



EM FOCO:

SETEMBRO AMARELO

DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Setembro é o Mês escolhido para uma campanha muito importante, e o dia 10 de setembro marca a data deste evento: O dia mundial de prevenção ao suicídio. Confira na página 2 como podemos apoiar essa causa.



VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE?

Preparamos um artigo com várias informações interessantes sobre o coronavírus



**FIQUE ATENTO AOS
INFORMATIVOS!
PÁG 4.**

GRUPO BRASINTER

Além da Química

Jornal Interno

Ano 09 – Edição 103

– Setembro 2020 -

Setembro Amarelo: Valorização da Vida

A cada 45 minutos, uma pessoa tira a própria vida no Brasil, sendo esta a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. Os dados integram o último levantamento do Ministério da Saúde e chamam atenção para a importância de se discutir o tema na sociedade. No mundo, os números são ainda mais alarmantes, com um suicídio a cada 40 segundos.

Considerado o mês mundial da prevenção ao suicídio, o Setembro Amarelo envolve uma série de ações de conscientização. Mestre em Saúde Coletiva, o psicólogo da UNIFACS e professor Renan Rocha lembra que o assunto já foi considerado um tabu. “Durante muito tempo se acreditou que falar de suicídio levaria as pessoas a pensar em tirar a própria vida, o que é na verdade um grande mito. Quando temos um problema de saúde, precisamos falar sobre ele”, avalia o especialista.

Renan acrescenta ainda que esse é um fenômeno global. “Logo, chamar atenção é muito importante. Com informações sobre o tema, as pessoas podem entender o que sentem e pedir ajuda. Ao silenciarmos a questão, não temos como colaborar nem produzir nenhum tipo de intervenção em saúde qualificada”, observa.

Fatores de risco

Por trás do suicídio, podem existir diversos gatilhos. Um deles está relacionado ao sofrimento psíquico motivado por transtornos mentais, mas o professor explica que são muito comuns os casos ligados às dificuldades do cotidiano, como a inexistência de relacionamentos saudáveis com os outros, desemprego e relações sociais marcadas reiteradamente pela violência, desrespeito, racismo e homofobia.

Para enfrentar o problema, alguns sinais devem ser observados. “Embora não exista uma relação tão direta e determinante, é importante estar atento a alguns comportamentos como isolamento social e estado emocional depressivo”, destaca Renan. Outro ponto é o discurso da própria pessoa sobre o tema, que envolve três estágios: a fala, o planejamento e o ato. “Se alguém começa a falar recorrentemente em morrer, isso já é um alerta e amplia consideravelmente quando a pessoa planeja a própria morte, por exemplo, dizendo que vai se jogar na frente de um carro em alta velocidade, ou tenta executar o ato”, informa.

Como ajudar?

O entorno das pessoas que passam por um sofrimento psíquico muito grande e pensam em se suicidar pode ser um aliado no enfrentamento da questão. Um passo fundamental é procurar manter canais abertos de diálogo e comunicação com essas pessoas para que elas consigam se expressar e ser ouvidas, sem julgamentos.

“Tratá-las como incapazes de lidar com os próprios problemas, fracas, covardes ou de outra forma pejorativa ou preconceituosa não colabora. É necessária uma comunicação empática, compreensiva e solidária com o sofrimento do outro”, pontua Renan. As redes familiares, de amigos e conhecidos, assim, são muito importantes.

O auxílio também pode vir de desconhecidos, através por exemplo de ligações que podem ser feitas para o telefone 188, do CVV – Centro de Valorização da Vida, que presta apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar. Nas ligações, a pessoa não precisa se identificar e o atendimento pode ser feito também por e-mail e chat disponível no site <https://www.cvv.org.br/>.

Outra maneira de ajudar é a orientação quanto à procura de auxílio profissional adequado. “Afeto e carinho são essenciais, mas não dispensam o acompanhamento psicológico/psicoterapêutico bem como médico/psiquiátrico/neurológico”, destaca.

O uso de medicações também pode entrar em cena e deve ser avaliado pelo médico. O especialista faz uma provocação ainda para o papel da sociedade no combate ao suicídio. “Que tipos de arranjos sociais temos produzido e são tão adoecedores que as pessoas preferem não viver mais aqui? Não adianta falar em suicídio, sem pensar num projeto de sociedade saudável, que valoriza a vida, que quer ver as pessoas vivas e bem. Essa dimensão coletiva da questão é vital”.

O que é o coronavírus?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), coronavírus é uma família de vírus que pode causar doenças em animais ou humanos. Em humanos, esses vírus provocam infecções respiratórias que podem ser desde um resfriado comum até doenças mais severas como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). O novo coronavírus causa a doença chamada COVID-19.

Quão grave é a COVID-19?

Algumas pessoas infectadas pelo vírus podem não apresentar sintomas ou apresentar sintomas discretos. A maioria das pessoas infectadas (cerca de 80% ou mais) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Cerca de uma em cada seis pessoas com COVID-19 pode desenvolvê-la em sua forma mais grave. O tempo de recuperação varia e, para pessoas que não estão gravemente doentes, pode ser semelhante ao período de duração de uma gripe comum. Pessoas que desenvolvem pneumonia podem levar mais tempo para se recuperar (dias a semanas). Pessoas idosas (principalmente acima de 70 anos) e as que apresentam doenças crônicas.

Como a COVID-19 é transmitida?

As pessoas podem pegar a COVID-19 de outras pessoas que têm o vírus. A doença se espalha principalmente de pessoa para pessoa através de pequenas gotas do nariz ou da boca, que são expelidas quando uma pessoa com COVID-19 tosse, espirra ou fala. Essas gotículas são relativamente pesadas, não se espalham para muito longe e rapidamente se depositam nas superfícies e chão. As pessoas podem se contaminar caso respirem essas gotículas de uma pessoa infectada pelo vírus. É por isso que é importante ficar a pelo menos um metro de distância dos outros. Essas gotículas podem pousar em objetos e superfícies ao redor da pessoa, como mesas, maçanetas e corrimãos. As pessoas podem ser infectadas ao tocar nesses objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca. Por isso é tão importante lavar as mãos regularmente com água e sabão ou limpar com álcool gel a 70%.

Fumantes e usuários de produtos de tabaco correm maior risco de infecção por COVID-19?

É provável que os fumantes sejam mais vulneráveis à COVID-19, pois o ato de fumar significa que os dedos (e possivelmente os cigarros contaminados) estão em contato com os lábios, o que aumenta a possibilidade de transmissão do novo coronavírus da mão para a boca. Os fumantes também podem já ter doença pulmonar ou capacidade pulmonar reduzida, o que aumentaria muito o risco de doença grave.

Condições que aumentem as necessidades de oxigênio ou reduzem a capacidade do corpo de usá-lo adequadamente colocam os pacientes em maior risco de doenças pulmonares graves, como pneumonia.

Qual é o período de incubação do coronavírus?

Um período de incubação é o tempo entre ser infectado e o início dos sintomas da doença. As estimativas atuais sugerem que os sintomas da COVID-19 geralmente aparecem em cerca de cinco dias ou menos na maioria dos casos, mas o intervalo pode estar entre um e 14 dias.

Devo usar uma máscara facial para proteger contra o coronavírus?

Dados científicos recentes constataram que a transmissão da COVID-19 pode ocorrer mesmo antes do indivíduo apresentar os primeiros sinais e sintomas. Por esse motivo, o Ministério da Saúde passou a recomendar o uso de máscaras faciais para todos. A utilização de máscaras impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca do usuário no ambiente, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos.

Assim, recomenda-se a utilização de **máscara facial** sempre que tiver que sair de casa para ambientes públicos. As pessoas que usarem máscaras devem seguir as boas práticas de uso, remoção e descarte, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção.

Nesse sentido, sugere-se que a população possa produzir as suas próprias máscaras em tecido de algodão, tricoline, TNT, ou outros tecidos, que podem assegurar uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente. O importante é que a máscara seja feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

COVID – 19

Os casos de coronavírus confirmados estão aumentando! Entre as medidas que devem ser adotadas para evitar a transmissão do Coronavírus estão: manter todos os protocolos de higiene, ficar em casa, se possível, respeitar o distanciamento social, manter o isolamento social, e usar máscaras ao sair de suas residências, medida já obrigatória em todo o Estado de São Paulo e Estado do Espírito Santo.

Separamos dois links informativos para atualizações sobre o novo coronavírus.

Para a Matriz em Assis, segue o link da prefeitura:

<https://www.assis.sp.gov.br/>

Para a Filial do Espírito Santo, segue o link da prefeitura:

<http://www.aracruz.es.gov.br/campanhas/corona/>

IMPORTANTE

Caso venha a sentir os sintomas do vírus, proceda da seguinte forma: Se você tem um médico de referência, ligue primeiro para ele para obter aconselhamento adequado. Se você não tem um médico e está preocupado que você possa ter coronavírus, você poderá entrar em contato com seu plano de saúde ou o Disque Saúde 136 – do Ministério da Saúde e obter a orientação adequada para o seu caso. É recomendável que somente pessoas com sintomas mais intensos de doença respiratória procurem atendimento médico no pronto-socorro. Os sintomas graves são batimento cardíaco acelerado, pressão arterial baixa, temperaturas altas ou muito baixas, confusão mental, dificuldade em respirar, desidratação grave. Idealmente ligue antes para informar ao pronto-socorro que você está a caminho para que a equipe esteja preparada para sua chegada.

O departamento de qualidade informa, que a **KEMLOG, unidade de Assis**, passou por auditoria externa, nos dias 03 a 05/09/2020 e recebeu **recomendação SASSMAQ** para os próximos dois anos.

Este é o reconhecimento por todo o trabalho de colaboradores, gestores e diretores, que atuam comprometidos com a garantia da qualidade, fazendo dela sua realidade. Nosso muito obrigado!

"Qualidade não é um ato, é um hábito."

(Deming)

O Dia do Caminhoneiro é celebrado anualmente em 16 de setembro. Esta data é uma homenagem a todos os profissionais que atravessam as longas estradas brasileiras e internacionais, transportando as mais diversas mercadorias e movimentando a economia nacional.

"Mesmo às vezes a saudade batendo forte, o amor que sente pela estrada é o alívio para os momentos de tristeza!"

Feliz Dia do Caminhoneiro!

Gostou do conteúdo deste jornal?

Sugerimos as leituras abaixo:

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O SETEMBRO AMARELO:

<https://www.unifacs.br/34568-2/>

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O DIA DO CAMINHONEIRO:

<https://www.calendarr.com/brasil/dia-do-caminhoneiro/>

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS, ACESSE:

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/coronavirus-e-covid-19-perguntas-e-respostas>

MAIS DICAS SOBRE CUIDADOS COM SUA SAÚDE? Veja a série 'Viver Bem' da UNIMED.

<https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/viver-bem-em-serie>

Até logo!
Equipe de edição.

Elogios, dúvidas, reclamações ou sugestões? Preencha o canhoto abaixo e deposite em alguma de nossas caixas de sugestões. Se desejar cópia de edições anteriores, entrar em contato através do e-mail: grupobrasinter@grupobrasinter.com.br

