Alzheimer é a perda de memória recente. Com a progressão da doença, vão aparecendo sintomas mais graves que variam de acordo com o estágio da doença, que avança de forma lenta. O quadro clínico é dividido em 4 estágios:

- Estágio 1 (forma inicial): alterações na memória, personalidade e nas habilidades visuais e espaciais.
- Estágio 2 (forma moderada): dificuldade para falar, realizar tarefas simples e coordenar movimentos. Além da agitação e insônia.



Imagem: <http://www.saude.df.gov.br/fevereiro-roxo-conscientiza-sobre-alzheimer-lupus-e-fibromialgia/>

- Estágio 3 (forma grave): resistência à execução de tarefas diárias. Incontinência urinária e fecal. Dificuldade para comer. Deficiência motora progressiva.
- Estágio 4 (terminal): restrição ao leito, mutismo, dor à deglutição. Infecções intercorrentes.

A doença ainda não possui uma forma de prevenção específica, no entanto os médicos recomendam manter uma vida ativa e social, com bons hábitos e estilos. Estudar, ler, pensar, manter a mente sempre ativa, fazer exercícios de aritmética, jogos inteligentes, atividades em grupo, não fumar, não consumir bebida alcoólica, ter alimentação saudável e regrada e fazer prática de atividades físicas regulares são algumas formas de prevenir o Alzheimer.

O diagnóstico do Alzheimer no paciente que apresenta problemas de memória é baseado na identificação das modificações cognitivas específicas. Exames físicos e neurológicos cuidadosos acompanhados de avaliação do estado mental para identificar os déficits de memória, de linguagem, além de visoespaciais, que é a percepção de espaço.

A doença não tem cura, mas o tratamento, que é medicamentoso, tem como objetivo minimizar os sintomas.

<https://www.boaconsulta.com/blog/voce-ja-ouviu-falar-sobre-o-fevereiro-roxo-entenda-sobre-essa-conscientizacao/>

<https://saude.abril.com.br/medicina/5-fatos-sobre-o-alzheimer-que-todo-mundo-precisa-conhecer/>

<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/alzheimer>

<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/doenca-de-alzheimer/>

Alerta Coronavírus

O Coronavírus tomou conta dos noticiários mundiais, muito se fala sobre a doença que já matou mais de 400 pessoas na China, local onde a doença surgiu. Por isso o GQVIDASS alerta para as causas, os sintomas e a prevenção do vírus.

O novo coronavírus, chamado de nCoV-2019, foi descoberto no final de dezembro de 2019, na China. Atualmente, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são 14,5 mil casos registrados em 18 países. O principal sintoma do vírus é respiratório, semelhante a um resfriado, infecção no trato respiratório inferior, como a pneumonia, provocando tosse, febre e dificuldade para respirar.

A transmissão ocorre pelo ar e por contato pessoal, como espirro, gotículas de saliva, tosse, catarro, contato próximo, como toque e aperto de mão ou contato com objetos ou superfícies contaminadas.

Os cuidados a serem tomados são semelhantes aos adotados para se evitar uma gripe: Cubra a boca e o nariz ao tossir e espirrar, lave e higienize as mãos frequentemente, não compartilhe objetos de uso pessoal e limpe regularmente o ambiente, mantendo-o ventilado.

Quem esteve na China ou em países com casos confirmados deve evitar contato com outras pessoas, seguir os cuidados recomendados e procurar um serviço médico.

Fontes: <http://saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/>
<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus#transmissao>

Aconteceu

→ Vale

Ações Janeiro Branco

- CDP Suzano



- CDP de Tremembé



Aconteceu

Metropolitana

Ações Janeiro Branco

- CPP Franco da Rocha



- CDP PINHEIROS IV



- CDP Diadema



Central

Ações Janeiro Branco

- CDP Americana



- CDP II de Osasco



- Penitenciária de Franco da Rocha

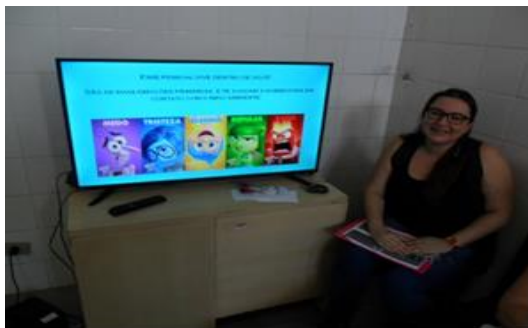


- Penitenciária Guareí I



Aconteceu

- CDP Campinas



- Penitenciária Feminina de Votorantim



- CR Atibaia



- CDP Sorocaba



Noroeste

- Conclusão do curso com método do Instituto Augusto Cury - PI a PII de Reginópolis

