

Minuto QVT

DMEST/SUGEP/SPGG

28 de junho de 2023



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO



MOMENTO DE UNIÃO



O Estado do RS está trabalhando para minimizar os impactos das fortes chuvas ocorridas na última semana. Diversas famílias foram atingidas e estão precisando de doações.

O que doar:

Roupas, calçados, cobertores, alimentos não perecíveis, água mineral, leite longa vida, produtos de higiene pessoal, produtos de limpeza geral, entre outros.

Onde doar:

Central de Doações da Defesa Civil do RS, no Centro Administrativo Fernando Ferrari (CAFF), localizado na Avenida Borges de Medeiros, 1501 – em Porto Alegre.

Todos nós podemos ajudar de alguma forma. É um ato de empatia e solidariedade.



LEMBRE-SE

Doação não é descarte. Tenha o cuidado de doar aquilo que está em bom estado e pode ser utilizado.

Serviço de Acolhimento do Proser destinado aos servidores do Estado: spgg.rs.gov.br/acolhimento

NÚCLEO QVT
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
nucleoqvt-dmest@planejamento.rs.gov.br

Ilustração: Carva



Ação para minimizar os impactos das fortes chuvas



Central de Doações da Defesa Civil



Doação não é descarte



JUNHO LARANJA: MÊS DE COMBATE À ANEMIA

A anemia é um estado em que o sangue de uma pessoa possui uma quantidade abaixo do normal de glóbulos vermelhos, célula responsável por transportar o oxigênio pelo corpo.

A falta de oxigenação nos diferentes tecidos e órgãos pode levar a diferentes sintomas.

Vejam os mais frequentes:

- Palidez da pele e mucosas,
- Cansaço,
- Falta de apetite,
- Tontura,
- Falta de ar e dor no peito.

Diagnóstico

- A identificação da anemia baseia-se principalmente na história do paciente e em um exame de sangue.
- Se for negligenciada, pode resultar na piora do quadro geral com possíveis problemas cardíacos e até neurológicos.



LEMBRE-SE

Embora seja geralmente associada à falta de ferro, existem muitos tipos e causas. Se suspeitar de anemia, procure assistência médica.

Serviço de Acolhimento do Proser destinado aos servidores do Estado: spgg.rs.gov.br/acolhimento

NÚCLEO QVT
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
nucleoqvt-dmest@planejamento.rs.gov.br

Ilustração: Canva



Comprometimento na oxigenação dos tecidos e órgãos



A piora do quadro pode resultar em problemas cardíacos e até neurológicos



Em caso de suspeita, procure assistência médica





BEM-ESTAR NO INVERNO

Com a chegada desta estação, a temperatura reduz gradativamente, os dias ficam mais curtos, algumas tardes mais cinzentas, o que pode impactar na saúde física e mental das pessoas.

Pensando nisso, seguem algumas ações para manter o bem-estar neste período:

Aproveite a luz natural

■ Busque diariamente a exposição à luz do sol de forma direta. Sentar-se perto de uma janela pode ser uma opção.

Reserve momentos de conforto

■ Procure situações que tragam a sensação de aconchego. Pratos quentes como sopas e caldos podem ser um aliado.

Exercite-se

■ Aproveite a estação para conhecer novas modalidades de atividades praticadas em lugares fechados, como artes marciais e dança.



LEMBRE-SE No inverno não sentimos muita sede, mas isso não significa que o corpo não precisa estar hidratado. Mantenha-se atento ao consumo diário de água.

Serviço de Acolhimento do Proser destinado aos servidores do Estado: spgg.rs.gov.br/acolhimento

NÚCLEO QVT

Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
nucleoqvt-dmest@planejamento.rs.gov.br

Ilustração: Canva



O inverno pode impactar a saúde física e mental das pessoas



- Exposição à luz do sol
- Momentos de conforto
 - Exercite-se



Mantenha-se atento ao consumo diário de água



PERCEPÇÃO DE RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

É a capacidade do profissional identificar riscos no ambiente de trabalho e agir de maneira preventiva e consciente, para evitar a ocorrência de acidentes.

- São os 5 sensores de origem - visão, audição, olfato, paladar e tato - que nos auxiliam na identificação de riscos, por meio de sinais de alerta.
- Os cinco sentidos precisam ser cuidados e treinados para perceber condições anormais, também chamadas de condições inseguras.

Fatores que contribuem com a percepção de risco:

- Conheça bem o seu local de trabalho
- Realize as atividades com calma, cuidado e de forma planejada
- Não faça nada por impulso ou no “automático”
- Tenha atenção ao entorno da tarefa realizada
- Adote um comportamento seguro diante dos perigos percebidos



Os sentidos aplicados à Segurança do Trabalho são o caminho para a vida!

Serviço de Acolhimento do Proser destinado aos servidores do Estado: spgg.rs.gov.br/acolhimento

NÚCLEO QVT • Colaboradores: equipe DISAT
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
nucleoqvt-dmest@planejamento.rs.gov.br
Ilustração: Canva



Use os cinco sentidos para identificar riscos no ambiente de trabalho



- Realize as atividades com de forma planejada
- Não aja no “automático”
- Tenha atenção ao entorno da tarefa

Contato

nucleoqvt-dmest@spgg.rs.gov.br

Telefone: 3288-1590

<http://intranet.seplag.intra.rs.gov.br/index.php/elementor-26020/>

 @spgg_rs



GOVERNO DO ESTADO

RIO GRANDE DO SUL

O futuro nos une.