

maiSaúde



GQVIDASS
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 IX – Edição 75 – Dezembro 2018



AIDS

Esse vírus mata

Conhecida como a síndrome da imunodeficiência adquirida, a Aids é uma doença crônica e que pode ser fatal. Há alguns comportamentos de risco para a infecção do vírus como relação sexual (vaginal, anal ou oral) com a pessoa infectada sem o uso de preservativos, compartilhamento de seringas e agulhas, reutilização de objetos perfurocortantes com a presença de sangue ou fluídos contaminados pelo HIV e a mulher que é portadora do vírus transmite a doença ao filho durante a gravidez.

O sistema imunológico da pessoa infectada é danificado pelo vírus, interferindo na funcionalidade do organismo deixando a pessoa suscetível a infecções como tuberculose, toxoplasmose entre outras.

Os sintomas que a pessoa com Aids pode apresentar incluem o emagrecimento, a fadiga, ínguas, diarreia crônica, calafrios e no início da infecção, são confundidos com os mesmos sintomas da gripe, como febre e dores de garganta. Esses sintomas podem se agravar sem o tratamento adequado. A Aids não tem cura, mas com o tratamento antirretroviral, a progressão da doença é impedida e retarda significativamente a progressão de infecções secundárias e outras complicações.

Hoje, existem diversas medicações para o tratamento, geralmente estão disponíveis em um único comprimido com a combinação de três remédios, os chamados coquetéis. É de extrema importância que a pessoa infectada não interrompa o tratamento e siga as orientações médicas à risca, pois quando o medicamento é usado de maneira irregular, o tratamento pode falhar e com isso surgir novos vírus mais resistentes.

A Aids é um dos maiores desafios da saúde pública no mundo. No Brasil, há centros especializados no tratamento da doença com equipes multidisci-



plinares que ajudam o paciente a viver da melhor forma possível.

A doença pode acarretar depressão, um problema grave que o diagnóstico traz. A melhor solução é procurar profissionais de serviços sociais ou psicólogos, pois a dificuldade em lidar com essas emoções influenciam na saúde física e mental do paciente.

Fazer escolhas saudáveis como ter boa alimentação, não fumar e evitar bebidas alcoólicas ajudam o soropositivo a viver por mais tempo e com mais qualidade de vida.

Prevenir é o melhor remédio

A forma mais eficaz de prevenção do HIV é não se colocar em situação de risco. Use sempre preservativos e não compartilhe de agulhas ou objetos perfurocortantes que possam estar contaminados.

Caso você já tenha sido diagnosticado com o vírus, o mais importante é seguir todas as orientações e prescrições médicas, além de procurar ter uma vida mais saudável e se alimentando bem.

Fonte: <https://portalms.saude.gov.br/>

DENGUE, ZIKA E CHIKUNGUNYA

Perigo em dose tripla

A dengue, zika e chikungunya são infecções virais causadas pela transmissão do vírus do mosquito *Aedes aegypti*, que se desenvolve em áreas tropicais e subtropicais. Geralmente se manifestam entre três a 15 dias após o indivíduo ser picado, mas o mais comum é de cinco a seis dias.

A dengue é a doença infecciosa que mais cresce no mundo. Entre a maioria das pessoas infectadas pelo vírus estão as crianças. A enfermidade pode evoluir para uma forma mais grave e ocasionar sangramento na pele, mucosas, órgãos internos e até levar à morte.

A Zika também é transmitida pelo mosquito da dengue, os principais sintomas são vermelhidão pelo corpo acompanhado de coceiras, olhos avermelhados sem coceira e sem secreção, febre, inchaço e dores nas articulações e de cabeça.

O mesmo acontece com a Chikungunya, de igual forma transmitida, pode apresentar sintomas de forma abrupta como febre alta, dores articulares intensas, de cabeça, muscular e pode ocorrer erupções cutâneas e evoluir para as fases: su-

baguda: com persistência de dores articulares e crônica: com persistência de dores articulares por meses ou anos.

A ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) recomenda que a vacina contra o *Aedes aegypti* não seja tomada por pessoas que nunca tiveram contato com o vírus da dengue, pois o fabricante da vacina apresentou informações preliminares e não conclusivas que apontam que indivíduos podem desenvolver formas mais graves da doença, quando usam a vacina sem ter tido contato prévio com o mosquito da dengue.

Para as três doenças não existem tratamentos específicos, mas os sintomas podem ser aliviados com o uso de remédios prescritos por médicos para dores ou febre. Nenhum medicamento à base de ácido acetilsalicílico como Aspirina, Melhoral e AAS e também anti-inflamatórios devem ser usados, pois aumentam o risco de hemorragias. Para prevenir o agravamento das doenças, é importante ingerir bastante líquido no período da infecção.

		DENGUE	CHIKUNGUNYA	ZIKA
PRINCIPAIS SINTOMAS	FEBRE	Sempre presente: alta e de início imediato	Quase sempre presente: alta e de início imediato	Pode estar presente: baixa
	ARTRALGIA (DORES NAS ARTICULAÇÕES)	Quase sempre presente: dores moderadas	Presente em 90% dos casos: dores intensas	Pode estar presente: dores leves
	RASH CUTÂNEO (MANCHAS VERMELHAS NA PELE)	Pode estar presente	Pode estar presente: se manifesta nas primeiras 48 horas (normalmente a partir do 2º dia)	Quase sempre presente: se manifesta nas primeiras 24 horas
	PRURIDO (COCEIRA)	Pode estar presente: leve	Presente em 50 a 80% dos casos: leve	Pode estar presente: de leve a intensa
	VERMELHIDÃO NOS OLHOS	Não está presente	Pode estar presente	Pode estar presente

Fonte: Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

aconteceu NOROESTE

SETEMBRO AMARELO

Atividades realizadas juntamente com as Unidades Prisionais da Região.



BOS – BANCO DE OLHOS DE SOROCABA

O ônibus itinerante do BOS realizou atendimentos no CDP de Itatinga, Penitenciária e CDP de Cerqueira Cesar, CR e Penitenciárias 1 e 2 de Avaré e Penitenciária de Taquarituba.



DIA DAS CRIANÇAS

A Diretoria Técnica III juntamente com a CIPA da Penitenciária Valentim Alves da Silva realizaram ação solidária em prol das crianças da Creche Nazaré de Álvaro de Carvalho.



4ª PEDALADA CONTRA AS DROGAS

CPD de Ourinhos realiza atividade ciclística contra as drogas.



OFICINA ALIMENTE-SE BEM!

A nutricionista do SESI Bauru ensinou receitas saudáveis para os servidores.



6º ENCONTRO DE CIPEIROS EM CAMPINAS

Palestras e atividades lúdicas marcaram o Encontro de Cipeiros.



SETEMBRO AMARELO

Servidores da SAP participaram da Campanha de Prevenção ao Suicídio.

P I Tremembé



CDP São José dos Campos



P II São Vicente



OUTUBRO ROSA

Servidores aderiram à campanha e se vestiram de rosa para comemorar o mês da luta contra o câncer de mama.

CDP I Taubaté



P II São Vicente



Sede Corevali



SIPAT

Realizada a Semana Interna de Prevenção a Acidentes de Trabalho nas unidades prisionais.

CDP Suzano



P. Fem. II Tremembé



P I e II Potim



NOVEMBRO AZUL

Realizadas campanhas de conscientização sobre prevenção do câncer de próstata e cuidados com a saúde do servidor marcaram o mês de novembro.



OUTUBRO ROSA

As comemorações do Outubro Rosa foram marcadas por festividades nas unidades prisionais da Croeste e também por exames de prevenção.



PREVENÇÃO E MONITORAMENTO

Servidores receberam atendimento para prevenção e monitoramento da saúde nas unidades.



SETEMBRO AMARELO

Com o intuito de conscientizar sobre a importância da prevenção ao suicídio, servidores celebraram o Setembro Amarelo em favor da vida.



BOS – BANCO DE OLHOS DE SOROCABA

O ônibus itinerante do BOS fez atendimentos nas unidades de Guarulhos e Franco da Rocha, onde os servidores puderam fazer testes oculares e medir o diabetes.



1ª SIPAT CONJUNTA

A SIPAT conjunta entre a SAP, Coremetro e as Penitenciárias Femininas da Capital e Santana ocorreu entre os dias 22 e 26 de outubro e os servidores foram beneficiados com palestras motivacionais e instrutivas para melhor cuidado com a saúde e também foram sorteados vários brindes aos participantes.



WORKSHOP “PROCESSO DE ACIDENTE DE TRABALHO - ETAPAS E NEXO CAUSAL”

Realizado pelo Grupo de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor em parceria com o CQVIDASS Metropolitana e diretorias de RH com a finalidade de atualizar os profissionais quanto aos processos de acidente de trabalho, baseado nas orientações do DPME e manual DRHU, de forma que os processos autuados atendam as normativas estabelecidas, evitando prejuízos ao corpo funcional, tendo como público alvo supervisores, diretores de centro e núcleo de pessoal e cipeiros das unidades da região metropolitana.

