

Minuto QVT

DMEST/SUGEP/SPGG

26 de julho de 2023



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

CÃIBRA

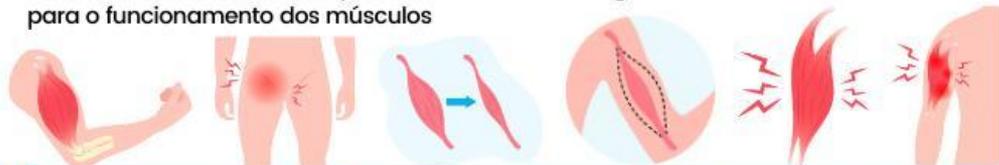
É uma contração involuntária dos músculos que causa dor intensa e repentina. Geralmente ocorre durante a prática de um esporte ou ao longo de uma noite de sono.

Prevenção:

- Cuide da sua hidratação ao longo do dia, especialmente antes de praticar atividade física intensa
- Alongue-se antes e depois de qualquer exercício mais prolongado
- Inclua frutas e verduras ricas em vitaminas e sais minerais importantes para o funcionamento dos músculos

O que fazer quando acontecer:

- Alongue a região afetada
- Quando se manifestar nas pernas, fique em pé e coloque o peso sobre a perna acometida. Se não conseguir, sente-se e estique a perna e puxe os pés para trás
- Aplique calor na região atingida e faça massagens com movimentos circulares



LEMBRE-SE

A cãibra geralmente dura alguns minutos, porém, quando surge mais de uma vez por dia ou tem duração prolongada, é recomendado consultar um profissional de saúde.

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

Cuide da hidratação

Alongue-se

Inclua frutas e verduras na alimentação

MOFO E BOLOR O QUE FAZER?

O mofo e o bolor são fungos que convivem conosco o ano inteiro. Mas o frio e a umidade, característicos do inverno, propiciam a sua proliferação com maior facilidade.

Veja algumas dicas para prevenir este problema:

- Nos dias de sol, deixe janelas e portas dos cômodos abertas o máximo de tempo possível. Nos dias úmidos, abra somente pelo tempo suficiente para fazer o ar circular e depois feche para evitar que mais umidade entre em casa.
- Deixe as portas dos armários abertas e movimente as roupas, facilitando a circulação de ar no interior destes móveis.
- Não coma alimentos com mofo ou que estejam junto a alimentos mofados, mesmo que seja apenas uma pequena parte.
- Não encoste os móveis nas paredes. Dê uma distância entre eles para o mofo não proliferar.
- Arrume a cama uma hora após levantar para deixar os lençóis e os colchões arejarem, eliminando a umidade causada pela transpiração.

Tomar esses cuidados é uma forma de prevenir problemas de saúde!



Sol: deixe portas e janelas abertas o máximo de tempo possível.

Nublados: deixe portas e janelas abertas por pouco tempo - apenas para circular o ar.



Não encoste móveis na parede.



Arrume a cama uma hora após levantar – eliminar umidade causada pela transpiração.

LEMBRE-SE

O bolor deve ser eliminado o mais rápido possível, pois é a fase inicial do mofo e pode gerar adoecimento.

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



27 de julho: Dia da Prevenção ao Acidente de Trabalho

Acidente de Trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda/redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.

Alguns tipos de acidente do trabalho:

- Lesões por Esforços Repetitivos (LER)
- Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)
- Perda Auditiva Induzida pelo Ruído (PAIR)

Como prevenir:

- Participar das atividades de ginástica laboral/exercícios físicos/alongamentos
- Sentar sempre da maneira correta, apoiando a coluna lombar no encosto da cadeira e ajustando a altura do assento para manter os pés apoiados no chão
- Caso tenha atividades repetitivas, sempre fazer pausas e quando possível, alongar-se

- Se executar trabalho com agentes químicos, ruídos e outros riscos identificados, utilizar Equipamentos de Proteção Individuais (EPIs)
- Definir metas adequadas para o trabalho, mantendo um bom relacionamento com os colegas
- Solicitar ajuda ou auxílio à equipe especializada em saúde mental ou em saúde e segurança do trabalho, caso precise



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

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

VAMOS REFLETIR SOBRE DISCRIMINAÇÃO RACIAL

Julho é o mês de combate à discriminação racial, uma oportunidade para discutir sobre preconceito e ações de combate ao racismo. Existem diversas expressões racistas que não devem ser normalizadas:

- **Cabelo duro/ cabelo ruim:** adjetivos como esses são associados às pessoas com cabelos crespos, uma característica da maioria da população negra.
- **Você nem é tão negro(a) assim:** essa ou frases do tipo "você é negro(a), mas é bonito(a)" apenas revelam o racismo de quem acredita que a beleza está em pessoas de pele branca. Ao elogiar, basta dizer, por exemplo: "você é bonito(a)".
- **"Da cor do pecado":** se referir a uma mulher ou homem dessa forma, além de ser uma expressão racista, reforça a hiperssexualização do corpo.

O racismo é uma forma de opressão, de agressão e de violência com precarização na vida das pessoas negras e significativos impactos na saúde mental. Para a promoção da saúde e do respeito desta população, o combate à discriminação é um dever coletivo.



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

Forma de opressão, de
agressão e de violência.

Seu combate é um dever
coletivo.

Racismo é crime.

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.