

Setembro Amarelo

Mês da Prevenção do Suicídio



Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio, com o objetivo direto de alertar a população a respeito da realidade do suicídio no Brasil e no mundo e suas formas de prevenção. Ocorre no mês de setembro, desde 2014, e em 2015 ganhou força por meio de identificação de locais públicos e particulares com a cor amarela e ampla divulgação de informações. Várias palestras e eventos serão realizados com intuito de alertar sobre esta realidade com foco na conscientização e prevenção. Confira páginas 07 e 08.

Falar
é a melhor
SOLUÇÃO

ACONTECEU!!!

Projeto "Outros Olhos"

O Projeto "Outros Olhos" iniciou-se na sede da Corevali e depois na PF II de Tremembé, e será realizado em todas as unidades da Corevali. Visa o monitoramento, avaliação e promoção da saúde ocular por meio de exames de acuidade visual, retinoscopia, astigmatismo e outros. Não fique de fora.



Dia do Homem

No dia 20 de julho, na Sede da Corevali foram realizados procedimentos de cuidados de beleza aos servidores em comemoração ao dia do homem. O Dia 15 de julho é o dia do homem no Brasil, Já no calendário internacional é no dia 19 de novembro.



Dia do Desafio

Penitenciária I de São Vicente no dia do desafio com servidores fazendo aulas de alongamentos.



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Vale e Litoral

Avenida Amador Bueno

da Veiga, nº 450

Jardim Santa Clara

Taubaté - SP

CEP 12062-400

(12) 3624.6797

Ramal 247

cqvidassvale@sp.gov.br

**Patrícia Juliana
Santana Damasceno**

"Maio Amarelo"

As atividades referente a o Maio Amarelo, fazem parte das ações por um trânsito melhor com objetivo de **chamar a atenção da sociedade para o alto índice de mortes e feridos no trânsito**. Na Penitenciária Feminina I de Tremembé foi realizada no dia 19/05/2017 a Palestra Trânsito Seguro para os servidores da unidade e teve como palestrante o servidor Edmar Souza, AEVP.



ACONTECEU!!!

SIPAT – P II de Itirapina.

Aconteceu nos dias 05 e 06 de Julho, a SIPAT, na Penitenciária II de Itirapina. a Palestra de Primeiros Socorros. No dia 05 foram realizados testes de aferição de pressão e glicemia pelo grupo de enfermagem e conscientização sobre DST e AIDS. Já no dia 06, também foram realizados testes, além de palestras sobre tabagismo e nutrição pelo Dr. Fabio S. Lima e Dayane C. B. Trevelin. Foi apresentado, também, o recanto para descanso, encerrando o dia com um delicioso café da tarde.



Campanha do Agasalho.

A Campanha do Agasalho começou bem cedo na Região Central e envolveu a Sede da CRC e todas as unidades. O intuito foi de arrecadar agasalhos antes da chegada do inverno. Abaixo seguem registros fotográficos da CRC. Parabéns a todos envolvidos e todos que colaboraram com as doações.



Semana do Diabetes.

Na semana de 26 de junho, o CDP de Americana promoveu a Semana do Diabetes, que proporcionou atendimento de saúde aos funcionários, com testes de glicemia, medição de peso e altura e aferição da pressão arterial. Também foi apresentado um vídeo sobre o diabetes e como ela se dá no organismo e instruções sobre prevenção e controle.



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Central

Rodovia Campinas Monte
Mor, Km 4,5 - Nova Boa Vista
Campinas - SP
CEP: 13064-180

(19) 3282.4442

Ramal 210

cqvidasscentral@sp.gov.br

**Adriana Cortado
Shammas de
Mancilha**

ACONTECEU!!!

10º INTERCIPAS - PROTEÇÃO “SEGURANÇA NÃO SE CONQUISTA, SE FAZ”

A 10ª Intercipas da Região Oeste foi realizada na Universidade Estadual Paulista - Unesp de Presidente Prudente nos dias 27 e 28 de junho, com uma grande participação dos servidores cipeiros. O Intercipas 2017 teve palestras instrutivas; debates; dinâmicas de grupos; trabalhos em equipes e provas de gincana. O resultado foi positivo, pois também foram arrecadadas peças de roupas para campanha do agasalho. Esta edição do Boletim Mais Saúde traz uma sequência de registros fotográficos do evento. Parabéns a todos organizadores e participantes.



Prontuário de Saúde Funcional.

Edição realizada nos dias 28 e 29 de março na Penitenciária “Zwinglio Ferreira” de Presidente Venceslau.



Testes Rápidos para HIV, Sífilis, Hepatite B e C.

O procedimento é realizado por profissional capacitado do CQVIDASS Oeste a partir da coleta de uma gota de sangue da ponta do dedo.



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Oeste

Avenida Antônio Marques
da Silva, s/n - Centro
Pres. Venceslau - SP
CEP 19400-000

(18) 3272.3006

Ramal 248

cqvidassoeste@sp.gov.br

**Fabiana Minzoni
Rocha**

ACONTECEU!!!

SIPAT – Penitenciária de Álvaro de Carvalho

Colaboração CRN

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) da Penitenciária de Álvaro de Carvalho promoveu, entre os dias 6 e 9 de junho, mais uma Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho – SIPAT – sob o tema “Otimismo: ferramenta essencial no ambiente de trabalho”. Foram realizadas aferição de pressão arterial e teste glicêmico. As palestras visaram desenvolver características de liderança, protagonismo no trabalho e potencializar o autoconhecimento como instrumento de discernimento frente a realidade. o encerramento da SIPAT contou com o “Arraia da CIPA”, onde servidores e familiares puderam ter um momento de confraternização.



Setembro

10.09 - Dia Mundial de

Prevenção ao Suicídio

29.09 - Dia Mundial do

Coração

Outubro (Outubro Rosa)

01.10 - Dia Nacional do
Idoso

10.10 - Dia Mundial da
Saúde Mental

16.10 - Dia Mundial da
Alimentação

Novembro (Novembro Azul)

14.11 - Dia Mundial do
Diabetes

Dia Nacional de Combate à
Dengue (penúltimo sábado
do mês).

Dia do Motorista na Região Noroeste

Mais um evento realizado que teve como público alvo servidores motoristas da Região Noroeste.



Maio Amarelo CDP Pontal – Distribuição de material de orientação aos motoristas.



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Noroeste

Estrada Vicinal Pref. Anibal
Haman, Km 6

Bairro Aeroporto

Caixa Postal 100

Pirajuí - SP

CEP 16600-000

(14) 3584.4450

Ramal 2042

cqvidassnoroeste@sp.gov.br

Nilson Dantas

ACONTECEU!!!

SIPAT – Santo André

Aconteceu de 03 à 07 de julho a 2ª SIPAT do CDP Santo André. Foram abordados temas como defesa pessoal, DST, dependência química, atendimento pré hospitalar e direção defensiva para condução de veículos de transporte de presos. Os cipeiros contaram com a parceria da Prefeitura, por meio da apresentação do canil e utilização do Estádio Bruno Daniel

Curso de pilotagem defensiva

Em razão dos números significativos de acidentes provenientes de motocicletas, apontados pelas Notificações de Acidentes de Trabalho, CQVIDASS Metropolitano em parceria com a Escola da Administração Penitenciária, está levando às unidades prisionais o curso de pilotagem defensiva para motociclistas, com a finalidade de instruir os servidores para a prevenção de acidentes com motocicletas, preservando a vida e a integridade física e reduzir licenças médicas por acidentes de trabalho.

Palestra Reeducação alimentar: sua saúde é a nossa meta.

Os funcionários do CDP de Itapeperica da Serra se reuniram e desenvolveram uma atividade de perda de peso, solicitando ao CQVIDASS que fosse ministrada palestra sobre reeducação alimentar, onde foram abordados os conceitos de alimentação saudável, produtos industrializados, elaboração e acondicionamento de marmita.



SIPAT – Penitenciária II de Parelheiros



CQVIDASS
Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Metropolitana

Avenida Ataliba Leonel, nº 556, Carandiru
São Paulo - SP - CEP 02088-900
(11) 3206.4826

cqvidassmetropolitana@sp.gov.br

Valéria Aparecida da Costa

Programa de Prevenção e Posvenção do Suicídio.

O Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor – GQVIDASS, por meio dos Centros Regionais – CQVIDASS, vem desenvolvendo ações preventivas a fim de identificar, reduzir ou eliminar, o quanto possível, fatores de risco que possam levar servidores ao suicídio. Tem o objetivo de informar, conscientizar, sensibilizar e ampliar as possibilidades do servidor em autoconhecer-se e auto avaliar-se nos processos emocionais, enfatizando fatores de proteção em saúde mental, buscando superar preconceitos e contribuir para a melhoria da qualidade de vida do servidor. No que diz respeito ao tratamento, o PPPS oferece ou encaminha para atendimentos biopsicossocial, servidores com históricos de tentativas ou ideias suicidas e acolhe familiares e colegas que vivenciaram esta situação. *“O suicídio pode ser prevenido e o luto deve ser acolhido”.*

O que é suicídio?

Do latim, "sui" (si mesmo) e "caederes" (ação de matar). O suicídio é um ato voluntário pelo qual um indivíduo possui a intenção e provoca a própria morte. Pode ser realizado pela ação (tiro, envenenamento ou enforcamento) ou pela omissão (greve de fome).

Suicídio é um problema complexo para o qual não existe uma única causa ou uma única razão. Os principais motivos que levam as pessoas a tentarem o suicídio variam, vão desde crises financeiras, afetivas, perdas emocionais, doenças terminais e doenças mentais.



Fatores que implicam maior risco de suicídio

- Transtornos Psiquiátricos;
- Fácil acesso a métodos de suicídio;
- Mudança de situação empregatícia ou financeira;
- Perda ou rejeição por parte de pessoa significativa;
- Alta recente de internação psiquiátrica;
- Desespero: Significa extrema aflição, angústia e irritação;
- Abuso físico e sexual na infância;
- Desesperança: Falta de perspectiva para o futuro, além de desanimo, abatimento;
- Desamparo: Sentimento de abandono;
- Depressão: É uma doença que se caracteriza por mudanças no humor e pela perda de prazer em atividades cotidianas, que antes eram prazerosas ou motivadoras;
- Dependência Química: É uma condição física e psicológica causada pelo consumo constante de substâncias psicoativas;
- Delirium: É uma síndrome que tem como evento central prejuízo da consciência.

Como identificar uma pessoa sob risco de suicídio?

1. Comportamento retraído, inabilidade para se relacionar com a família e amigos;
2. Doença Psiquiátrica ou física;
3. Alcoolismo ou dependência de outras drogas;
4. Sentimentos de solidão, impotência e desesperança;
5. Mudança na personalidade, irritabilidade, pessimismo, depressão ou apatia;
6. Mudança no hábito alimentar e de sono;
7. Tentativa de suicídio anterior;
8. Odiar-se, sentimento de culpa, de se sentir sem valor ou com vergonha;
9. Uma perda recente importante: morte, divórcio; separação, etc;
10. História familiar de suicídio;
11. Desejo súbito de concluir os afazeres pessoais, organizar documentos, escrever um testamento, etc;
12. Menção repetida de morte ou suicídio.



Busque ajuda!

O preconceito, porém, é um empecilho para a busca de auxílio especializado. Não raro, ouve-se que “psicoterapia é coisa para louco”. E a postura defensiva das pessoas pode ser observada de várias maneiras, inclusive até pela desqualificação dos profissionais. Qualquer que seja a forma com o se manifesta, a resistência não aparece por acaso, ela acompanha a própria patologia e tem a ver com o funcionamento psíquico da pessoa. Se persistir por muito tempo, pode trazer sofrimento intenso para as pessoas.

MITOS & VERDADES

QUEM AMEAÇA SE MATAR NÃO SE MATA, SÓ QUER CHAMAR A ATENÇÃO

X

A maioria das pessoas que se mata dá sinais: **muda de comportamento** e fala a respeito a amigos ou profissionais de saúde. Leve-as a sério.

FALAR DE SUICÍDIO INCENTIVA A PESSOA A TIRAR A PRÓPRIA VIDA.

X

Não. Conversar abertamente sobre suicídio ajuda a preveni-lo, porque alivia a angústia e o desespero.

QUEM QUER SE MATAR VAI SE MATAR.

X

Ao contrário. Pessoas costumam ser ambivalentes sobre viver ou morrer. Muitos tomam veneno impulsivamente, mas logo depois se arrependem. Daí a importância do apoio emocional.

QUEM SOBREVIVE A UMA TENTATIVA DE SUICÍDIO ESTÁ FORA DE PERIGO.

X

Um dos **períodos mais críticos** é quando a pessoa está melhorando da crise que motivou a tentativa, ou quando ainda está no hospital.

SÓ PESSOAS COM DOENÇAS MENTAIS SE MATAM

X

Não. A maior parte das pessoas que sofrem de depressão, ansiedade ou esquizofrenia **não sente vontade** de acabar com a própria vida – e nem todos que se suicidam têm doenças mentais.

Centros Regionais de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor – CQVIDASS

cqvidassmetropolitana@sp.gov.br

cqvidassvale@sp.gov.br

cqvidasscentral@sp.gov.br

cqvidassoeste@sp.gov.br

cqvidassnoroeste@sp.gov.br

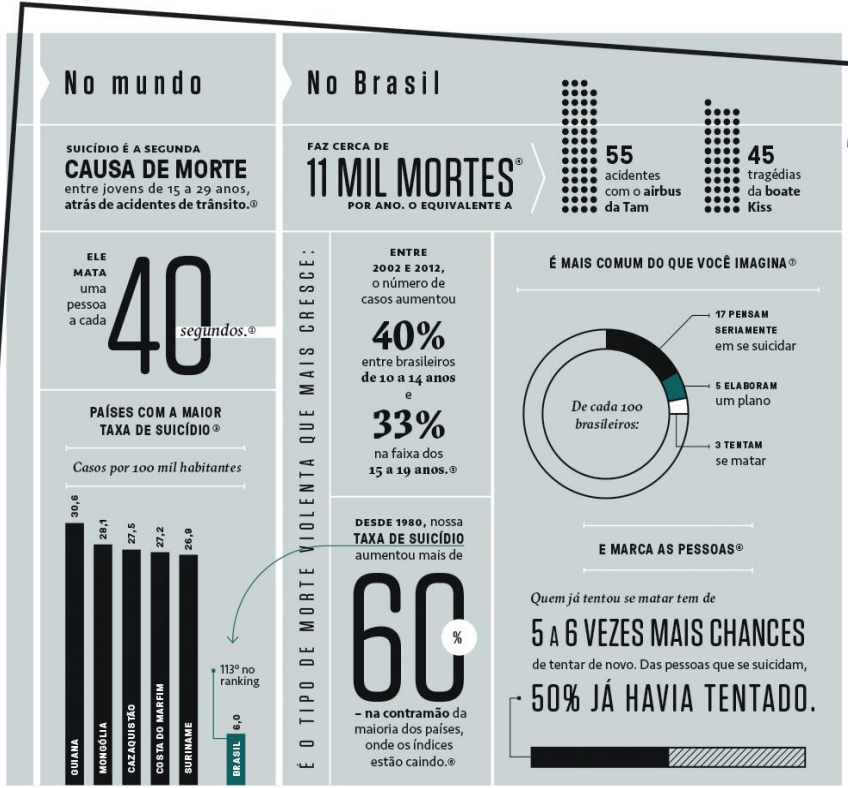
**CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - CVV
DISQUE 141**

Sim, o melhor é falar sobre suicídio

O número de mortes aumentou 34% no Brasil. Ainda assim, o assunto segue silenciado, escondido e pouco discutido. A solução é abrir a boca.

Até você terminar de ler este parágrafo, uma pessoa vai ter se suicidado no mundo. Todos os dias, 32 brasileiros tiram a própria vida. Todos os dias também, mais de 20 mil pessoas cometem suicídio ao redor do planeta. Quase 1 milhão de pessoas se matam por ano, uma a cada 40 segundos – são mais vítimas que todas as guerras, homicídios e conflitos civis somados. E, para cada morte por suicídio, existem outras 10 ou 20 pessoas que já tentaram fazer o mesmo.

O Brasil é um país com índices baixos (6 casos por 100 mil habitantes, contra 12 da média mundial), mas vive um momento delicado. Enquanto os índices têm caído na maioria dos países, as taxas brasileiras avançam. Entre 2002 e 2012, o número de casos subiu 34%. Entre adolescentes de 10 a 14 anos, o aumento chegou a 40%, de acordo com o último levantamento do Mapa da Violência. Talvez você nunca tenha ouvido falar nesses dados desoladores. É porque o suicídio costuma vir acompanhado de um fator que contribui para o seu alastramento: o silêncio. Não é agradável falar sobre quem se matou ou tentou se matar. Ao mesmo tempo, discutir o assunto – e entender os fatores que levam a ele – são as únicas armas que temos contra o suicídio. Por isso, estamos aqui, falando sobre ele.



Fonte: <http://super.abril.com.br/sociedade/sim-o-melhor-e-falar-sobre-suicidio> 03/07/2017

SAÚDE DO HOMEM - Quatro cuidados fundamentais para a saúde.

Praticar atividade física

O sedentarismo é um dos principais vilões da saúde, aumentando consideravelmente o risco de doenças que afetam a qualidade de vida. A prática de atividades físicas ou esportes (como futebol, basquete, ciclismo) pode melhorar o condicionamento físico, a capacidade cardiorrespiratória e a força muscular, fortalecer as articulações e músculos e auxiliar no controle do peso. Pequenas mudanças no estilo de vida, como trocar o elevador pelas escadas e fazer pequenas caminhadas todos os dias, também podem ter um impacto positivo na qualidade de vida e no bem-estar.

Manter uma alimentação saudável

O excesso de comida ultra processada e refeições pobres em nutrientes e ricas em gordura, sódio e açúcar pode trazer consequências graves para o organismo, como o aumento do risco de diabetes e hipertensão. Em contrapartida, manter uma alimentação saudável, baseada em frutas, vegetais, hortaliças, laticínios e carnes magras e cereais integrais, beber pelo menos 2 litros de água por dia e evitar alimentos sem valor nutricional é essencial para o bom funcionamento do organismo e para a prevenção de doenças.

Evitar o tabagismo e o excesso de bebidas alcoólicas

Uma dupla perigosa para a população masculina: o cigarro e o abuso de bebidas alcoólicas são fatores de risco associados a diversos problemas de saúde que afetam, em sua maioria, os homens. O hábito de fumar, por exemplo, está relacionado a mais de 50 doenças, entre elas impotência sexual, úlceras, infecções respiratórias, AVCs e enfisemas. O consumo excessivo de bebidas alcoólicas, por sua vez, apesar de socialmente aceito, pode comprometer o coração, o fígado e até o cérebro, além de aumentar o risco de acidentes de trânsito.

Visitar o médico regularmente

O principal objetivo das campanhas sobre saúde do homem é conscientizar a população sobre a importância das consultas de rotina e do check up periódico. Desse modo, garante-se prevenção e diagnóstico precoce de doenças e distúrbios que podem ser tratados mais facilmente em seu estágio inicial. A resistência dos homens em procurar um médico mesmo quando apresentam algum sintoma é um dos principais desafios relacionados ao atendimento da saúde masculina. Fica a reflexão: você está cuidando da sua saúde? Que tal colocar em prática os cuidados para se manter sempre saudável e agendar o seu check up? Aproveite.

Fonte: <http://gastro.com.br/blog/cancer-deteccao-precoce-e-tratamento/agosto-azul-4-cuidados-fundamentais-para-a-saude-do-homem>

Boletim GQVIDASS

Idealização: Iracema Costa Jansson - Diretora do GQVIDASS
Revisão: Iracema C. Jansson e Valéria A. Costa
Sugestões: gqvidass@sp.gov.br
Tiragem: 15.000 cópias

Editorial/ Projeto Gráfico: Rogério Romeiro
Colaboração: Diretorias Regionais CQVIDASS
Periodicidade: bimestral

