

Minuto QVT

DMEST/SUGEP/SPGG

25 de outubro de 2023



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

APRENDA A FAZER O AUTOEXAME



De pé em frente ao espelho: Com as mãos na cintura, com os braços soltos e depois erguidos, observe o aspecto do seu seio como o seu tamanho, formato e contorno.

No banho com a pele ensaboada: Com o braço direito erguido e colocado por trás da cabeça, deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo com a mama esquerda.

Deitada: Repita os movimentos realizados no banho. Algumas alterações somente são percebidas em determinadas posições, por isso realize o autoexame em todas as posturas recomendadas.

O que deve ser observado?

- Protuberâncias ou nódulos nos seios ou nas axilas
- Mamas com tamanhos ou formatos diferentes
- Aspereza, engrossamento ou vermelhidão do tecido do seio
- Secreção ao pressionar os mamilos

O mais indicado é realizar o autoexame após o período menstrual.

Procure um serviço de saúde caso encontre alguma anormalidade e mantenha sempre em dia os seus exames preventivos.



Faça o autoexame
em mais de uma
posição.

LEMBRE-SE

O câncer de mama não acomete apenas as mulheres. Assim, é importante os homens também ficarem atentos.

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

ACORDEI NO MEIO DA NOITE, E AGORA?

Acordar no meio da noite e ter dificuldade para adormecer é uma condição que acomete várias pessoas. Ficar pensando que precisa voltar a dormir, para conseguir desenvolver o seu trabalho no outro dia, não facilita a situação.

Algumas dicas:

➔ **Anotar o pensamento**

Escreva as preocupações e os pensamentos que invadem a sua mente e prejudicam a manutenção do sono.

➔ **Não olhe para o relógio**

Ao fazer isso, você poderá ficar ansioso pensando no tempo de sono que está perdendo ou então acabar calculando o tempo que ainda tem para dormir.

➔ **Levante-se**

Se já estiver há 30 minutos tentando voltar a dormir, talvez seja melhor se levantar e ir para outro cômodo com pouca luz. Nesse momento, é importante evitar o uso de telas.



LEMBRE-SE

A dificuldade para dormir pode estar relacionada a diversos fatores de ordem física ou emocional. Se o problema persistir, procure um serviço 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: Freepik

CUIDADOS COM OS OLHOS NA PRIMAVERA

O excesso de pólen no ambiente e as mudanças bruscas de temperatura, características da primavera, exigem cuidados relacionados à saúde ocular.

Algumas dicas:

- Na limpeza da casa, substitua vassouras por panos umedecidos e aspiradores para que o pó não se espalhe pelo ar.
- Faça a higienização dos olhos com soro fisiológico e dos cílios com água e xampu neutro e hipoalergênico. Isso dificulta o acúmulo de partículas que podem causar irritação.
- Se você possui tendência à alergia, evite ir a parques ou jardins pela manhã, uma vez que este é o período de maior disseminação do pólen.



LEMBRE-SE

É possível que o desconforto ocular desapareça naturalmente. Se persistir, procure um serviço 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: Freepik





28.10 | DIA DO SERVIDOR PÚBLICO

Em **28 de outubro** celebramos os **servidores públicos**. Profissionais que, em seu trabalho diário, partilham conhecimento técnico e experiência profissional, contribuindo diretamente para a oferta de um serviço de qualidade e excelência.

É por meio da atuação do **servidor público nas escolas, hospitais e demais órgãos públicos** que o Estado consegue atender as diferentes esferas da sociedade.

Parabenizamos todos os **servidores públicos do Estado do Rio Grande do Sul** pelo compromisso, dedicação e efetivo desempenho na prestação de serviços à sociedade gaúcha.



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: Freepik



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, SOBERANIA E GESTÃO



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

O futuro nos une.

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.