

PROCEDIMENTOS

Afastamento de servidores e colaboradores que apresentam sintomas gripais ou COVID-19 e o protocolo de Biossegurança das atividades presenciais

Na manifestação de sintomas gripais pelos servidores ou colaboradores, encaminhar a autodeclaração específica que consta em **ANEXOS no Ofício Nº 03/2021** ou atestado com CID para Covid-19, ao Setor de Saúde do Campus ou para Reitoria os Campi que não possuem Setor de Saúde, onde será analisado cada situação e acompanhado os casos suspeitos e confirmados por Covid-19. Elucidamos que a autodeclaração de afastamento por sintomas gripais ou Covid-19 é de **14 dias, a contar do início dos sintomas**.

Nas situações que o período do atestado seja inferior aos 14 dias, assim mesmo o servidor/colaborador deverá notificar à Reitoria ou Setor de Saúde do

Campi, para acompanhamento da situação da saúde e prevenção de transmissão.

Sobre a biossegurança nas atividades presenciais, para garantir a eficiência no combate a transmissão pelo Covid-19, deve-se cumprir com as medidas de proteção coletiva e individual, respeitando as Diretrizes Institucional. E **em caso de atestado médico com CID para Covid-19, encaminhar via Web**

*O servidor/colaborador poderá retornar as atividades presenciais antes do período indicado somente se apresentar **exame negativo para covid-19 e estar assintomático por no mínimo 72 hs.** (OFÍCIO CIRCULAR Nº 03/2021/PROGEP)*

ATENÇÃO

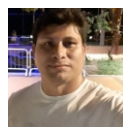
E-mail para recebimento da autodeclaração para afastamento

dsqv.progep@ifpa.edu.br

CISSP

Saúde do trabalhador

cansaço mental no trabalho home office



João Carvalho
Téc. em Segurança do Trabalho
DSQV | Reitoria

O cenário pandêmico que se iniciou em 2019, exigiu mudanças significativas na rotina de trabalho de vários profissionais, dentre elas o regime de home office imposto de forma abrupta e compulsória, ou seja, estamos dormindo no trabalho. Ao levar, literalmente, o trabalho para casa, aumentando a quantidade e diversidade de demandas, esse profissional passa a dividir as

atividades laborais com as de lazer/lar aumentando consideravelmente o período de trabalho diário. Reuniões online, processos virtuais, longos períodos diante do computador, a dificuldade de se desligar do trabalho (já que ele “homogeneizou-se” com a vida pessoal), cuidado com os filhos, lazer, descanso. Ao tentarem equilibrar a dinâmica tanto dos trabalhos externos como o do lar, muitos profissionais tendem a adoecer ou apresentam uma piora em seu estado de saúde físico e mental. Vale

ressaltar que o estado pandêmico em si já causa certo desgaste mental.

Sentir-se cansado mentalmente após um dia de trabalho pode, por vezes, fazer parte da rotina laboral, todavia quando esses sintomas se estendem por mais de uma semana o alerta de que algo está errado deve ser acendido. Períodos como esses podem ser indícios do início de adoecimento. O processo de adoecimento é causado por demandas de trabalho frequentes e contínuas (sejam elas físicas, emocionais ou mentais) podendo, inclusive, ocasionar o afastamento do seu trabalho e abrir precedente para desenvolver transtornos mentais, como depressão e ansiedade a longo prazo.

Ele surge em virtude da falta de planejamento das atividades, insatisfação no trabalho, cobranças em excesso da chefia imediata e/ou do próprio trabalhador, bem como outras ligadas a ordem do trabalho em home office.

Quais os sintomas/sinais estão ligados ao cansaço mental?

- Raciocínio lento
- Dificuldade de concentração
- Sono excessivo
- Falta de sono
- Esquecimento frequente
- Irritabilidade

Como tentar evitar que ele aconteça?

Adote estratégias que estabeleçam

- Horário para início e fim das atividades laborais do trabalho externo
- Programe pausas de 10 a 15

minutos a cada hora da jornada de trabalho

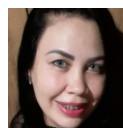
- Horários fixos para verificar os e-mails e atender demandas de trabalho
- Converse com sua chefia explicando seu contexto de trabalho e suas dificuldades
- Dedicar tempo para as pessoas importantes na sua vida; (Amigo e família)
- Delegar responsabilidades e tarefas
- Manter atividades físicas e de lazer

- Construir redes de apoio social (amigos)
- Ser mais tolerante com você mesmo (não se cobrar tanto)

Para que o trabalho remoto aconteça de maneira saudável, é necessário que tomemos cuidado com a saúde mental, é importante que você consiga identificar quais demandas podem causar ou estão causando maior desgaste e buscar utilizar estratégias que auxiliem a amenizar o impacto negativo.

DICA DE SAÚDE

CUIDADOS COM A VISÃO



Thatiane Cabral
Téc. em Enfermagem
DSQV | Reitoria

Atualmente as pessoas passam bastante tempo conectados ao computador, celular e tablets, seja para se entreter, estudar ou para o trabalho em Home Office. Este comportamento tem levado ao aumento de Síndrome Visual Relacionada a Computadores - SVRC, que é o conjunto de sintomas relacionado ao tempo que a pessoa fica em frente aos aparelhos eletrônicos.

OS SINTOMAS MAIS COMUNS DA SVRC

- Visão embaçada
- Sensação de olhos seco
- Ardência nos olhos

- Dor de cabeça frequente
- Coceira
- Vermelhidão nos olhos
- Fotofobia
- Fadiga ocular

Estima-se que algum tipo de sintoma relacionado à SVRC é apresentado por 90% dos usuários de computador que permanecem por mais de três horas diárias em frente à tela do computador. (Sociedade Brasileira de Oftalmologia)

PRINCIPAIS CAUSAS

A diminuição do piscar, associada a outras condições ambientais, oculares e sistêmicas, como o ar condicionado, ventiladores, pouca ingestão de líquidos, uso de medicamentos (diuréticos, betabloqueadores) e o fumo, podem contribuir para agravar a SVRC.

RECOMENDAÇÕES PARA O DIA A DIA

Manter o distanciamento de 50 a 70 cm de distância dos olhos da Tv ou computador.

Fazer pequenas pausas de 5 a 10 minutos por hora, de preferência fixando a distância sem olhar para o monitor. Além disso, os turnos de 4 horas no computador, smartphone e tablets devem ser interrompidos para pausas maiores para evitar maior desconforto visual, recomendando-se usar colírio hidratante (sem cortisona) de 2 a 4 vezes por dia.

Também quem usa lente de contato, o ideal, se possível durante esse período de isolamento, deixar as lentes e usar óculos. Em caso de graus altos, se não for possível usar óculos. Ter cuidados de lavar as mãos antes de colocar ou retirar as lentes de contato com água e sabão. E nesta lavagem não usar álcool em gel para não correr risco de cair nos olhos e causar irritação.

Lavar o estojo que guarda as lentes com água e sabão, e enxaguar bastante. Guardar as lentes na solução de esterilização e trocar esta solução diariamente. (Sociedade Brasileira de Oftalmologia)

Aquelas pessoas que apresentam desconforto nos olhos, é necessário procurar o oftalmologista para começar o tratamento o mais rápido possível.

GASTRONOMIA



Louise Cristhine
Professora EBT
IFPA | Campus Ananindeua

Junho é um mês festivo, com trilha sonora embalado pela sanfona, onde passamos vemos os lugares sempre bem enfeitados.

Para nos deixar com água na boca, a dica cultural de junho feita pela professora de matemática, Louise Cristhine Monteiro Silva da Silva, do Campus Ananindeua, nos trás uma experiência gastronômica, o bolo de pupunha, apesar de não ser considerado típico da época, o Bolo de pupunha, com doce de pupunha, doce de cupuaçu e castanha, da doceria virtual da tathyane Mácola @tathy_salgadosdoces. Mas para quem gosta de encarar um fogão, anota a receita aí!

BOLO DE PUPUNHA, CUPUAÇU E CASTANHA

INGREDIENTES

2 xícaras de pupunha cozida passada no processador ou em uma peneira
8 colheres de farinha de trigo sem fermento
2 xícaras de leite de coco ou leite comum
1 colher (sopa) de fermento
250g de manteiga
6 ovos
1 colher de sopa de fermento
2 xícaras de açúcar

MODO DE PREPARO

Colocar na batedeira açúcar com a margarina, bater até ficar fofo. Quando a massa estiver bem branquinha, acrescentar os ovos inteiros e bata um pouco.

Misturar o trigo e mexer manualmente, acrescentar a pupunha e continuar mexendo manualmente. Acrescentar o leite de coco e por último, o fermento. Não bater muito depois de acrescentar o fermento.

Despejar numa forma untada e levar ao forno pré aquecido a 180 graus por 40 minutos ou 1h20m (dependendo de cada forno). A massa preparada com pupunhas oleosas demora mais para assar.

DOCE DE PUPUNHA/CUPUAÇU

INGREDIENTES

½ xícara de água;
1 xícara de açúcar; e
3 colheres (sopa) de pupunha ralada / polpa de cupuaçu.



Elizama Azevedo
Médica
DSQV | IFPA Reitoria

*A campanha **Junho Vermelho**, instituída em 2015 pelo **Ministério da Saúde**, tem a intenção de aumentar o número de doações no período em que elas têm uma diminuição considerável devido à proximidade das férias escolares. Recentemente, devido à pandemia de Covid-19, as doações caíram em cerca de 70%.*

CAMPANHA NACIONAL

JUNHO VERMELHO

O sangue é essencial para vida

O sangue é essencial para a vida. Entre as diversas funções do sangue, podemos destacar o transporte de oxigênio, alimento para as células e hormônios; defesa e imunidade do organismo e proteção contra sangramentos. Doar sangue é um ato único e essencial de solidariedade, que ajuda a salvar muitas vidas. A campanha Junho Vermelho, instituída em 2015 pelo Ministério da Saúde, tem a intenção de aumentar o número de doações no período em que elas têm uma diminuição considerável devido à proximidade das férias escolares. Recentemente, devido à pandemia de Covid-19, as doações caíram em cerca de 70%.

Uma única doação é capaz de ajudar até 4 pessoas. Pacientes em

tratamento de câncer, portadores de doenças hematológicas, tais como anemia falciforme, vítimas de acidentes graves ou que irão realizar algum tipo de cirurgia são os principais usuários dos hemocomponentes. Um paciente em tratamento para leucemia aguda, por exemplo, pode ter uma necessidade quase que diária de transfusão.

Para doar, basta ter uma boa saúde, ter entre 16 e 69 anos e pesar acima de 50 kg. Ao chegar ao hemocentro, uma triagem sigilosa será realizada para que outros fatores que impossibilitem a doação sejam identificados. Não havendo impedimento, será realizada a coleta. Homens podem doar sangue até quatro vezes ao ano, em intervalos

mínimos de dois meses. Mulheres podem doar no máximo três vezes com um intervalo de tempo maior, de três meses. A coleta é um procedimento simples e seguro, que não traz riscos ao doador.

O sangue doado passa por um rigoroso controle de qualidade antes de ser utilizado, para diminuir os riscos de infecções e complicações, no entanto, ainda são baixos os números de doações, principalmente em determinadas épocas do ano. Também é comum que só se façam doações quando há algum amigo ou familiar necessitando dessa doação. Assim, é importante que se incentive a população para que se façam doações regulares, visto que a necessidade é recorrente.