



GOVIDASS
Grupo de Planejamento e Gestão da
Qualidade de Vida e Saúde do Servidor



Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor – GQVIDASS
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

Boletim Informativo Mais Saúde – Ano XI – Edição 88 – Agosto 2020

Pai é espelho, proteção, conselho e AMOR.

FELIZ DIA DOS PAIS!

Neste dia dos pais, quero agradecer o empenho de nossos servidores que se desdobram em todo estado de São Paulo. Muitos estarão comemorando a data longe de seus filhos, cumprindo seu dever neste momento tão necessário. Mas, assim que possível, estarão celebrando seu bem mais precioso: a família. Um abraço a todos os pais e que continuemos sendo fundamentais na missão de formar, com nosso exemplo, as próximas gerações.

Nivaldo Cesar Restivo
Secretário da Administração Penitenciária

Agosto é o mês nacional do combate ao fumo

Derivado de uma planta, *Nicotiana tabacum*, o tabaco é utilizado na produção de vários produtos, como: cigarro, chumbo, cachimbo, cigarro de palha, narguilé e outros.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o tabagismo é associado a mais de 50 tipos de doenças, que são provocadas pelo uso das substâncias contidas no cigarro, como a nicotina. A OMS aponta que o uso do tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas por ano.

O tabaco também é considerado a maior causa evitável de adoecimento e mortes precoces em todo o mundo, estudos indicam que o tabagismo encurta o tempo de vida de quem fuma em 11 anos. Entre homens que nunca fumaram 61% atingem os 80 anos, porém apenas 26% dos fumantes atingem essa idade. Entre as mulheres a taxa é um pouco maior, 38% das que fumam chegarão aos 80 anos.

Segundo uma pesquisa do INCA (Instituto Nacional de Câncer), o uso do tabaco ocupa o segundo lugar no ranking de drogas mais experimentadas no Brasil. A idade média de experimentação de tabaco entre os jovens brasileiros é de 16 anos de idade, tanto para meninos quanto para meninas.

Entre os que pararam de fumar, estatísticas comprovam que existe um ganho de 4 a 10 anos de tempo de vida. Para largar o vício existem vários métodos que podem ajudar, como o “START”, indicado pela equipe de especialistas do Hospital A.C. Camargo Câncer.

S (Set) - Defina uma data para parar de fumar.

T (Tell) - Diga à família, amigos e às pessoas ao seu redor que você planeja largar o cigarro.

A (Anticipate) - Antecipar ou planejar com antecedência os tempos difíceis que você enfrentará durante o processo de interrupção do tabagismo.

R (Remove) - Remover os cigarros e outros produtos de tabaco da sua casa, carro e trabalho.

T (Talk) - Converse com seu médico sobre como obter ajuda para parar de fumar.



Programa “Quero parar de fumar”

O programa do GQVIDASS, que nasceu em 2012, tem como objetivo estimular a prevenção de doenças crônicas causadas pelo tabaco, conscientizar sobre os malefícios do seu uso e divulgar informações relativas ao benefício de não fumar.

Profissionais da saúde (médico, enfermeiro, psicólogo, nutricionista e assistente social) dos CQVIDASS regionais foram capacitados pelo CRATOD (Centro de Referência de Álcool Tabaco e outras Drogas) e podem orientar, acompanhar ou encaminhar servidores ao tratamento para a cessação do uso do tabaco.

Dicas para reduzir o colesterol ruim da rotina alimentar

08 de agosto é o dia nacional do combate ao colesterol



O Colesterol é um tipo de gordura produzida em nosso organismo. Ele tem o papel de manter as células funcionando, de produzir hormônios e vitamina D, porém o excesso dessa gordura no sangue pode aumentar o risco de doenças do coração.

O colesterol se associa a proteínas para circular pelo corpo, dando origem às lipoproteínas que se dividem em dois tipos: o HDL (high density, ou alta densidade) e o LDL (low density, ou baixa densidade).

HDL – O colesterol bom

Faz bem para o coração. Carrega o colesterol das suas artérias para o seu fígado.

LDL – O colesterol ruim

Faz mal ao coração. Carrega o colesterol do fígado para os tecidos e pode se acumular nas artérias.

O colesterol alto é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O LDL elevado pode causar a aterosclerose, um acúmulo de gordura nas paredes das artérias, dificultando a passagem do sangue e a irrigação do coração.

Algumas dicas para diminuir o consumo do colesterol ruim, são:

Reduzir o colesterol da dieta

Para uma dieta com menos consumo de colesterol é preciso ingerir carne com moderação, evitar os cortes gordos e dar preferência a carnes magras como o peixe, ou carne branca e ave sem pele. Na hora dos petiscos e lanches escolha opções com baixo teor de gordura, como frutas; pão integral; iogurte light e barras de cereal. No preparo dos alimentos evite óleos de palma, tipo “dendê” ou de coco.

Aumente a ingestão de fibra

As fibras podem reduzir, significativamente, o nível de colesterol no sangue. Por isso prefira alimentos com carboidratos complexos, como as frutas e vegetais, grãos integrais e luminosas, como o feijão e a ervilha, que são ricos em fibras mas baixos em calorias.

Evite gorduras trans, prefira gorduras saudáveis

A gordura trans não é recomendada em nenhuma quantidade, ela não é natural, é produzida a partir de gorduras vegetais para uso na indústria alimentícia. Além disso ela aumenta o LDL (mau colesterol) e reduz o HDL (bom colesterol). Alimentos que contêm gorduras trans são: Sorvete de massa, salgadinhos, massa pronta para bolo, biscoitos recheados, “fast foods” e pipoca de micro-ondas.

Faça exercícios físicos com regularidade

Ao praticar exercícios físicos regularmente você utiliza suas reservas energéticas, o que ajuda na diminuição da gordura corporal e, conseqüentemente, na baixa do colesterol sanguíneo.

Abuse de alimentos ricos em flavonoides

Esse composto bioativo pode ser encontrado em frutas, legumes, verduras, cafés e no chás. Esses alimentos possuem propriedades antioxidantes, como a vitamina C, e anti-inflamatórias que ajudam na defesa de diversas doenças e auxiliam o bom funcionamento do organismo. Alguns exemplos de alimentos que contêm flavonoides são: Cebola, maçã, brócolis, uva, alho e soja.

Fontes:
<https://blog.goldencross.com.br/11-dicas-para-baixar-o-colesterol-ruim/>
<https://setorsaude.com.br/15-dicas-para-reduzir-seu-colesterol/>
<https://www.tuasaude.com/4-dicas-para-diminuir-o-colesterol-mau/>
<https://www.lad.oalad.opela.vid.a.org.br/colesterol-o-que-e-doencas-autoadquiridas>

Cuidado com a saúde mental em tempos de pandemia

Com a situação atual da pandemia do novo coronavírus no mundo as atividades do cotidiano sofreram mudanças e lidar com isso pode não ser tão fácil. O medo, a preocupação e o estresse são sentimentos normais no contexto que vivemos.

Por isso cuidar da saúde mental também virou prioridade. Aqui vão algumas dicas que podem ser úteis:

- ❑ **Crie uma rotina:** Tente colocar horários para suas atividades. Levante-se e vá para a cama em horários semelhantes todos os dias e coma refeições saudáveis em horários regulares, por exemplo.
- ❑ **Exercite-se regularmente.**
- ❑ **Coloque um horário para trabalhar e outro para descansar.**
- ❑ **Reserve um tempo para fazer as coisas que você gosta.**
- ❑ **Minimize os feeds de notícias:** Tente reduzir o quanto você assiste, lê ou ouve notícias que o fazem se sentir ansioso ou angustiado. Procure as informações mais recentes em horários específicos do dia, uma ou duas vezes por dia, se necessário.
- ❑ **O contato social é importante:** Mantenha contato regular com pessoas próximas a você por telefone e plataformas online.
- ❑ **Limite a quantidade de álcool:** Evite usar álcool e drogas como forma de lidar com o medo, a ansiedade, o tédio e o isolamento social. Não há evidências de qualquer efeito protetor do consumo de álcool para infecções virais ou outras. E lembre-se de que o uso de álcool e drogas pode impedir você de tomar precauções suficientes para se proteger novamente da infecção, como a conformidade com a higiene das mãos.
- ❑ **Ajude o outro:** Se puder, ofereça apoio às pessoas da sua comunidade que possam precisar, como ajudá-las nas compras de alimentos.
- ❑ **Apoie os profissionais de saúde:** Aproveite as oportunidades on-line ou através da sua comunidade para agradecer aos profissionais de saúde do seu país e a todos os que trabalham para responder ao COVID-19.
- ❑ **Seja amável:** Não discrimine as pessoas por causa de seus medos com a disseminação do COVID-19. Não discrimine as pessoas que você acha que podem ter coronavírus. Não discrimine os profissionais de saúde. Os profissionais de saúde merecem nosso respeito e gratidão.

#Fique atento(a)

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome gripal, até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato (anosmia)
- Alteração do paladar (ageusia)
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- Cansaço (astenia)
- Diminuição do apetite (hiporexia)
- Dispnéia (falta de ar)

Para evitar a propagação da COVID-19, faça o seguinte:

- Lave suas mãos com frequência. Use sabão e água ou álcool em gel.
- Mantenha uma distância segura de pessoas que estiverem tossindo ou espirrando.
- Use máscara quando não for possível manter o distanciamento físico.
- Não toque nos olhos, no nariz ou na boca.
- Cubra seu nariz e boca com o braço dobrado ou um lenço ao tossir ou expirar.
- Fique em casa se você se sentir indisposto.
- Procure atendimento médico se tiver febre, tosse e dificuldade para respirar.