

Minuto QVT

DMEST/SUGEP/SPGG

26 de setembro de 2023



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

CUIDADOS COM A SAÚDE DO CORAÇÃO

A campanha "Setembro Vermelho" visa conscientizar a população sobre os cuidados com a saúde cardíaca e a prevenção das doenças cardiovasculares.

São sintomas comuns de infarto:

- Dor persistente no peito
- Dor na região do estômago e náuseas
- Dificuldade para respirar e suor frio
- Alteração do nível de consciência, tontura e desmaios
- Formigamento de um lado do corpo

Veja algumas dicas para cuidar do seu coração:

- Não fume e evite o consumo de bebidas alcoólicas
- Evite o consumo de gorduras saturadas, gorduras trans e prefira alimentos in natura aos industrializados
- Trate as comorbidades, como hipertensão e diabetes
- Realize consultas médicas periódicas para o rastreamento e o diagnóstico de doenças cardiológicas
- Pratique atividade física e mantenha uma rotina de sono adequada



LEMBRE-SE

A ansiedade e o estresse também afetam o coração. Por isso, prestar atenção ao estilo de vida e aos sinais do corpo é fundamental para que o coração possa se manter saudável.

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

→ **Setembro Vermelho:**
cuidados com a saúde
cardíaca.

Sintomas:

→ Dor na região do
estômago e náuseas

Dificuldade para
respirar

PARA QUE SERVE A VITAMINA B12?

Atua na formação e manutenção das funções do sistema nervoso. É capaz de reduzir sintomas como dificuldade de concentração e confusão mental e o risco de surgimento do Alzheimer.

Sintomas da falta de Vitamina B12:

- Fadiga
- Dores articulares e formigamento nas mãos e pernas
- Distúrbios do sono
- Anemia
- Redução da concentração, memória e atenção

A B12 não é produzida naturalmente pelo organismo.
Pode ser encontrada em alimentos de origem animal:

- Carne, fígado, peixe e frango
- Ovos, leites e derivados

Pessoas **vegadas** ou com **deficiência em vitamina B12** podem utilizar da **suplementação**.



Atua na formação e manutenção das funções do sistema nervoso.

Dificuldade de concentração e confusão mental

Pode ser encontrada em alimentos de origem animal ou suplementada

LEMBRE-SE

A deficiência de vitamina B12 pode dificultar o desenvolvimento de seu trabalho e as atividades cotidianas. Caso seja necessário, procure um profissional especializado

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

NÚCLEO QVT | Autoria: Coordenação Executiva do Proser
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
nucleoqvt-dmest@planejamento.rs.gov.br

Ilustração: Carva

SETEMBRO AMARELO PELA VALORIZAÇÃO DA VIDA

Para contribuirmos na prevenção do suicídio, devemos ser capazes de perceber os sinais de alerta que uma pessoa emite.

Sinais de alerta:

- Mudanças repentinas e marcantes de comportamentos e hábitos
- Perda de interesse por atividades de que gostava
- Descuido com aparência
- Queda no desempenho das suas atividades
- Frases como "preferia estar morto" ou "quero desaparecer", podem indicar necessidade de ajuda

Como ajudar quando identificar sinais de alerta?

- Tentar conversar assim que notar os sinais
- Escutar com paciência e sem julgamentos, comparações, banalização ou lições de vida
- Oferecer ajuda, companhia e apoio
- Recomendar que procure um profissional de saúde e, se possível, acompanhe na consulta
- Se existir perigo imediato, não deixe a pessoa sozinha e entre em contato com o serviço de saúde



Onde buscar ajuda: CAPS e Unidades Básicas de Saúde, UPA 24H, SAMU 192, Pronto Socorro, Hospitais, Centro de Valorização da Vida – 188 (ligação gratuita).

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

NÚCLEO QVT | Autoria: Coordenação Executiva do Proser
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
nucleoqvt-dmest@planejamento.rs.gov.br
Ilustração: Carva

Perda de interesse por atividades que gostava; descuido com a aparência;

"Quero desaparecer";
"Preferia estar morto"

Escutar sem julgamentos, comparações, banalização ou lições de vida.

SAÚDE E SEGURANÇA NO TELETRABALHO

- 1 Escolha um local fixo para ser o seu posto de trabalho, com iluminação e ventilação suficientes.
- 2 Se possível, use uma mesa ampla o suficiente para acomodar os materiais utilizados com frequência e que permita livre movimentação para você trabalhar com conforto.
- 3 Observe o conforto/ergonomia quanto ao ajuste de mobiliário (cadeira, mesa) e equipamentos.
- 4 Dê preferência a cadeiras ou poltronas estáveis e se possível, com apoio para os braços. É importante que os braços (cotovelos) permaneçam apoiados durante o período de digitação.
- 5 O ideal é que você mantenha o apoio completo dos pés no chão. Caso os pés fiquem "pendurados", providencie um suporte para pés.
- 6 Ajuste o seu monitor. O correto é que o terço superior da tela do monitor deva estar no mesmo nível ou ligeiramente abaixo do nível dos olhos.
- 7 Faça alongamentos ao longo do dia para relaxar o esforço de olhos, pescoço, braços/mãos/dedos, costas e pernas.
- 8 Mantenha a rotina com as pequenas pausas que costumava realizar para o "cafezinho" ou "lanche", principalmente em momentos de muito estresse.

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*



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.