



Você sabia?

Resfriado ≠ Gripe ≠ Pneumonia

Resfriado e gripe são provocados por vírus. A pneumonia, apesar de também poder ser ocasionada por vírus, é mais frequentemente por bactérias. Algumas bactérias das pneumonias adquiridas em hospitais são resistentes ao tratamento com antibióticos usuais.

COMO SE TRATA?

Resfriado: apesar de frequente, não é debilitante. Os principais sintomas são coriza nasal, espirros e dor de garganta. Não necessita

de antibióticos, apenas medicação sintomática.

Gripe: os sintomas são febre acima de 38°C, tosse, coriza, dores pelo corpo e mal-estar generalizado. Não necessita de antibióticos, apenas medicação sintomática. Pode levar a complicações como sinusite e pneumonia.

Pneumonia: pode ou não ser complicação da gripe. No início, os sintomas podem ser semelhantes aos da gripe, porém, além

da febre prolongada, surge dor no peito, falta de ar e catarro amarelado. Os idosos podem apresentar manifestações diferentes, cabendo atenção redobrada.

ATENÇÃO: O uso abusivo e inadequado de ANTIBIÓTICOS torna as bactérias resistentes ao medicamento. Profissionais de saúde e pacientes precisam se envolver e tentar utilizá-los apenas quando necessários, auxiliando assim no combate à resistência bacteriana.

Fonte: Programa de Relacionamento do Centro de Promoção e Proteção à Saúde do Servidor - Prevenir/lampspe

Boletim GOVIDASS
Idealização: Diretora do GOVIDASS - Iracema Costa Jansson - Editorial: Denise Carvalho de Souza - Projeto Gráfico: Rubens da Silva Medeiros - Revisão: Valéria Aparecida da Costa - Colaboração: Direções Regionais GOVIDASS
Sugestões: govidass@sp.gov.br Tiragem: 15.000 cópias



Mai Saúde



Boletim Informativo do Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor da Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

Ano VII - Edição Nº60 - Julho 2015

Acidente de trabalho fora do trabalho?

Dia Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho – 27 de julho



A expressão “acidente de trabalho” remete a incidentes ocorridos com trabalhadores durante o expediente, no seu local de trabalho. Porém, o que não é de conhecimento de muitos é que o acidente ocorrido entre os trajetos da residência do trabalhador até o trabalho, e também vice-versa, são considerados acidentes de trabalho, chamados de **acidentes de trabalho de percurso** ou de **acidentes de trajeto**.

Para haver caracterização do acidente de percurso o trabalhador deve estar no trajeto normal, isto é, no caminho que percorre habitualmente para ir ao trabalho ou para casa. Tomemos como exemplo um trabalhador que na sua volta para casa resolve mudar o percurso para fazer compras num supermercado, se ocorrer acidente nesse novo trajeto não haverá que se falar em acidente de trabalho. Outra questão fundamental para a caracterização de acidente de trabalho diz respeito ao tempo normal de percurso, que deve ser compatível com a distância percorrida entre trabalho e residência.

Nesta edição do Mais Saúde decidimos tratar especialmente das prevenções de **acidente de trajeto** devido a sua alta prevalência no sistema prisional. Segundo a diretora do Grupo de Planejamento e Gestão de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor, Iracema Costa Jansson, os acidentes envolvendo servidores motociclistas têm crescido e no ano de 2014 foram notificados

106 acidentes dessa natureza.

De acordo com dados divulgados pelo Ministério da Saúde, o número de internações hospitalares envolvendo motociclistas acidentados no trânsito aumentou 115% em 6 anos, entre 2008 e 2013. Em 2013, o SUS – Sistema Único de Saúde, registrou 170.805 internações por acidentes de trânsito e R\$231 milhões em atendimento às vítimas.

São muitos os fatores que podem explicar o rápido crescimento das mortes de motociclistas, mas todos os estudos recentes apontam que as causas principais são procedimentos de risco dos próprios condutores, como andar no chamado corredor das vias e também o consumo de álcool. Se o risco de morrer em uma colisão de automóvel já é significativo, sobre uma motocicleta essas chances são 20 vezes maiores. Esse número sobe para 60 vezes se a pessoa não estiver usando o capacete, item obrigatório pela legislação. É interessante destacar que as categorias que usam a moto como fonte de renda como motofretistas, motoboys e mototaxistas, ou seja, profissionais da direção, não estão entre as principais vítimas.

Já que se tratam de condutas fora das dependências do trabalho, cabe-nos alertá-los sobre a importância da prevenção de acidentes e incentivar as Cipas a promoverem ações e campanhas educacionais preventivas pensando no bem-estar e na integridade dos servidores.

Fontes: Agência Infomoto e www.senado.gov.br

5

DICAS PARA



1 – Habilite-se e faça cursos: Apesar de não ser suficiente, a habilitação exigida pelas autoridades ajuda os iniciantes a se acostumarem com a motocicleta. É importante também participar de cursos de pilotagem defensiva oferecidos por concessionárias e associações.

2 – Use equipamento de segurança: O capacete é essencial, mas não suficiente. Use luvas, roupas e calçados apropriados. Chinelo não são recomendados.

3 – Pilote sóbrio: Nunca beba ou use outras drogas quando for pilotar. Segundo a pesquisa da NHTSA, do total de mortos em acidentes, 17.941 apresentavam um alto nível de álcool no sangue.

4 – Pilote de acordo com seus limites: Não pilote mais rápido ou por muito mais tempo que suas habilidades permitem.

5 – Esteja sempre aprendendo: Procure fazer os cursos de pilotagem oferecidos pelas concessionárias, montadoras e associações para se manter atualizado. Lembre-se: nunca se sabe tudo sobre segurança.

Fonte: Agência Infomoto

1 – Fique atento às motocicletas: Muitas vezes as motocicletas são difíceis de serem vistas. Preste atenção aos espelhos para ver o que está a sua volta.

2 – Não se distraia: Desligue o telefone celular para dirigir, deixe de lado seu lanche, seu animal de estimação e seu MP3 player quando for dirigir. A maioria dos acidentes envolvendo motos e carros é causada por falta de atenção.

3 – Dê espaço para as motocicletas: Não “cole” na motocicleta a sua frente e nem a “esprema” nas faixas. Motos são mais ágeis e mudam de direção com mais facilidade, além de pararem mais rapidamente.

4 – Use as setas: Sinalize suas intenções. Isso também é uma exigência que está na lei.

5 – Mantenha seu lixo no carro: Não arremesse objetos como bitucas de cigarro, papéis, entre outras coisas pela janela. No caso de caminhões e caminhonetes, transporte a carga apropriadamente para evitar que algo caia nas ruas e estradas e transforme-se em um obstáculo perigoso.

Boas práticas

O **5º ENCONTRO REGIONAL DE CIPEIROS DA COORDENADORIA NOROESTE** aconteceu em 12 de junho, no Recanto Alvorada Eco-Resort, na cidade de Brotas, e contou com a presença de 230 servidores membros das CIPAs e gestores das Unidades Prisionais da Coordenadoria Noroeste.

O encontro teve como tema **“TENTE OUTRA VEZ”** com a finalidade de promover aos participantes uma reflexão da importância da resiliência diante das dificuldades e jamais deixar as situações difíceis frustrar os membros da CIPA das Unidades Prisionais.

No quiosque de saúde houve aferição da pressão arterial e teste de glicemia, realizados pelo enfermeiro do CQVIDASS José Eduardo de Castro.



O Encontro contou com:

Apresentações musicais

Vander Aparecido de Azevedo, ASP da Penitenciária de Reginópolis, fez a abertura do evento tocando saxofone alto e flauta transversal;

André Augusto de Oliveira, o “TUCO”, servidor da Penitenciária de Iaras, animou o almoço com muito pop rock;

Aparecido Rodrigues, servidor da Penitenciária “de Avaré, fez uma envolvente apresentação com instrumentos de percussão e gaita.



Palestras:

“O poder da música na vida do cipeiro”, pelo ASP Irineu Henrique Martins, com a participação do servidor Manasses Moreno de Lima ao Violino, ambos do CPP de Bauru;

O relato de experiência “Tente outra vez”, pela Servidora Olga Maria de Oliveira Zácar, sobre sua luta e vitória contra o câncer de mama.



E o stand up:

“Corpo que dança” sob a responsabilidade do diretor da Divisão de Comunicação, Cultura e Turismo de Pirajuí, que contou com a participação marcante dos presentes na ginástica laboral e na dança coreografada, além da abordagem de “Cleide Bi” sobre nunca deixarmos de tentar outra vez.

