

DIA DO SERVIDOR PÚBLICO



Ilustração: VectorOpenStock.com

O dia 28 de outubro comemora-se o dia do funcionário público. A data foi instituída no governo do presidente Getúlio Vargas, através da criação do Conselho Federal do Serviço Público Civil, em 1937. As leis que regem os direitos e deveres dos funcionários que prestam serviços públicos estão no decreto nº 1.713, de 28 de outubro de 1939, motivo pelo qual é o dia da comemoração desse profissional.

Em 1808, com a chegada da Família Real Portuguesa ao Brasil, formou-se o embrião daquilo que seria a máquina administrativa estatal. São, portanto, duzentos anos de funcionalismo público. O cargo de funcionário

público sempre foi muito cobiçado. A cada novo concurso, milhares de candidatos buscam uma vaga em instituições federais, estaduais e municipais.

Trata-se de um momento de grande importância, por contemplar milhões de brasileiros, nas diversas esferas de poder, que contribuem e servem ao Estado e, em especial, à sociedade, nas mais diferentes áreas de trabalho.

A história mostra que são estes funcionários, na verdade, os grandes responsáveis pela manutenção e organização dos serviços prestados pelo poder público, em qualquer nível.

Na história da execução da pena os primeiros funcionários foram conhecidos como carrascos, substituídos posteriormente por carcereiros. O servidor penitenciário (agentes de segurança, escoltas, administrativos e técnicos de saúde), é imprescindível à ordem pública.

Nosso respeito aos **36.447** funcionários da Secretaria da Administração Penitenciária.



OUTUBRO ROSA

O mês de outubro é dedicado exclusivamente à prevenção do câncer de mama. Conhecido por “**Outubro Rosa**”, neste mês todas as mulheres entre 40 a 69 anos de idade são estimuladas a fazer o exame mamográfico. A população brasileira é formada por **95 milhões de mulheres**.

O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais frequente no mundo e o mais comum entre as mulheres, e sua incidência vem aumentando ao longo do tempo, concomitantemente ao aumento da industrialização e da urbanização. A neoplasia maligna de mama é responsável por cerca de 20% da incidência de câncer e por 14% do total de mortes associadas às neoplasias, entre as mulheres.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), pelo menos um terço de casos novos de câncer que ocorrem no mundo anualmente poderiam ser prevenidos.

Fatores de proteção para o câncer de mama:

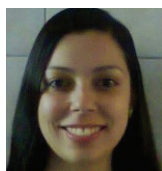
Amamentação: Mulheres que amamentam por mais de seis meses têm menos chances de desenvolver a doença devido à substituição de tecido glandular por gordura nas mamas.

Atividade física: Vem sendo descrita como benéfica na prevenção de alguns tipos de câncer, entre eles o de mama, e também para amenizar efeitos colaterais do tratamento. Mulheres que praticam atividade física regular, como corrida,

natação ou esportes com raquetes, duas a três vezes por semana, tem chances 14% menores de desenvolverem câncer de mama.

Alimentação: Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm nutrientes, tais como vitaminas, fibras e outros compostos, que auxiliam as defesas naturais do corpo a destruir os carcinógenos antes que eles causem sérios danos às células. Esses tipos de alimentos também podem bloquear ou reverter os estágios iniciais do processo de carcinogênese e, portanto, devem ser consumidos com frequência.

ALIMENTAÇÃO : MAIS QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES



Patricia Juliana de Santana Damaceno

Nutricionista do CQVIDASS Vale do Paraíba e Litoral

A alimentação vai muito além do fornecimento de nutrientes ao organismo. Está relacionada com a combinação dos alimentos, as características culturais e regionais, a socialização promovida durante o preparo e consumo das refeições, a interligação de fatores psicológicos associados aos alimentos.

Ademais todos os aspectos promovidos pelo consumo alimentar, este, quando saudável

pode ser um grande aliado na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

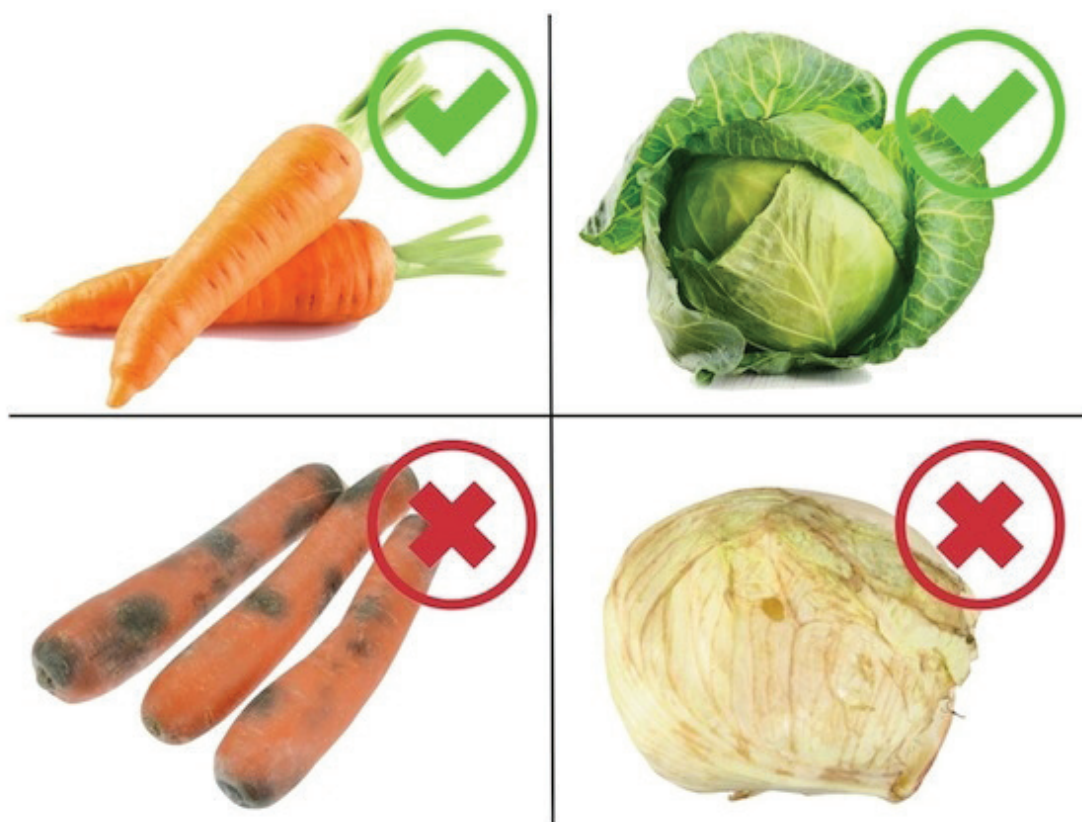
Apesar da importância promovida pela alimentação saudável, a alimentação vem sofrendo mudanças em seu padrão, entre elas está a substituição dos alimentos in natura ou minimamente processados pelos industrializados ou ultraprocessados.

Os alimentos in natura (frutas, legumes, verduras, tubérculos, etc) são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido alteração após deixarem a natureza. Limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem, são exemplos de processos mínimos que transformam alimentos in natura em

minimamente processados, porém, apesar destes processos, não há acréscimo de açúcar, óleo ou sal nestes alimentos.

É preciso estar atento na escolha dos alimentos in natura, para garantir uma maior qualidade e melhor preço, dê preferência as frutas e hortaliças da época. Na hora da compra verifique se as frutas estão com a consistência firme, a casca íntegra, livre de amassados, furos ou manchas. Os legumes deverão estar frescos, com cor e odor característicos, superfície lisa e firme, com casca brilhante e uniforme, isentos de lesões, rachaduras, furos, bolor e manchas. As hortaliças folhosas deverão estar frescas, viçosas, rígidas, livres de furos, com coloração uniforme (nunca amareladas), sem manchas e talos firmes.

Escolha dos alimentos



Antes do consumo, as frutas e hortaliças precisam ser higienizadas, devendo ser lavadas uma a uma em água corrente, e após este processo devem ser colocadas em imersão de solução clorada, utilizando a diluição e o tempo de ação conforme instruções da embalagem do hipoclorito de sódio utilizado. Após este período devem ser lavadas novamente uma a uma em água corrente. Algumas frutas como a banana, kiwi, pêssego (desde que não seja consumida a casca) não necessitem serem cloradas.

O armazenamento é tão importante quanto a escolha correta e higienização do alimento. Mantenha as frutas sob refrigeração, exceto a banana que escurece na geladeira. Quando não for possível usar as hortaliças no mesmo dia da compra, armazene-as em sacos plásticos próprios e coloque-as na parte de baixo da geladeira, sem encostar nas paredes para não molhar e deteriorar facilmente. Para evitar danos e diminuição do valor nutricional, evite picar, cortar ou descascar com muita antecedência.

Quando os alimentos in natura sofrem

algun processo industrial de adição de sal, açúcar, óleo, vinagre ou outra substância de uso culinário, são os chamados alimentos processados. As técnicas de processamento desses produtos se assemelham a técnicas culinárias, como cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação. Alimentos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original. Exemplos: frutas em calda, vários tipos de carnes adicionada de sal, peixes conservados em sal ou óleo, etc.

Os alimentos ultraprocessados (biscoitos recheados, macarrão instantâneo, salgadinhos “de pacote”, sopas em pó, refrigerantes, sucos em pó, embutidos, produtos congelados prontos para aquecer, misturas para bolo, temperos prontos, etc) por sua vez, são nutricionalmente desbalanceados, sendo ricos em gorduras, açúcares e sódio, acrescidos de aditivos e substâncias artificiais, além disso são pobres em vitaminas, minerais e fibras. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso.

Estão entre os principais alimentos que contribuem para o aumento da obesidade e outras doenças crônicas, como o Diabetes, Hipertensão Arterial (pressão alta), doenças Cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Assim, os alimentos ultraprocessados devem ser evitados, o consumo dos processados deve ser limitado, e os alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da alimentação.

Preste atenção nos alimentos que você está consumindo, e tenha bons hábitos alimentares, sempre que possível faça compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados, compartilhe as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições, desenvolva e exercite habilidades culinárias, coma em companhia, saboreie os alimentos, planeje o tempo adequado para todas as refeições.

A alimentação merece atenção especial, e aliada a um estilo de vida saudável pode ser determinante na saúde do organismo.

Fontes: COORDENADORIA DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS – CODEAGRO. Manual de Sucos. 2012

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar da População Brasileira. 2 ed. Brasília (DF). 2014
PREFEITURA DA CIDADE DE SÃO PAULO. Guia de Qualidade frutas, legumes, verduras e ovos: Orientações sobre a Qualidade de frutas, legumes, verduras e ovos adquiridos para o Programa de alimentação do Departamento de Merenda Escolar.

Boas práticas

Campanha da Boa Visão

Em continuidade a Campanha da Boa Visão, a Unidade Móvel do Banco de Olhos de Sorocaba, atendeu aos servidores das unidades Penitenciárias I e II de Avaré e Penitenciária Feminina de Sant'anna.



Sipat CDP São Bernardo do Campo

Aconteceu entre os dias 14 a 16 a 5ª SIPAT no CDP “Dr. Carlixto Antonio” São Bernardo do Campo, foram: Ética: dimensão animal e psicológica, Procedimentos Disciplinares, e Consequências mediante nossas ações enquanto Agentes de Segurança Penitenciária.



Campanha de prevenção



Nas datas de 09 e 10 de setembro de 2015, na Penitenciária “Luis Aparecido Fernandes” de Lavinia, organizada por membros da Comissão Interna de Prevenção Acidentes (CIPA) com apoio da Direção da Unidade, campanha de prevenção e saúde do servidor.

Os servidores foram convidados a participar de exames de hemograma completo, colesterol total e frações, triglicérides, glicemia, ácido úrico, TGO e TGP, gama GT, ureia e creatina, TSH, T3, T4 e PSA para homens com mais de 40 anos. Os exames serão feitos através de amostragem de sangue colhido por laboratório conveniado ao IAMSPE (Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual), que enviou equipe de enfermagem habilitada para a coleta na própria Unidade Prisional.

Segundo a Presidente da CIPA em exercício ASP Marinalva, essa campanha é importante para todo corpo funcional, principalmente para os servidores que tem dificuldades diversas para se consultarem e em fazer exames para checagem de saúde que deveria ser rotineira, aliás, sendo este o maior intuito, conscientizar os servidores da necessidade de acompanhamento médico rotineiro para prevenção de diversos problemas de saúde.

Ainda, tendo em vista que os servidores tiveram que chegar em jejum de 10 (dez) horas, foi ofertado café da manhã especial organizado pelos servidores que compõe a CIPA, logo após a coleta de sangue.

Boletim GQVIDASS

Idealização: Diretora do GQVIDASS - Iracema Costa Jansson - **Editorial:** Denise Carvalho de Souza - **Projeto Gráfico:** Rubens da Silva Medeiros - **Revisão:** Valéria Aparecida da Costa - **Colaboração:** Diretorias Regionais CQVIDASS

Sugestões: gqvass@sp.gov.br **Tiragem:** 15.000 cópias.

* vetores Free Pik br