

BOLETIM PGE SEGURA

Edição 6

20 de janeiro de 2020

Saúde Mental

Cada vez mais, os transtornos mentais estão sendo considerados uns dos grandes problemas a enfrentar nesse século. A cada ano que passa, as taxas de pedidos de afastamentos de trabalhos vêm crescendo, sem contar as taxas de suicídio. Esse aumento decorre de doenças psicológicas, como a depressão, a ansiedade, a síndrome do pânico, etc. Assim, é importante ficar atento a alguns sintomas: mudanças constantes de humor, falta de motivação, tristeza, problemas físicos (dores, insônia, fadiga) e

precisamos falar sobre Saúde Mental

JANEIRO
BRANCO
2020

outros. Eles têm ligação direta com o ambiente de trabalho e com as funções desempenhadas pelos funcionários. Alguns fatores facilitam o aparecimento deles, como cobranças excessivas, jornadas extenuantes, ameaças, pressões, assédios, *bullying*, tanto de chefes, quanto de colegas de trabalho.

A campanha em janeiro foi pensada para aproveitar a energia de renovação presente no início do ano, época que geralmente utilizamos para repensar aspectos profissionais, sociais, sentimentos e financeiros, e incentivar a reflexão e o autoconhecimento. É uma forma de conscientização.



Segurança—
SESMT Público

Este Boletim tem o objetivo de informar e provocar discussões sobre diversos temas que impactam na qualidade e segurança do trabalho dos funcionários da Procuradoria-Geral do Estado.

Dúvidas, sugestões e informações sobre segurança, conte com a Conceição, nossa técnica na PGE: tel. 3252 8101/8102.

Reuniões da CIPA

20/01/2020

17/02/2020

Como lidar com sua saúde emocional e física?

É preciso saber lidar e administrar seus hábitos. O modo como enxergamos a vida e o nosso comportamento diante de determinadas situações impactam diretamente a nossa saúde física e mental.

A prática de atividades físicas é primordial para ter peso adequado e se manter ativo. Dormir bem é vital para a saúde. Buscar uma alimentação saú-

dável é uma ação básica do dia-a-dia que precisamos para obter energia e as substâncias necessárias ao organismo.

Abandonar os vícios é um dos maiores passos na busca por uma vida saudável, bem como, o cigarro, bebidas alcoólicas que, em uso excessivo, afetam não somente o consumidor, mas também sua família, amigos e até colegas de traba-

lho. Lembre-se, saúde mental é:

- estar de bem consigo mesmo e com os outros do seu convívio;
 - saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte do cotidiano; e
 - reconhecer suas limitações e buscar ajuda quando for necessário.
- Cuide bem de você!**




O que você prefere? Um ambiente sujo ou limpo, organizado ou desorganizado? A Geladeira!

Um dos eletrodomésticos mais bacanas do mundo moderno está cada vez mais presente no dia-a-dia do ambiente de trabalho. Em muitos escritórios, as geladeiras ficam cheias daqueles potinhos na porta, ou daqueles sacos plásticos de supermercado amassados e um tubo de ketchup que nunca termina. Quando a geladeira é um frigobar então, a situação fica ainda mais triste. Por isso, lembre-se: **geladeira é um eletrodoméstico de uso compartilhado**. É um armário coletivo e vivo. Para seu melhor uso, vale seguir alguns dos mandamentos:

- 1) Colocarás o alimento na geladeira, mas retirá-los-á das sacolas plásticas;
 - 2) Não comerás a comida dos outros, com risco de contrair uma salmonela braba ou comprar briga;
 - 3) Não deixarás seu “tapoé” vazio dentro da geladeira;
 - 4) De preferência, etiquetarás seus potinhos; e
 - 6) Nunca, jamais, deixarás comida abandonada.
- Acredite: respeito, bom convívio, organização, qualidade, asseio, cuidado, tudo isso e mais um pouco passa pelos potes nas geladeiras e frigobares do local de trabalho. Organize-se!



Cuidados com o armazenamento na geladeira

- Utilize recipientes com tampas. 
- Não deixe latas abertas na geladeira. Guarde os alimentos em recipientes fechados. 
- Evite deixar a porta da geladeira aberta.
- Não fure as prateleiras da geladeira com plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho. 
- Realize o descongelamento do congelador seguindo as recomendações do fabricante.
- Evite guardar catchup, mostarda, maionese na porta da geladeira. A porta tem uma temperatura de refrigeração bem menor; isso diminui a validade dos alimentos.
- Ovos não devem ficar na porta da geladeira, pois sofrem constante choque térmico favorecendo a contaminação. O ideal é que fiquem nas prateleiras intermediárias em recipiente com tampa. 
- Mantenha a borracha da geladeira limpa e íntegra. 
- Verifique a temperatura do refrigerador. Deverá estar marcando 5°C ou menos. Congelamento: -15°C ou menos.

Fonte: Nutricionista Veridiana Zuleica Marx Blatt

Janeiro roxo: Todos contra a Hanseníase

Em 2016, o Ministério da Saúde oficializou o mês de janeiro e consolidou a cor roxa para campanhas educativas sobre a doença.

Segundo a Sociedade Brasileira de Hanseníase, o Brasil ocupa o 2º lugar no ranking mundial da doença.

São cerca de 30 mil casos novos registrados por ano. A falta de informação ajuda a agravar o problema.

A hanseníase é uma doença infecciosa e contagiosa. É causada pelo bacilo *Mycobacterium leprae* e sua transmissão acontece de pessoas doentes sem tratamento para pessoas saudáveis, pelas vias aéreas superiores (tosse, espirro, fala).

A doença causa manchas esbranquiçadas ou avermelhadas na pele. A pele também pode ter alteração da sensibilidade (a pessoa não sente ou

tem sensibilidade diminuída) calor, frio, dor e mesmo o toque. É comum ter sensação de formigamento, fisgadas ou dormência nas extremidades (pés, mãos) e em algumas áreas pode haver diminuição do suor e de pelos.

A doença pode ser diagnosticada em uma consulta médica em consultório ou ambulatório.

A **hanseníase tem cura** e o tratamento é simples. Em qualquer estágio da doença, o paciente recebe gratuitamente os medicamentos para ingestão via oral.

O tratamento é gratuito e leva de 6 meses a 1 ano e o paciente, se seguir o tratamento cuidadosamente, recebe alta por cura.



#JaneiroRoxo
Todos Contra a Hanseníase

Nós apoiamos essa causa!

Curso de Brigadistas

Como parte da política de segurança da PGE, está em andamento a formação de um grupo de servidores para atuação em primeiros socorros, prevenção e combate a princípio de incêndio e abandono de edificação em casos de explosão, incêndio e pânico. A iniciativa do Núcleo Central de Segurança e Inteligência da PGE (NCSI) em conjunto a CIPA e o SESMT da PGE será realizada pelos Bombeiros em fevereiro. Fiquem atentos!



CIPA
Comissão Interna de
Prevenção de Acidentes