

maiSaúde



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 XI – Edição 86– Junho 2020

**DOE SANGUE.
DOE VIDA!**



Junho é o mês de salvar vidas

Mesmo com a pandemia é possível doar sangue

Com a pandemia e a quarentena instalada em todo o estado o número de doações de sangue caiu na capital. O banco de sangue, ligado ao governo do estado de São Paulo, abastece mais de cem hospitais e tem três dos oito tipos sanguíneos em nível crítico.

Apesar de boa parte dos bancos de doação estar localizada nas unidades de saúde, as autoridades garantem que o ambiente é seguro, com novas regras para aqueles que tenham tido contato com a covid-19 e intensificação na higienização das salas, maior distância entre os doadores, marcadores no chão e separação entre as cadeiras.

Para ser um doador é preciso:

- » Estar em boas condições de saúde.
- » Ter entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até 60 anos (menores de 18 anos, clique para ver documentos necessários e formulário de autorização).
- » Pesar no mínimo 50 kg.
- » Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas).
- » Estar alimentado (evitar alimentação gordurosa nas 4 horas que antecedem a doação).
- » Apresentar documento original com foto recente, que permita a identificação do candidato, emitido por órgão oficial (Carteira de Identidade, Cartão de Identidade de Profissional Liberal, Carteira de Trabalho e Previdência Social, Carteira Nacional de Habilitação e RNE-Registro Nacional de Estrangeiro*).

Não pode doar sangue quem:

- » tiver idade inferior a 16 anos ou superior a 69 anos.
- Obs.: o limite superior para a primeira doação é 60 anos. Quem tem 61 anos ou mais e nunca doou está inapto.
- » tiver peso inferior a 50 quilos.
 - » estiver com anemia no teste realizado imediatamente antes da doação.
 - » estiver com hipertensão ou hipotensão arterial no momento da doação.
 - » estiver com aumento ou diminuição dos batimentos cardíacos no momento da doação.
 - » estiver com febre no dia da doação.
 - » estiver grávida.
 - » estiver amamentando, a menos que o parto tenha ocorrido há mais de 12 meses.
- obs.: o doador não poderá doar se vier acompanhado de crianças menores de 13 anos sem a presença de um outro adulto para cuidar delas.

É preciso respeitar os intervalos para doação, os homens de 60 dias (máximo de 04 doações nos últimos 12 meses) e para as mulheres 90 dias (máximo de 03 doações nos últimos 12 meses).

Uma única doação pode salvar até quatro vidas.

Seguindo as medidas do Governo do estado de São Paulo, para evitar aglomerações, as doações estão ocorrendo com agendamento antecipado por uma plataforma própria no site da fundação Pró-Sangue, assim como os endereços dos postos de coleta.

Para informações sobre horários de funcionamentos dos postos de coleta, acesse: <http://prosangue.sp.gov.br/doacao/Enderecos.html>.

Junho vermelho

No Brasil a cultura da doação de sangue ainda é muito pequena, 16 a cada mil habitantes doam sangue, de acordo com dados da Organização das Nações Unidas (ONU).

A campanha Junho Vermelho surgiu com o intuito de aumentar o número de doações, que foi criada pelo Movimento Eu Dou Sangue. O mês de junho foi escolhido para a campanha por conta do inverno, estação do ano em que há um aumento das infecções respiratórias, começam as férias escolares e crescem os acidentes nas estradas. Consequentemente, os bancos de sangue registram uma queda de até 30% no volume de doações.

As campanhas incentivam a doação de sangue por meio de cartazes e movimentos em redes sociais.

O GQVIDASS preparou algumas dicas para melhorar a alimentação durante a pandemia

O novo Coronavírus está afetando as nossas vidas, especialmente em função do isolamento social necessário que nos impõe um novo modo de viver. Agora que o tempo nos oferece uma pausa, sem trânsito, escolas, parques, bares, restaurantes ou lanchonetes podemos refletir sobre como nos alimentar de forma mais saudável.

Uma boa alimentação é primordial para manter a saúde e importante para conservar seu sistema imunológico em ótimas condições, sem esquecer das medidas de higiene necessárias para evitar as contaminações.

Vamos Planejar!!!

Café da Manhã/ Almoço e Jantar:

Prepare as principais refeições de forma equilibrada

Leve em consideração o equilíbrio dos nutrientes, alimentos que sua família tem por preferência, métodos de cocção e habilidades de preparação de alimentos, além do tempo e energia que terá para produção das refeições. Inclua as crianças no planejamento, limpeza e preparo das refeições. Juntos somos mais fortes!

Alimentação na prática

O que você precisa saber para mudar hábitos alimentares:

- 1- Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação.
- 2- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições.
- 3- Limite o consumo de alimentos processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessados.
- 4- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- 5- Ser crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação em propagandas

Dicas para que as suas compras não gerem desperdícios

- 1- Minimize a ida aos centros de abastecimento durante a pandemia e se alimente de forma saudável.
- 2- Faça uma lista de compras e use-a. Você pode esquecer itens ou comprá-los por impulso.
- 3- Faça compras em horários alternativos ou no sistema online. Você economizará tempo e manterá a distância social. Não deixe de comprar com antecedência, pois muitas lojas precisam de um ou dois dias desde o pedido até a entrega.
- 4- Considere alternativas de baixo custo e faça o consumo de alimentos de forma integral.
- 5- Limite as compras de alimentos industrializados, como batatas fritas, refrigerantes, biscoitos e sorvetes. Eles são ricos em calorias vazias e aumentam a sua conta.
- 6- Evite comprar refeições prontas industrializadas. A maioria é rica em sódio, gordura trans e calorias.

Dicas de armazenamento e preparo dos alimentos

- 1- Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada, veja na embalagem do produto a diluição adequada.
- 2- Retire frutas, verduras e legumes das embalagens dos centros de abastecimento e armazene em fruteiras. Se for para a geladeira higienize antes. Organize os alimentos e armazene em potes ou sacos próprios para refrigeração.
- 3- Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e higienize com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído.
- 4- Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes. Há inúmeras receitas na internet. Procure canais confiáveis.



5- Após servir as refeições, os alimentos que estão na panela precisam ser armazenados em potes fechados na geladeira. Validade: devem permanecer sob refrigeração na geladeira por até 3 dias.

6- Priorize frutas frescas mais resistentes: maçã, laranja, limão, goiaba, melão e abacaxi. Podem ser utilizadas também as frutas secas e congeladas. Não lave as frutas antes de colocar na fruteira, somente antes do consumo.

7- No momento de guardar os alimentos organize de tal maneira que tenha acesso rápido àqueles cujo prazo de validade é mais curto. Observe também a data na hora das compras.

8- Selecione legumes frescos e resistentes: aipo, brócolis, cebola, batata, batata doce, inhame, cenoura e abóbora.

9- Molhos de tomate fresco na geladeira tem a durabilidade de até 3 dias e congelado 30 dias. Observe o pote mais adequado para levá-lo ao freezer e não utilize vidros.

10- Observe a validade nas embalagens de leite fresco. Caixas ou latas em pó têm maior durabilidade. Ao utilizar o leite em pó, prepare a quantidade para uso no dia.

➤ Em muitas famílias, os pães ocupam destaque nas refeições e lanches. Saiba que eles podem ser congelados também e, dessa maneira, consumidos aos poucos. Planeje o que congelar e o espaço necessário no freezer.

1- Ovos frescos devem ser armazenados em recipientes com tampa sob refrigeração. Observe se os potes com tampa garantem a boa vedação.

2- Feijão e leguminosas podem ser cozidos e congelados em porções familiares ou individuais. Congele na quantidade adequada para consumo.

3- Frango, carne bovina e peixes congelados são ideais para planejamento do cardápio. Lave-as ou troque a embalagem por outras adequadas.

Dicas para conservação de legumes e folhas

O branqueamento é uma técnica de conservação de legumes e folhas. Nada mais é do que colocá-los em água fervente por até um minuto (dependendo da consistência do alimento, pode ser um pouco mais de tempo) e depois mergulhá-los imediatamente na água bem fria, pelo mesmo período, dando um choque térmico, evitando que os alimentos cozinhem demais.

Passo-a-passo desta técnica

1. Lave as verduras e legumes em água corrente uma a uma.
2. Corte da forma em que serão consumidos. Procure cortar em pedaços uniformes para depois branquear por igual.
3. Mergulhe os alimentos em uma panela com água fervente (fogo alto e panela tampada), por aproximadamente 3 minutos.
4. Com o auxílio de uma peneira ou escumadeira recolha os alimentos da fervura, colocando-os em outro recipiente rapidamente, com água e gelo.
5. A água gelada interromperá o cozimento rapidamente.
6. Coloque os legumes ou verduras em potes herméticos ou em sacos plásticos próprios para alimentos, preenchendo até a borda.
7. Etiquetar os recipientes e congelar.

Como adquirir um novo hábito na pandemia

Se no meio dessa pandemia você está se sentindo sem uma rotina e quer mudar de hábitos e começar a fazer exercícios e coisas novas. Com empenho e perseverança, podemos configurar nosso cérebro, mudando e começando novos hábitos. Confira algumas dicas para começar essa mudança de hábitos:

1 – Identifique o alvo: Cerca de 40% do nosso dia é composto de hábitos repetitivos, isso acontece para que o cérebro possa entrar no piloto automático e economizar energia. Julgue quais hábitos você precisa mudar ou adotar mais urgentemente.

2- Entenda como funciona: Os hábitos seguem três estágios: a deixa: que é o gatilho que dispara a repetição, a rotina: que é o costume de ficar nas redes sociais, por exemplo, e a recompensa: que é o que se ganha com a rotina, como ganhar likes.

3- Engane seu cérebro: Substitua o hábito por outra ação, como exemplo: exercite-se no fim da tarde, o que te deixará cansado à noite e, assim, evitará o uso do celular na hora de dormir.

4- Estabeleça uma meta realista: A ação utilizada para substituir a rotina precisa ser possível e agradável. Se o seu objetivo é levantar mais cedo comece devagar, e vá aumentando o horário a cada dia.

5- Crie etapas e ganhe prêmios: Estabeleça fases e dê um prêmio a cada uma, isso será um estímulo para enfrentar a próxima etapa.

6- Lembre-se sempre da mudança: Os hábitos nunca somem da nossa memória, mesmo que tenha assimilado o novo comportamento, os padrões anteriores seguem vivos. Lembre-se sempre das razões que te levaram a mudar.

Fonte: Livro Para o dia nascer feliz / GRAAC e Cláudia Raulino, Life Coaching do CQVIDASS Metropolitana



Fonte da imagem: Divulgação internet / <https://fredericoporto.com.br/wp-content/uploads/2018/08/novos-habitos.png>

No dia nacional da imunização o GQVIDASS alerta para a importância da vacinação na prevenção de doenças

No dia 9 de junho é lembrada a importância da vacinação para a prevenção de doenças. Imunização é o termo utilizado para caracterizar a produção de anticorpos pelo sistema imunológico quando o organismo entra em contato com substâncias estranhas a ele.

Normalmente, a imunização é caracterizada em dois tipos: ativa, que é a adquirida pelo próprio indivíduo, através de vacinação ou após ter contraído uma doença infecciosa e pode durar por muitos anos ou até para a vida toda. E a imunização passiva, que por sua vez, ocorre quando anticorpos já formados (produzidos em outros seres vivos) são introduzidos no organismo. Em contrapartida, é uma imunização temporária, de curto prazo.

A preocupação com a imunização ocorre fortemente (e muitas vezes, unicamente) durante a infância. O calendário de vacinações brasileiro é um dos mais completos do mundo e a cobertura média de vacinação ultrapassa 90% para a maior parte das campanhas de vacinação do calendário infantil. Entretanto, é importante ressaltar que não são só as crianças que estão suscetíveis a doenças infecciosas e é preciso tomar maiores cuidados e se imunizar também durante a vida adulta.

Além de manter a saúde em dia, existem outros benefícios que reforçam a necessidade de manter a carteira de vacinação em dia. São eles:

- Evita custos com tratamento de doenças;
- Protege familiares, amigos e colegas de trabalho de adoecerem por transmissão;
- Estar devidamente imunizado promove um envelhecimento mais saudável;
- Maior proteção às futuras gerações – as mães passam aos filhos a sua imunidade;

No dia 23 de março começou a campanha de vacinação da gripe (influenza) em São Paulo. A campanha foi destinada aos grupo prioritários: Idosos com 60 anos ou mais, trabalhadores da saúde, forças de segurança e salvamento, portadores de doenças crônicas não transmissíveis e outras condições clínicas especiais, caminhoneiros, motoristas de transporte coletivo e portuários, população privada de liberdade, funcionários do sistema prisional, povos indígenas, crianças (6 meses a menores de 6 anos), gestantes, puerperas até 45 dias, pessoa com deficiência, professores de escolas públicas e privadas e adultos de 55 a 59 anos de idade. A campanha ainda está ocorrendo e acontece até o dia 05 de junho.

A vacina da Influenza não protege contra o coronavírus, mas vai auxiliar os profissionais de saúde no diagnóstico para a Covid 19, ao descartarem os vários tipos de gripe na triagem da população vacinada.

A SAP, junto com o GQVIDASS, vacinaram cerca de 960 servidores nas sedes e nas cinco regionais.



Uso de máscara é obrigatório em São Paulo

Saiba como o uso correto pode te proteger do novo coronavírus

A partir de 07 de maio de 2020 o uso de máscaras em lugares públicos na cidade de São Paulo se tornou obrigatório. O Ministério Público já tinha recomendado o uso da máscara como forma de proteção para diminuir o risco do Coronavírus. As máscaras podem ser as de tecido, costuradas em casa, ou as descartáveis. Já as cirúrgicas devem ficar restritas a médicos e profissionais de enfermagem.

O uso correto das máscaras é fundamental para a sua eficácia, ela tem que cobrir completamente o nariz e a boca e sem vãos laterais para quem já estiver contaminado não espalhar gotículas com o vírus ao falar, tossir ou espirrar e aqueles que estiverem saudáveis se protegerem para não entrarem em contato com partículas contaminadas. Daí a importância de não deixar os lábios e as narinas expostos. Para que a proteção seja efetiva, o ideal é que a máscara cubra o nariz inteiro e desça até o queixo, de modo que não sejam formados vãos por onde gotículas possam entrar.

Quando for tirar a máscara por pouco tempo não a puxe para o queixo. Primeiramente, porque, ao fazer isso, você terá de encostar na parte do tecido, que pode estar contaminada. É ideal tocar só nas cordinhas ou no elástico. Além de ter o risco de a máscara se inverter ao ser tirada do queixo.

Quando for fazer uma pausa para a refeição, por exemplo, jamais coloque a máscara sobre a mesa: a superfície pode estar contaminada. Coloque a máscara em algum saquinho descartável.

Troque a máscara de 2 em 2 horas ou sempre que ficarem úmidas. Se você tossir ou espirrar lave bem as mãos, tire o equipamento da forma correta e descarte-o em um saco (se for a de tecido, lave-a). Higienize as mãos novamente e coloque uma nova máscara.

As máscaras de tecido devem ser higienizadas com água e sabão. Outra opção é deixá-las de molho por cerca de 20 minutos, em uma solução com 10 ml de água sanitária e meio litro de água.

E atenção: não misture a máscara com as demais peças de roupa. Lave-a individualmente e não empreste-a, a máscara é de uso individual.



Fonte : <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/23/os-erros-mais-comuns-no-uso-de-mascaras-para-se-protger-do-coronavirus-e-como-usar-corretamente.ghtml>

Boletim GOVIDASS

Idealização: Iracema Costa Jansson - Diretora do GOVIDASS
Revisão: Iracema C. Jansson e Valéria A. Costa
Sugestões: govidass@sp.gov.br

Editorial/Projeto gráfico: Beatriz Covello
Colaboração: Diretorias Regionais COVIDASS

