

Setembro Amarelo e a campanha a favor da vida

O Setembro Amarelo é o mês de prevenção ao suicídio, e busca trazer para a sociedade o debate sobre o tema, com a finalidade de prevenir os casos. No âmbito da SAP o Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (GQVIDASS) realiza, desde 2017, a campanha “Um olhar amigo”. As unidades prisionais desenvolvem durante todo o mês ações relativas ao tema, tais como palestras, rodas de conversas, distribuição de folders, uso do cartaz como descanso de tela e decoração amarela nas unidades.

A campanha tem como objetivo a sensibilização entre os servidores da SAP para tornar visível o problema que atualmente é a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, o suicídio mata uma pessoa a cada 40 segundos no mundo.

O suicídio pode afetar indivíduos de diferentes classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero. A depressão é a principal causa, aproximadamente 300 milhões de pessoas têm a doença no mundo, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde).

O assunto ainda é um tabu na sociedade, envolvem crenças religiosas e o tema morte, que ainda não é debatido com clareza. Alguns sinais de comportamento servem para ficarmos em alerta: tristeza, desânimo, falta de prazer para realizar atividades que antes era apreciada, alteração no apetite e no sono, angústia, pensamentos negativos, dificuldades de relacionamentos em casa, no trabalho e na sociedade.

O diálogo, a ajuda preventiva e a oferta de socorro são essenciais para evitar um caso de suicídio. Oferecer suporte emocional, informar sobre a ajuda profissional e se mostrar à disposição pode salvar uma vida.

Em São Paulo os CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) contam com profissionais que realizam atendimentos às pessoas que sofrem com transtornos mentais e necessidades decorrentes do uso de álcool e drogas. São 2.592 CAPS no estado e 92 unidades na capital. Além deles ainda existe o CVV (Centro de Valorização da Vida), que presta atendimento por telefone e e-mail, realizando apoio emocional e prevenção ao suicídio, auxiliando de forma voluntária e gratuita todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo.



Um
OLHAR AMIGO
pode mudar tudo

campanha de
prevenção ao
suicídio

Não espere que te peçam

- fique atento aos seus colegas, muitas vezes os sinais são perceptíveis.
- mudanças de comportamento e humor podem ser sinais de que ele precisa de ajuda.
- muitas vezes as pessoas não buscam ajuda, mas aceitam se lhes for oferecida.

Você precisa de apoio? Ligue 141

CVV
COMO INVOCAR?

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

SAP
Sistema Penitenciário

Estado de São Paulo lidera número de acidentes com motos

Pesquisa mostra que motociclistas são os mais vulneráveis no trânsito

A semana do dia 25 de setembro é a “Semana Nacional do Trânsito”, que celebra a publicação do Código de Trânsito Brasileiro (CTB), por intermédio da lei nº 9.503 de 1997. Com o intuito de aumentar as fiscalizações das vias de tráfego no país, a lei tem como objetivo principal diminuir os números de acidentes e buscar a conscientização dos motoristas e pedestres.

Na semana do trânsito um dos propósitos é a execução de ações educativas, e a motivação aos condutores, pedestres e passageiros a escolherem um trânsito mais seguro.

Um relatório do Seguro DPVAT mostra que foram realizados 3,2 milhões de indenizações às vítimas de acidentes de trânsito envolvendo motocicletas no Brasil, no período de 2009 a 2018, o que representou um crescimento de 28%.

No estado de São Paulo já foram pagas 344.134 indenizações a vítimas de ocorrências com o veículo em dez anos, o estado lidera assim o ranking de acidentes com motos.

Os pedestres são o segundo tipo de vítima que mais correm risco nos acidentes com moto, 21% das indenizações, cerca de 53.120 pessoas. Na maioria dos casos feles ficaram com algum tipo de sequela definitiva.

O tema definido pelo Contran para a semana nacional do trânsito de 2019 é “NO TRÂNSITO, O SENTIDO É A VIDA”.

Fonte: portaldotransito.com.br

Dia mundial do coração lembra dos riscos das doenças cardiovasculares

Dia 29 de setembro é o dia mundial do coração e nos lembra da importância dos cuidados com o órgão muscular. A sua função é impulsionar o sangue oxigenado para o corpo inteiro e mandar o sangue venoso, carregado de gás carbônico, para ser oxigenado nos pulmões e redistribuído pelo organismo.

Assim, as estruturas anatômicas que compõem o coração podem sofrer diversas alterações, resultando nas doenças cardíacas. As doenças cardiovasculares são as responsáveis pela morte de um em cada três adultos, as doenças que mais matam são: Infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência cardíaca e hipertensão arterial.

A prática de atividade física diariamente e a mudança nos hábitos alimentares é essencial para prevenir os fatores de risco como o sobrepeso, colesterol e obesidade.

A avaliação cardíaca precoce pode retardar ou até evitar a ocorrência de doenças do coração, alguns exames que facilitam essa avaliação, como o eletrocardiograma, a esteira ergométrica ou o ecocardiograma devem ser feitos anualmente ou a cada dois anos após os 40 anos de idade. Mas sempre com um acompanhamento médico.

Aqui vão algumas dicas para prevenir doenças do coração:

- | | |
|---|---|
| ✓ | Diminua o consumo de alimentos gordurosos e com muito sal |
| ✓ | Cuide do seu peso |
| ✓ | Não exagere no Álcool |
| ✓ | Evite o uso de cigarro |
| ✓ | Evite estresse |
| ✓ | Controle a sua pressão arterial |

Fonte: drauziovarella.uol.com.br

Tabagismo é uma das principais causas de morte evitável no mundo

Deixar o vício é muito difícil, 95 % dos fumantes precisam de ajuda para largar o cigarro

O tabagismo é um caso de saúde pública, a principal causa de morte evitável no mundo, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde). No Brasil são 130 mil mortes por ano devido ao tabagismo, 13% dos óbitos registrados no país.

O cigarro causa dependência e a nicotina é a responsável. A substância é uma das 4.700 presentes no cigarro, e é encontrada nas folhas do tabaco, quando absorvida, por via oral ou pulmonar, vai direto para o cérebro e depois dissolve no sangue. É a falta dessa substância que provoca a abstinência.

Os danos causados pelo cigarro são muitos, entre eles doenças cardíacas e respiratórias, acidente vascular cerebral (AVC), problemas odontológicos, úlcera, câncer de pulmão, de boca e de bexiga.

O tabagismo também afeta os olhos, problemas como alteração de superfície ocular, alergias, síndrome do olho seco e problemas mais graves, como Doença Macular relacionada à idade (DMRI), glaucoma e catarata.

Essas doenças ocorrem porque a fumaça do cigarro tem muitos componentes tóxicos, como monóxido de carbono, nicotina, amônia e cetonas, e fica diretamente em contato com os olhos.

No dia 30 de agosto o prefeito de São Paulo, Bruno Covas, anunciou que vai sancionar um projeto de lei que proíbe fumar em parques municipais, com multa de R\$500,00 para quem infringir a lei. Em agosto a lei antifumo fez 10 anos, a legislação proíbe o consumo de cigarros, charutos, cachimbos e outros produtos fumígenos em locais totais ou parcialmente fechados.

Uma pesquisa realizada pelo Instituto do Coração do Hospital das Clínicas, após a execução da lei antifumo, mostra que houve redução de até 73,5% nos níveis de monóxido de carbono em ambientes fechados de uso coletivo, e uma diminuição de 52,6% na contaminação do organismo de trabalhadores não fumantes.

Quer parar de fumar?

Tabagismo é uma doença crônica e uma das principais causas de morte evitável no mundo



Os malefícios do fumo

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| » DOENÇAS CARDÍACAS | » PROBLEMAS ODONTOLÓGICOS |
| » DOENÇAS RESPIRATÓRIAS | » CÂNCER DE PULMÃO, DE BOCA |
| » ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL | » OU DE BEXIGA |
| | » ÚLCERA |

No mundo

16 milhões de pessoas são fumantes
» **7 milhões** morrem devido ao tabagismo por ano no mundo

No Brasil

130 mil brasileiros morrem por ano devido ao tabagismo
= **13%** do total de óbitos registrados no país

Quer viver sem cigarro?

A melhor dica é: não comece a fumar!
Deixar o vício é um processo difícil



95% dos fumantes precisam de ajuda para deixar o vício
» **5%** deixam o tabagismo sozinhos

31 **Dia Mundial Sem Tabaco**

Maio

**Nós conseguimos
Você também pode!**

Aconteceu

Oeste

CAMPANHA LACRE SOLIDÁRIO



AGITA CRO



DIA DE COMBATE AO FUMO



Central

ABERTURA SIPAT



CAMPEONATO DE TÊNIS DE MESA



Noroeste

ENCONTRO REGIONAL DE CIPEIROS



Metropolitana

PARCERIA ENTRE CDP II DE OSASCO E CENTRO OLÍMPICO MARIO COVAS



VALE

HOMENAGEM DE APOSENTADORIA



SIPAT

