

ATENÇÃO! SERVIDORES

O momento atual em que estamos é mais uma vez de alerta, a COVID-19 tem se alastrado em todo o território paraense, levando ao recrudescimento de medidas de controle emergencial como o Lockdown em diversas regiões. É importante que todos fiquem atentos aos cuidados, mantendo o isolamento social sempre que possível. Havendo

a necessidade de sair não esqueçam de manter o distanciamento de outras pessoas, o uso correto de máscara e os cuidados de higiene. O Brasil está há um ano em guerra contra o coronavírus mas não vamos desistir! Portanto, cuide-se e proteja quem está próximo de você!

DSQV/PROGEP



DICA DE SAÚDE

Por Elizama Azevedo

Médica IFPA Reitoria

A campanha do março Lilás foi criada para conscientização sobre a prevenção do câncer de colo de útero, o tipo de câncer que mais acomete as mulheres da região do Norte do Brasil.

O que é?

O **câncer de colo uterino** é causado pela infecção pelo papilomavírus humano (HPV), um vírus que é transmitido através da relação sexual. Existem vários tipos de HPV, uns benignos e outros malignos, que causam o câncer.

Quais sintomas?

É um **câncer de desenvolvimento lento** e quase não causa sintomas inicialmente. Nos casos mais avançados pode causar sangramento vaginal intermitente (que vai e volta) ou após a relação sexual, secreção vaginal anormal e dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais.

Deteção precoce

As **lesões precursoras do câncer de colo uterino** podem ser detectadas pelo exame preventivo, também chamado de Papanicolau, que detecta as lesões no início, quando a taxa de cura pode chegar a 100%. O Ministério

da Saúde recomenda que todas as mulheres entre 25 e 64 anos que já iniciaram a vida sexual realizem o exame uma vez por ano.

Prevenção

O **uso de preservativos de barreira (camisinha feminina ou masculina)**

oferece uma proteção parcial, pois a contaminação ainda pode ocorrer através do contato com a pele da vulva (genitália externa), região perineal, perianal e bolsa escrotal.

A vacina contra o HPV está disponível pelo SUS para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. Essa vacina protege contra os tipos 6, 11, 16 e 18 do HPV. Os dois primeiros causam verrugas genitais e os dois últimos são responsáveis por cerca de 70% dos casos de câncer do colo do útero. Ela também está disponível na rede particular, e está indicada para mulheres entre 9 e 45 anos, que iniciaram ou não a vida sexual.

*Não deixe
a vida terminar
por onde começa,
cuide com carinho
de você!*

**CÂNCER
DE
COLO
DE
ÚTERO**



SEGURANÇA NOS SETORES ADMINISTRATIVOS

Na dica de hoje, falarei sobre os cuidados com a fiação na organização do arranjo físico do local de trabalho.

Um arranjo físico adequado é aquele que apresenta condições seguras para o desenvolvimento das atividades laborais.

Na organização do arranjo físico, um cuidado especial deve ser dado a disposição da fiação para que se evite alguns comportamentos perigosos como conectar vários aparelhos em uma mesma tomada, entrelaçar fios de alimentação e cabos descascados.

Eles podem causar sobrecarga na tomada, choque elétrico, curto-circuito e princípio de incêndio comprometendo assim a adequação do arranjo físico.

Há também o risco de tropeçar, cair e fraturar partes do corpo se os cabos dos equipamentos eletroeletrônicos estiverem dispersos pelo ambiente em que você transita.

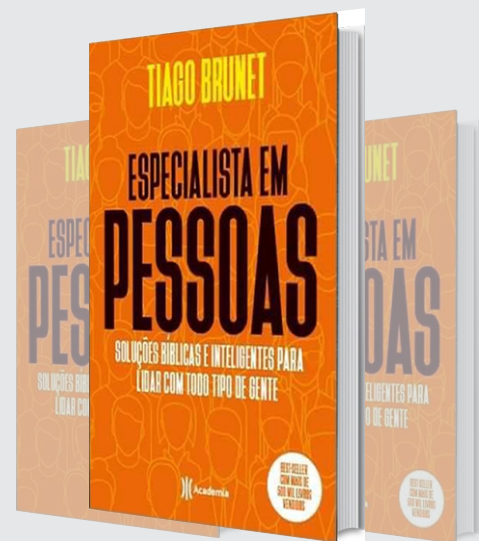
Então devemos evitar:

- **Ligar vários aparelhos na mesma tomada através de adaptadores de múltiplas entradas;**
- **Deixar fios elétricos descascados;**
- **Deixar disperso pelo chão do ambiente de trabalho cabos de internet, cabos de alimentação;**
- **O consumo de alimentos líquidos próximos a terminais elétricos.**
- **Seguindo essas medidas de organização, em seu espaço laboral, poderemos reduzir a probabilidade de ocorrer acidentes.**

DICA CULTURAL

A dica cultural de março é uma sugestão do servidor **Harrison Emanuel Gigório da Silva, Tecnólogo em Gestão de Recursos Humanos(CGP/Campus Altamira)**: Livro "Especialista em Pessoas: Soluções bíblicas e inteligentes para lidar com todo tipo de gente".

O Livro Especialista em Pessoas proporciona uma importante reflexão sobre relacionar-se com pessoas, conhecê-las e compreendê-las nas mais diferentes ocasiões do dia a dia. Permite ao leitor identificar-se com situações corriqueiras e aprofundar suas experiências no trato com pessoas, seja no trabalho ou na vida pessoal. Faz uma relação entre fatos do Mundo Ideal e do Mundo Real.



Vai ter live!

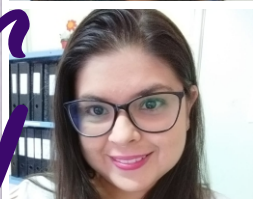
25/03/2021

QUINTA-FEIRA
HORÁRIO: 10h



KEILA VARGAS

ENFERMEIRA | DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA PROGEF IFPA



NICOLLI MENDES

COORDENADORA ESTADUAL DE SAÚDE DA MULHER



DRA. VALÉRIA PONTES

GINECOLOGISTA, OBSTETRA E DOCENTE UFPA

No dia 25 de março de 2021, a PROGEF, através do DSQV, promoverá uma ação visando a prevenção e controle do câncer de colo de útero, a campanha de dá cor ao março Lilás.

Nesse dia, convidamos todos os servidores a conscientizarem-se sobre o tema, acompanhando no Youtube do IFPA a Live:

Mesa virtual sobre a prevenção do câncer de colo uterino: Campanha Março Lilás! A vida em primeiro lugar! Participe!