

DÚVIDAS FREQUENTES

Procedimento para afastamento por sintomas gripais

Servidor(a)! É importante ter atenção a todas as orientações disponíveis no site da PROGEP.

Imagem: Freepik.com

ATENÇÃO

É importante que o(a) servidor(a) leia atentamente o **Ofício Circular**.

Nº 09/2021/PROGEP

Sou servidor e estou com sintomas gripais (coriza, tosse, febre, dor de garganta...) como devo proceder?

Na manifestação de sintomas gripais, encaminhar a autodeclaração específica que consta em anexos do Ofício Nº 09/2021 em <https://progep.ifpa.edu.br/ultimas-noticias/441-afastamento-e-trabalho-remoto-covid-19-procedimentos> para a chefia imediata e para o e-mail do Setor de Saúde do seu Campus ou para Reitoria (dsqv.progep@ifpa.edu.br) no caso dos Campi que não possuem Setor de Saúde. Após o envio você receberá orientações preventivas e deve procurar atendimento médico na rede assistencial para descartar a hipótese de COVID-19.

Após enviar a declaração de sinais e sintomas o que devo fazer?

Manter-se afastado das atividades presenciais, em trabalho remoto, por 10 dias. O retorno ao trabalho antes do término dos 10 dias somente deve

ocorrer se for orientado pela equipe de saúde da Unidade.

Por que devo enviar a declaração de sinais e sintomas a minha chefia imediata?

A declaração é enviada para ciência da chefia imediata sobre o afastamento do servidor e para programação e acompanhamento do trabalho remoto.

Meus sintomas agravaram, como devo proceder?

Procurar atendimento médico na rede assistencial imediatamente.

Terminei o período de afastamento indicado pelos profissionais da instituição mediante a declaração de sinais e sintomas, porém meus sintomas continuam, como devo proceder?

Nesse caso o servidor deve procurar um médico assistente e, se indicado afastamento pelo mesmo, cadastrar

o atestado médico no app SouGov solicitando licença para tratamento da própria saúde. Esta licença gera necessidade de perícia médica, que deve ser realizada presencialmente na Unidade/SIASS vinculada após o término do afastamento.

Tive contato ou coabito com pessoa com sintomas suspeitos ou confirmados de COVID-19, o que devo fazer?

Em caso de contato ou coabitação com pessoa com quadro suspeito ou confirmado, deve se afastar e encaminhar a autodeclaração específica que consta em anexos do Ofício Nº 09/2021 em <https://progep.ifpa.edu.br/ultimas-noticias/441-afastamento-e-trabalho-remoto-covid-19-procedimentos> para a chefia imediata e para o e-mail do Setor de Saúde do Campus assim como ocorre na declaração de sinais e sintomas do servidor.

DICA DA NUTRI

É IMPORTANTE!

ALIMENTAÇÃO DEPOIS DAS FÉRIAS

Servidor(a)! Vamos começar a tal dieta já na próxima refeição?



Elysabeth Neris

Nutricionista

SAE | IFPA Campus Belém

Descanso, roupas leves ou até ficar de pijama o dia inteiro, visitas frequentes à geladeira ou uso de aplicativos de entrega de comida pronta, e alteração da rotina de sono (dormir muito tarde e acordar mais tarde ainda) são hábitos que alteramos quando estamos de férias. Ao final desse período é que vamos avaliar como estamos. E muitas vezes percebemos que ocorreu um aumento de peso corporal. Aí a primeira coisa que pensamos é: “Vou começar a dieta na segunda-feira e entrar ou voltar para a academia”!

Mas a verdade é que toda mudança exige de nós uma firme decisão e ação imediata! Então a primeira dica da Nutri é: **Começar a tal dieta já na próxima refeição!** Se realmente estamos dispostos a fazer mudanças, vamos fazer logo, não é necessário adiar, porque se deixarmos para depois as chances de continuar adiando são enormes.

Entretanto, é preciso lembrar que usamos o termo “dieta” como sinônimo de restrição alimentar, mas o uso correto se refere a tudo que

ingerimos como alimento. E na hora da ingestão é que está o segredo: fazer boas escolhas!

Então, nada de sairmos por aí comprando tudo que tem escrito “fit”, “diet”, “light”, “glúten free”, “zero lactose” e outras do tipo, porque nem sempre será a melhor opção. Ao invés de consumir alimentos processados e/ou ultra-processados (enlatados, embutidos, cristalizados, salgados etc.) a **escolha mais adequada** são frutas, legumes, verduras, carnes (aves, peixes, carne vermelha), ovos, grãos e cereais (arroz, feijão, milho, soja, grão de bico etc.): **alimentos in natura**.

E o modo de preparo dos alimentos também é muito importante! **Alimentos cozidos, grelhados ou assados** preservam melhor os nutrientes dos alimentos, o que é considerado mais saudável, porque também dispensam o acréscimo de gordura/óleo, então, **é a melhor escolha!**

E para quem faz suas refeições fora de casa, a dica é: escolha um restaurante ou marmitas que tenham maior opção de saladas cruas e cozidas. Ou, se possível, **prepare e conduza sua própria refeição e leve em bolsa térmica para o trabalho**.

Além de saber exatamente o que está colocando no prato para ingerir, vai gerar uma economia no final do mês!

De acordo com a rotina diária, é indispensável decidir quantas refeições você vai fazer durante o dia, e respeitar o horário delas todos os dias. Isso ajuda no funcionamento regular do corpo, que não precisará poupar energia sem necessidade.

No momento de fazer as refeições, escolha se alimentar em locais calmos, sem ligar a TV ou usar o celular. Quando dividimos a alimentação com outra atividade, nosso cérebro acaba deixando de registrar o que comemos. Resultado: sentiremos fome pouco tempo depois. Mas se mantenha atento para a quantidade de alimentos que ingere, pois, comer demais e não comer nada prejudicam a saúde.

E independente de ser antes, durante ou pós férias preserve sua saúde! A alimentação é só uma parte disso, mas é uma parte muito importante! Afinal, a gente não ganha 4 kg da noite para o dia! E se precisar de ajuda, não hesite em procurar um profissional da área!

ESPAÇO PREVENÇÃO

A Pró-Reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas (PROGEP), por meio do Departamento de Saúde e Qualidade de Vida, iniciou no dia **16/08/21** o projeto **“ESPAÇO PREVENÇÃO”**, local onde os servidores da Reitoria poderão, por demanda espontânea ou

agendamento no e-mail: sps.progep@ifpa.edu.br, ter sua **pressão arterial aferida e ainda realizar testes de glicemia (glicemia capilar)** a fim de verificar a possibilidade de distúrbios do espectro diabético, além da verificação de dados físicos e parâmetros antropométricos como peso, altura, temperatura, etc.

IMPORTANTE!

Para a medição da glicemia capilar é importante está em jejum; Orienta-se a manter o distanciamento na sala de espera de 1,5m, medidas de higiene e uso de máscaras.

Prevenir é sempre a melhor opção!! Cuide-se!

DICA DE SAÚDE

PREVENÇÃO

Altas taxas de Colesterol

08 de agosto - Dia Nacional dedicado à prevenção e controle das altas taxas de colesterol.



Cinthia Trajano
Médica
IFPA Reitoria

O colesterol é um composto químico essencial à vida, produzido quase totalmente pelo fígado, indispensável em vários processos, como na produção de hormônios, de vitamina D e de ácidos que ajudam a digerir as gorduras. Entretanto, precisamos de uma pequena quantidade dele circulando no sangue. O problema está no excedente, que pode se acumular nas paredes das artérias e aumentar o risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares como acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio.

Há basicamente dois tipos de colesterol, o bom, HDL (High Density

Lipoprotein, em inglês) recolhe o colesterol acumulado nos vasos sanguíneos para eliminá-lo pelo fígado. Por outro lado, o ruim, LDL (Low Density Lipoprotein), quando acumulado, pode provocar o entupimento das artérias, principalmente se associado a outros fatores de risco, como diabetes, tabagismo e hipertensão arterial.

As concentrações aumentadas de colesterol na corrente sanguínea são denominadas de dislipidemias e podem ser causadas por fatores genéticos (a herança genética pode causar aumento da gordura no sangue mesmo em pessoas que tenham hábitos saudáveis), doenças e tratamento específico para HIV e uso de corticoides, por exemplo, ou decorrentes de fatores ambientais, como má alimentação.

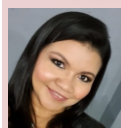
Uma alimentação rica em gordura saturada, estresse, sedentarismo, consumo abusivo de bebidas alcoólicas, excesso de peso, mulheres na menopausa, também são fatores de risco para o desenvolvimento das dislipidemias.

Um indivíduo com taxas elevadas de colesterol não apresenta obrigatoriamente sintomas, o diagnóstico é feito através de exames laboratoriais, que avaliam as taxas do colesterol total, do HDL-colesterol e do LDL-colesterol. Esses exames devem ser feitos regularmente, como medida preventiva a partir dos 20 anos ou desde a infância, caso haja história familiar de dislipidemias.

Para a prevenção do aumento do colesterol ruim é necessário praticar atividades físicas regularmente e ter uma alimentação saudável, corrigir os fatores de risco como hipertensão arterial, diabetes, obesidade e evitar o consumo exagerado de gorduras saturadas, álcool, cigarro (ele reduz o HDL-colesterol) e açúcar. Um indivíduo que já esteja com as taxas elevadas, precisa associar também uso de medicação específica.

Como as doenças cardiovasculares são consideradas as principais causas de mortalidade no mundo, há necessidade de políticas públicas direcionadas para o controle e prevenção de dislipidemias, uma das causas dessas doenças.

DICA CULTURAL



Cleide Dias
Chefe de Gabinete
IFPA Reitoria

Augusto Cury fala os segredos da mente e ensina o que devemos fazer para liderá-lá. A leitura do livro é muito gostosa.

O Autor diz, entre outras coisas, que quando conseguimos liderar a mente, pensando antes de agir, podemos reconhecer conflitos, atitudes incorretas, ter controle em relação ao mundo, às pessoas ... O autor diz que devemos ser protagonistas do teatro mental e não ficar na plateia. Devemos ser apaixonados pela vida, pelas pessoas e assim teremos uma qualidade de vida melhor.

Uma passagem do livro que me marcou:

“Você usa a ferramenta do silêncio quando é pressionado?”

Nos primeiros trinta segundos em que estamos estressados, cometemos nossos maiores erros. Nunca se esqueça disso: seus maiores erros foram cometidos não enquanto você navegava nas calmas águas da emoção, mas quando atravessava os vales da ansiedade. São nesses momentos que dizemos palavras que nunca deveriam ter sido ditas”

Ou seja, que devemos usar o silêncio, quando somos pressionados, manter a serenidade em ambientes altamente estressantes.

Boa leitura!



LIVRO

Lidere sua mente. Seja autor(a) da própria história

Autor: Augusto Cury

Dia dos Pais

09 de agosto de 2021

Os servidores foram recepcionados ao som de saxofone, tocado pelo músico Fernando César Tavares Lopes, ex-aluno do IFPA Campus Belém, e pela equipe do Departamento de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV/PROGEP)

