

14/06 Dia mundial do doador de sangue



Junho Vermelho

DOE SANGUE e salve vidas!

Em junho, no inverno, os estoques de sangue diminuem. A PGE apoia a campanha Junho Vermelho

nossomundomelhor
Doação de **Sangue**

A VIDA EM SUAS MÃOS.
SEJA UM DOADOR!

CONDIÇÕES NECESSÁRIAS PARA SER DOADOR.

- Estar com boa saúde
- Ter entre 18 e 69 anos
- Pesar no mínimo 50 kg
- Estar descansado e alimentado
- Apresentar documento original

Localize o **hemocentro** mais próximo de você!

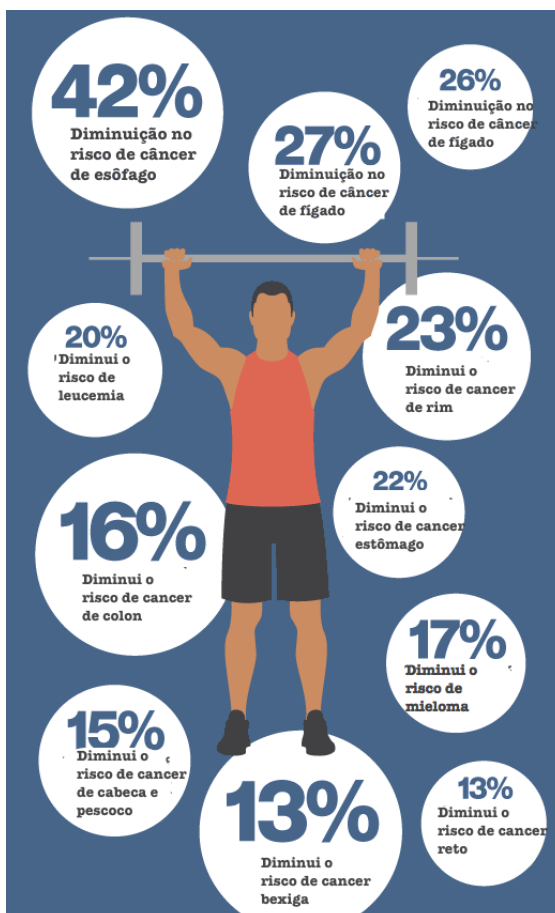


Serviço de proteção dos servidores de acidentes de trabalho



O SESMT, na PGE, fica no segundo andar, na Gerência de Gestão Institucional—

ramal 8108. A técnica Conceição realiza orientação relacionada a saúde e segurança do trabalho.



Atividade Física e Prevenção ao Câncer

Realize atividades físicas como parte da rotina diária, começando por aquelas que lhe deem prazer, como caminhar, andar de bicicleta, dançar e nadar. Quanto mais se movimentar o corpo, maior a proteção contra o câncer.

Caminhar ou ir de bicicleta para o trabalho, subir pelas escadas em vez de usar os elevadores, estabelecer momentos com a família e/ou amigos para atividades ao ar livre e/ou em praças públicas são algumas opções para aumentar a atividade física no dia a dia. Não há necessidade de serem aquelas modalidades sistematizadas ou que demandem a contratação de serviços como academias, que também podem ser opções.

A atividade física promove o equilíbrio dos níveis de hormônios, reduz o tempo de trânsito gastrointestinal, fortalece as defesas do corpo e ajuda a manter o peso corporal adequado. Com isso, con-

tribui para prevenir o câncer de intestino (cólon), endométrio (corno do útero) e mama (pós-menopausa).

Existem recomendações que sugerem a realização de pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, mas já há evidências de que mesmo quando realizada por menos tempo a atividade física traz benefícios para a prevenção de câncer e para a saúde. Assim, se movimentar naquelas modalidades de atividade física que você gostar. A duração (tempo) torna-se mais um elemento, não o principal.

É importante limitar hábitos sedentários como assistir à televisão, usar por muito tempo celular, tablet e computador ou jogar videogame.





Dicas de prevenção de acidentes com idosos

A morbidade em idosos trabalhadores segurados pelo INSS por acidentes no Centro-Oeste é a maior do país—26,8%. Alguns cuidados para evitar acidentes são:

- Evite tapetes soltos
- Não deixe móveis fora do lugar habitual
- Garanta a área de passagem

livre de obstáculos

- Evite fios elétricos e extensões soltos pelo caminho
- Prefira cadeiras e poltronas com apoio de braço
- Instale barras de apoio nas escadas e sanitários
- Ajuste as bancadas para uma altura de uso confortável
- Evite guardar objetos em locais de difícil acesso
- Cuidados com o piso—evite irregularidades, mantenha-o seco, evite encerá-lo e instale antiderrapante onde estiver liso ou escorregadio
- Ao cozinhar, evite o uso de panelas pesadas, que podem cair e provocar queimaduras
- Mantenha armários e gavetas em alturas acessíveis e fáceis de abrir
- Assegure-se de que os ambientes estejam bem iluminados e com interruptores em pontos de fácil acesso

Junho Violeta

Principais causas de acidentes com idosos

- **22%** Queda de pressão arterial ao se levantar
- **19%** Esbarrões em objetos ou pessoas não visualizados
- **18%** Enfraquecimento de ossos e músculos
- **14%** calçados inapropriados
- **11%** obstrução do caminho com móveis, escadas, tapetes, etc.



Julho sem cerol



Embora a Campanha Nacional “Cerol Não” alerte para o perigo do uso de cerol e linha chilena em pipas, neste ano, Goiânia já registra um aumento de 240% de casos de pipa com cerol, segundo os registros da Guarda Metropolitana—GMG.

Segundo informações do Presidente da GMG, o aumento ocorreu em razão da pandemia do Corona Vírus e da dificuldade dos pais em permanecerem vigilantes, uma vez que as crianças não estão tendo aulas regulares. Muitos motociclistas foram abordados para esclarecimento

acerca da necessidade de uso de equipamentos de segurança.

A antena antilinha de pipa preserva a segurança dos motoristas e passageiros e reduz o número de acidentes fatais com cerol. A antena é obrigatória em motos destinadas ao transporte remunerado, segundo a Lei Federal 12.009, de 29 de julho de 2009.



Vacina Influenza

75% das pessoas dos grupos de risco já foram **vacinadas** contra a gripe

Na rede pública, a vacina trivalente está disponível para grupos considerados prioritários pelo Ministério da Saúde em função do maior risco de adoecimento e de evolução para quadros graves. Em 2020, crianças de 6 meses a menores de 6 anos, gestantes e puérperas (mulheres até 45 dias após o parto), adultos a partir de 55 anos, profissionais da saúde, professores e funcionários de escolas públicas e privadas, população indígena, pessoas com doenças crônicas (como diabetes, cardíacas e respiratórias, imunocomprometidos, entre outras), forças de segurança e salvamento; adolescentes e jovens de 12 a 21 anos de idade sob medidas socioeducativas, bem como a população privada de liberdade e os funcionários do sistema prisional. Nos serviços privados de vacinação, as vacinas trivalente e quadrivalente estão disponíveis para pessoas a partir de 6 meses, sem restrições de idade.