

IMPORTANTE

DICA DE SAÚDE

Este ano, infelizmente para os foliões, não teremos o Carnaval, já que seguimos lutando contra a Covid-19. Mas isso não faz com que esqueçamos os cuidados com a saúde nesta época.

Confira algumas dicas de saúde do Médico do Instituto Federal do Pará, Camilo Ramos, sobre como melhor da saúde no período chuvoso de fevereiro.



LEIA MAIS 01



SÉRIE

LEIA MAIS 01

DICA CULTURAL

Expresso do Amanhã

A série acompanha a jornada dos únicos sobreviventes de uma fracassada tentativa de sobreviver ao aquecimento global.

Saúde Interativa

Informativo PROGEP | DSQV - Edição nº02 - FEVEREIRO 2021



COVID - 19

IFPA Reitoria realiza TESTAGEM

Servidores e Colaboradores do Instituto Federal do Pará - Reitoria realizaram, no período de 02 a 04 de fevereiro, a testagem IgG e IgM para COVID - 19.

LEIA MAIS 02

CISSP



**01
LEIA
MAIS**

Segurança nos setores Administrativos

Postura, ritmo de trabalho, organização de atividades e cuidados com o ambiente de trabalho. O técnico em segurança do trabalho, João Batista, fornece dicas para manter a qualidade e produtividade no trabalho.

CAMPUS VIGIA



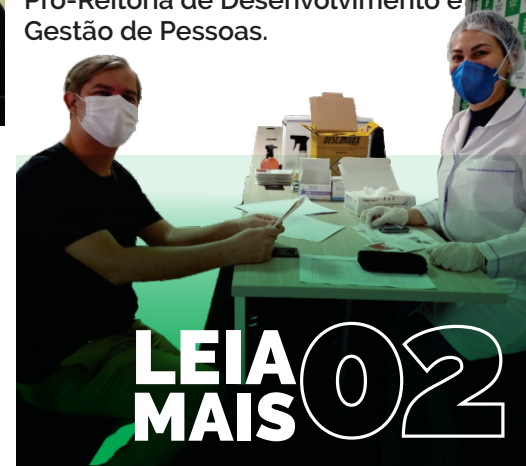
**02
LEIA
MAIS**

Servidores realizam testagem

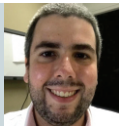
No dia 05 de fevereiro, servidores do Campus Avançado Vigia realizaram testagem para o COVID-19. Ação foi realizada no auditório Cláudio Matni na Reitoria do Instituto Federal do Pará

TESTE GLICEMIA

Servidores e Colaboradores do IFPA Reitoria realizaram teste de Glicemia nos dias 11 e 12 de fevereiro. A ação faz parte de atividades de promoção à qualidade de vida desenvolvidas pela Pró-Reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas.



LEIA MAIS 02



DICA DE SAÚDE

Por Camilo Ramos
Médico IFPA Reitoria

Este ano, infelizmente para os foliões, não teremos o Carnaval, já que seguimos lutando contra a Covid-19. Mas isso não faz com que esqueçamos os cuidados com a saúde nesta época.

A grande dica de saúde continua sendo a principal dos últimos meses, nossa máscara e evitar sair de casa por motivos nem tão importantes, claro, mas olha só como encarar este fevereiro, tradicionalmente chuvoso no nosso Estado:

Se pisar em poças de água ou se molhar com água das ruas lave o mais rápido possível seu corpo com sabão e, se possível, aplique uma camada de

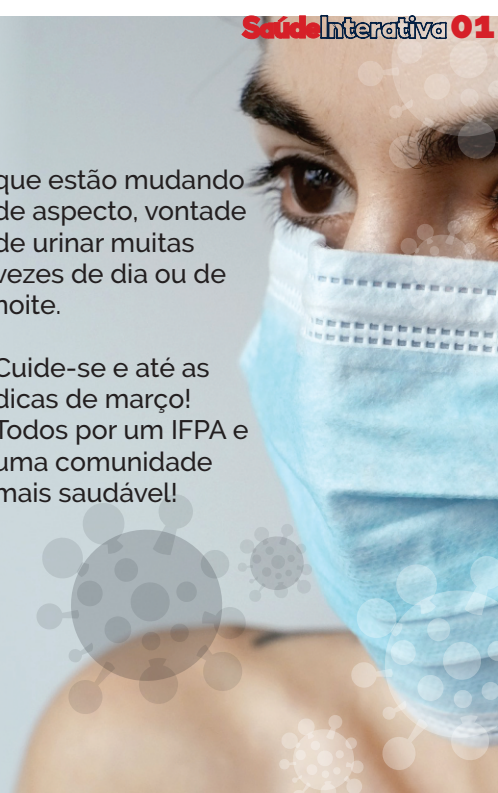
álcool. Assim prevenimos doenças de pele, parasitas e até mesmo doenças graves como a leptospirose.

Compartilhe a educação em saúde! Lembre seus vizinhos e familiares a não deixar água acumulada em garrafas, pneus e vasos. Previna a dengue e as outras doenças transmitidas pelo mesmo mosquito (como Zika, Chikungunya e febre amarela) no seu quarteirão e no seu bairro. O cuidado do seu vizinho pode salvar sua família, então vamos multiplicar!

Lembre destes sinais e sintomas da saúde, e se tiver algum procure ajuda: tosse de longa data, manchas na pele que não se sente tocar, sinais da pele

que estão mudando de aspecto, vontade de urinar muitas vezes de dia ou de noite.

Cuide-se e até as dicas de março! Todos por um IFPA e uma comunidade mais saudável!



CISSP

Por João Carvalho
Téc. em Segurança do Trabalho IFPA



Para manter a qualidade e produtividade no trabalho, a saúde precisa estar em dia. Tal como, o ambiente, o mobiliário e os equipamentos de trabalho não podem causar dor ou desconforto.

O uso prolongado do computador, por exemplo, pode levar a dores nas mãos e punhos e nas costas. Também pode gerar sérias lesões se não for realizado de forma correta.

Alguns cuidados para trabalhar com saúde e segurança:

Mantenha sempre a postura. Seja sentado, em pé ou no momento de carregar e descarregar objetos, mantenha sempre a coluna ereta. No caso de quem trabalha sentado, mantenha as costas bem apoiada na cadeira, os pés no chão ou em um suporte próprio.

Procure trabalhar em ritmo tranquilo, com pausas frequentes e breves, sempre seguidas de alongamentos. O recomendado é 10 minutos para cada 50 minutos trabalhados.

Cuidado com os movimentos repetitivos. Evite-os sempre que puder. Procure alternativas para desempenhar sua função e varie os movimentos sempre que possível.

Alterne tarefas de tempo em tempo para manter todo o corpo em movimento. Cuide de seu ambiente de trabalho. Organização e equipamentos corretos não aumentam as chances de ocorrer acidente.

Lembre-se nos primeiros sinais de qualquer desconforto ou dor, procure assistência médica. O cuidado no início pode evitar uma lesão séria no futuro ou até sequelas irreversíveis.

DICA CULTURAL

A dica cultural de fevereiro é uma sugestão de João Batista Carvalho, Técnico em Segurança do Trabalho da Reitoria (DSQV/PROGEP): **O Expresso do Amanhã**, série disponível em streaming.

A série acompanha a jornada dos únicos sobreviventes de uma fracassada tentativa de sobreviver ao aquecimento global, que são obrigados a viver em um trem separados em vagões que determinam sua condição social

*Direção: Josh Friedman, Graeme Manson
Elenco: Jennifer Connelly, Daveed Diggs, Mickey Sumner
Nacionalidade: Estados Unidos*



SÉRIE

O EXPRESSO DO AMANHÃ

COVID - 19

IFPA Reitoria realiza TESTAGEM

Ação de Testagem Covid 19 – 3ª etapa

A Pró-Reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas (PROGEP), através do Departamento de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV), realizou em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Belém (SESMA), nos dias 02 e 04 de fevereiro, a testagem para COVID-19. A ação foi realizada na Reitoria do IFPA e teve como público-alvo servidores e colaboradores do

Instituto. A testagem foi feita pelo método IgG e IgM, através da coleta sanguínea.

A Secretaria Municipal de Saúde de Belém (SESMA) disponibilizou 180 testes para todos os servidores e colaboradores,

Essa já é a terceira vez que o Departamento de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV) realiza a testagem nos servidores e colaboradores.

180
TESTES
DISPONIBILIZADOS

CAMPUS AVANÇADO VIGIA



TESTE GLICEMIA



AÇÃO

DIABETES
Uma doença invisível

Servidores realizam testagem

Os servidores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA), que trabalham no Campus Avançado Vigia, também passaram pelo processo de testagem para detectar a presença de anticorpos do COVID-19.

A testagem ocorreu no dia 05 de fevereiro no auditório Cláudio Matni da Reitoria do Instituto.

A atividade foi uma ação conjunta entre o Departamento de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV) da Reitoria e a comissão de saúde do Campus Avançado Vigia.

Os testes do método IgG e IgM, que são realizados através da coleta sanguínea, foram fornecidos pela Secretaria Municipal de Saúde de Belém.

A PROGEP, por meio Departamento de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV), realizou nos dias 11,12,18 e 19 de fevereiro, no auditório Cláudio Matini do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará, a ação "Diabetes - Uma doença incurável". Servidores e colaboradores fizeram teste de glicemia e receberam orientações sobre Diabetes. O método utilizado foi a Glicemia Capilar, por meio da gota de sangue.