



# ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO



A depressão é uma das doenças mais preocupantes do século XXI e se alastra cada vez mais na nossa sociedade. Um poderoso aliado para combatê-la é totalmente natural, eficiente e muitas vezes sem custo: a atividade física.



Nem sempre é fácil ter ânimo, mas acredite: **VALE O ESFORÇO**

## DENTRE OS BENEFÍCIOS DESTA ATIVIDADE ESTÃO



- ✓ Sensação de bem estar
- ✓ Alívio dos sintomas da depressão
- ✓ Crescimento de células nervosas no hipocampo, região do cérebro que rege a memória e o humor

ISSO NOS AJUDA A ENTENDER OS EFEITOS POSITIVOS DA ATIVIDADE FÍSICA AO LONGO DA VIDA.

Portanto vamos nos mexer! Vale a caminhada no parque, o passeio com o cachorro, o treino na academia ou qualquer outra atividade física que lhe proporcione prazer e bem estar, mas, em tempos de Covid-19, nunca esquecendo as regras de distanciamento e uso de máscara e álcool gel.



Fique atento!  
Vem aí



## II Jornada de Saúde do Servidor



**3 a 7**  
de maio

**NÚCLEO PROSER • DMEST/SPGG**

Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador  
proser@planejamento.rs.gov.br

Ilustração: Canva

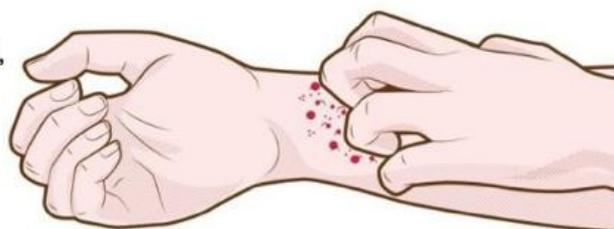
Conteúdo elaborado pelo educador físico Luciano Dutra, servidor da Seduc





# CUIDADOS COM A PELE EM TEMPOS DE COVID-19

A pele pode manifestar sinais de diversas doenças internas, sejam elas nutricionais, medicamentosas ou infecciosas. Por isso, é preciso acompanhar qualquer alteração e ficar alerta a qualquer manifestação diferente no corpo, por mais simples que possa parecer.



## SINAIS DE CORONAVÍRUS NA PELE:

### ERUPÇÕES

Feridinhas em mãos, pés, rosto e tronco foram detectadas em pacientes. Não se sabe se é o vírus em si que a causa.

### INCHAÇO NOS DEDOS

Alterações na circulação podem provocar os chamados dedos de Covid, que são edemas doloridos na ponta dos pés.

### URTICÁRIA

Lesões extensas, que podem ser acompanhadas de coceira, apareceram em casos severos de Covid-19.

### VERMELHIDÃO

Foi visualizada em adultos e crianças e ligada a uma rara inflamação sistêmica até três meses após a infecção.



Quem tem psoríase, dermatite ou outra manifestação dermatológica crônica deve cuidar da pele agora e depois da pandemia. Tratamentos em andamento não devem ser interrompidos. **Siga as orientações médicas!**

Fique atento!  
Vem aí



**II Jornada de Saúde do Servidor**



**3 a 7**  
de maio

**NÚCLEO PROSER • DMEST/SPGG**

Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador  
proser@planejamento.rs.gov.br

Ilustração: Rodrigo Damati/SAÚDE é Vital





# CUIDADOS COM O CABELO EM TEMPOS DE PANDEMIA

- ▶ Mesmo após a recuperação da infecção pela Covid-19, vários sintomas podem persistir ou mesmo virem a surgir, como por exemplo, a queda de cabelos.
- ▶ A hipótese mais aceita até o momento é que a infecção desencadeia um distúrbio chamado "eflúvio telógeno", no qual os fios que estão crescendo passam para a **fase da queda precoce**.
- ▶ O eflúvio telógeno pode acontecer por vários motivos, entre eles **infecções** e **estresse psicológico**, dois dos fatores presentes na vida de quem contraiu a Covid-19.

Seguir um ritual cuidadoso com os fios é definitivo para manter a saúde e a integridade deles

Dê preferência a uma **boa alimentação**, rica em minerais e proteínas (que são a base de formação dos folículos).



Faça a **lavagem diária** dos fios para evitar inflamações.



**Redobre a hidratação** nos cabelos cacheados pois eles são naturalmente mais secos do que o liso. Isso acontece porque a curvatura dos fios dificulta a passagem dos nutrientes e óleos produzidos na raiz.



AO PERCEBER ALTERAÇÕES NO FIO OU NO COURO CABELUDO, PROCURE UM MÉDICO!



Fique atento!  
Vem aí



**II Jornada de Saúde do Servidor**



**3 a 7**  
de maio

**NÚCLEO PROSER • DMEST/SPGG**

Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador  
proser@planejamento.rs.gov.br

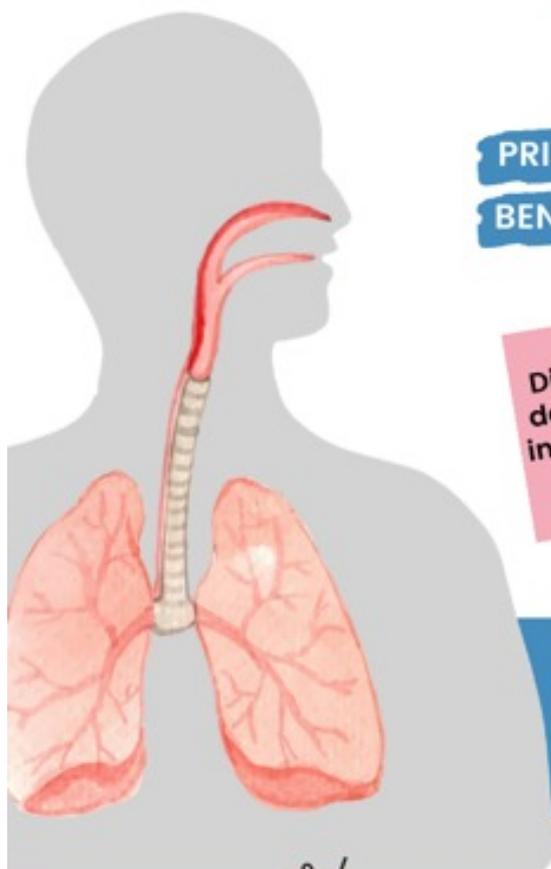
Ilustração: Freepik e Canva





# QUESTÕES RESPIRATÓRIAS E COVID-19

A Covid-19 pode provocar uma **lesão nos pulmões**, resultando em cansaço por meses, dores no peito e falta de ar. Nesses casos, a **fisioterapia respiratória** é capaz de auxiliar na **recuperação do quadro**.



## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

Melhora da troca gasosa

Maior expansão pulmonar

Liberação de secreções do pulmão e das vias aéreas

Diminuição do tempo de internamento hospitalar

Facilidade da chegada de oxigênio em todo corpo

Combate à dificuldade para respirar

Desobstrução e limpeza adequada de vias aéreas

A fisioterapia respiratória tende a ser indicada após a infecção, para fins de reabilitação, até mesmo em casos de pessoas com histórico anterior de doenças pulmonares.

**LEMBRE-SE: NÃO FIQUE COM DÚVIDAS!  
CONVERSE COM UM ESPECIALISTA!**



Fique atento!  
Vem aí



## II Jornada de Saúde do Servidor



3 a 7  
de maio

NÚCLEO PROSER • DMEST/SPGG

Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador  
proser@planejamento.rs.gov.br

Ilustração: Freepik





# II JORNADA DE **SAÚDE DO SERVIDOR**

Prevenção, cuidados, recuperação COVID-19

 **LIVE** [spgg.rs.gov.br/youtube](https://spgg.rs.gov.br/youtube)

**Inscrições:** [symppla.com/egovrs](https://symppla.com/egovrs)

**De 3 a 7 de maio**  
Todos os dias, às 14h30



**3/5 • segunda-feira**  
Entendendo a  
pandemia - Covid-19



**5/5 • quarta-feira**  
• **Saúde Mental** e Covid-19  
• **Os efeitos biopsicossociais**  
do coronavírus



**4/5 • terça-feira**  
**A prática de exercícios**  
físicos em tempos de  
pandemia



**6/5 • quinta-feira**  
• Manifestações **dermatológicas**  
• A importância da  
**fisioterapia respiratória**



**7/5 • sexta-feira**  
**Espiritualidade:**  
uma busca de  
sentido



Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalho • **Dmest/Sugep/SPGG**

*Certificação:* Escola de Governo (EGov)