

## SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO E COMBATE AO SUICÍDIO

ESPAÇO AME

79%

DOS SUICÍDIOS NO MUNDO OCORREM EM PAÍSES DE BAIXA E MÉDIA RENDA.

800 MIL

PESSOAS MORREM POR SUICÍDIO TODOS OS ANOS, APROXIMADAMENTE.

20%

DOS SUICÍDIOS GLOBAIS ACONTECEM POR AUTO-ENVENENAMENTO.

## GRUPO DE RISCO



VÁRIOS SUICÍDIOS OCORREM DE FORMA IMPULSIVA EM MOMENTO DE CRISE. GRUPOS VULNERÁVEIS QUE SOFREM DISCRIMINAÇÃO, COMO REFUGIADOS E MIGRANTES; INDÍGENAS; LÉSBICAS, GAYS, BISSEXUAIS, TRANSGÊNEROS E INTERSEXUAIS (LGBTI); PESSOAS PRIVADAS DE LIBERDADE. PESSOAS COM DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS.

## NO BRASIL

32 BRASILEIROS SE SUICIDAM DIARIAMENTE.

DESDE 2014 SETEMBRO É UM "MÊS AMARELO" COM UMA SÉRIE DE AÇÕES PARA ALERTAR SOBRE A NECESSIDADE DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO.

LIGUE 188

O CVV REALIZA APOIO EMOCIONAL E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO ATENDENDO VOLUNTÁRIA E GRATUITAMENTE TODAS AS PESSOAS QUE QUEREM E PRECISAM CONVERSAR. SOB TOTAL SIGILO. POR TELEFONE (BASTA DISCAR 188), EMAIL E CHAT 24 HORAS TODOS OS DIAS.

## Suicídio Não!

Setembro é o mês mundial de prevenção ao Suicídio. Doenças como depressão, esquizofrenia, ansiedade, síndrome do pânico, doenças que ocasionam dor crônica, problemas neurológicos com sintomas de impulsividade (como epilepsia), fatores como alcoolismo, dependência de drogas e momento de revelação de moléstias graves como câncer e HIV/AIDS também favorecem a tentativa de suicídio em quem tem tendência genética. A prevenção se dá pelo aconselhamento. Procurar ajuda também é muito importante e preserva a vida. Pode ser de um familiar, amigo ou profissional de saúde. Outra sugestão é contatar o Centro de Valorização da Vida (CVV), que oferece várias opções de acolhimento, como telefone, chat, skype e outras. Na PGE, procure a CIPA. A nossa Técnica em Segurança do Trabalho – Conceição fica no segundo andar, junto à Gerência de Gestão de Pessoas. Busque ajuda, conte conosco!



Serviço de proteção dos servidores de acidentes de trabalho



Na nova sede da PGE a técnica do SESMT— Conceição, fica no 2º andar, junto à Gerência de Gestão Institucional.

27 DE SETEMBRO

Dia Nacional da Doação de Órgãos

Converse com sua família sobre sua vontade. #DoeÓrgãos

## Quantas vidas cabem num SIM?

A Campanha Setembro Verde estimula a **doação de órgãos e tecidos**. Em 2017, Goiás registrou 49 doadores, entre 6 e 61 anos. Foram captados rins (94), fígado (27), coração (12), pâncreas (4) e pulmões (2). Em Goiânia, muitos são os hospitais que recebem os órgãos. Confira no link a relação completa:

[https://www.saude.go.gov.br/images/imagens\\_migradas/2016/12/instituicoes-e-profissionais-credenciados-1.pdf](https://www.saude.go.gov.br/images/imagens_migradas/2016/12/instituicoes-e-profissionais-credenciados-1.pdf)

Central de Transplantes de Goiás (CRER) 3201-6720 e

Coordenação de Captação de Órgãos e Tecidos, (62) 3201-6722 / 3232- 3274 /

[transplantes.saude@goias.gov.br](mailto:transplantes.saude@goias.gov.br)

## PGE - Medidas no trabalho presencial

Por meio do Memorando Circular nº: 11/2020, SEI 000014815969, a PGE publicou um conjunto de ações a serem adotadas no trabalho presencial. Dentre as principais medidas, estão:

1. Aferição da temperatura corporal para acesso ao prédio;
2. Constatados sintomas respiratórios ou temperatura acima do normal, o servidor será orientado a buscar atendimento médico;
3. São obrigatórios no interior do prédio: uso de máscara, distância de se-

gurança, higiene das mãos com água e sabão ou álcool 70%, manutenção da limpeza e contato com o mínimo de objetos/itens possível sobre as mesas;

4. Atendimento presencial agendado com medidas de proteção e higiene;
5. Acesso ao prédio fora dos horários de atendimento dar-se-á somente ao pessoal autorizado.



## Ética no Trabalho

A PGE participa e integra o Programa Compliance Público. Dos 4 eixos do programa, vamos falar de um, a Ética. A ética no trabalho deve ser entendida como um valor da organização, que assegura sua sobrevivência, sua reputação e, conseqüentemente, seus bons resultados. A ética deve sempre estar na suas atitudes. Não importa se é uma microempresa ou um órgão público, todas as ações dos funcionários e dirigentes seguem um código e são avaliadas e cobradas quando prestamos contas.

Refleta! Seja um profissional **ético**.



## Crebilon -Homenagem póstuma

José Crebilon, ex-servidor da PGE, veio à óbito em 23 de julho, vítima da Covid-19. Crebilon atuava no serviço público desde 1979, dos quais, 21 anos prestou serviços na PGE, tendo ocupado os cargos de Superintendente de Administração e Finanças e Gerente Orçamentário e Financeiro. Gentil, prestativo, diligente e muito eficiente, deixou saudades. Paz e luz, Crebilon!



## OBESIDADE E A COVID-19

**Cuidados com a saúde podem reduzir o risco de complicações**

- No Brasil **55,7%** da população têm sobrepeso e **19,8%** são obesas.
- A obesidade é uma **Doença Crônica Não Transmissível (DCNT)**, caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que traz prejuízo à saúde.
- Cuide da alimentação, faça atividades físicas, mantenha a saúde mental e sono de qualidade.
- **Fortaleça o sistema imunológico** e permita que o corpo se restabeleça mais rapidamente caso fique doente.
- Adquirir o hábito de **tomar água** várias vezes ao dia.
- **Evite** o consumo de alimentos que pioram a inflamação como açúcar, farinhas brancas, excesso de carnes, ultraprocessados, alimentos ricos em gordura trans, refrigerantes e frituras.
- Ingira **alimentos fontes de vitaminas**, minerais e com ação anti-inflamatória e antioxidante.
- Movimente-se. Pratique ao menos **150 minutos** de atividade física, por semana.

*Siga rigorosamente as recomendações para evitar a contaminação pela COVID-19, como a higiene constante das mãos, distanciamento social, cuidados ao sair de casa, entre outras medidas preventivas.*

## Obesidade



✓ Restringe a movimentação do principal músculo da respiração, o diafragma;

✓ Prejudica a resposta imune à infecção viral;

✓ É uma condição pró-inflamatória e induz o diabetes;

✓ Provoca o estresse oxidativo e prejudica a função cardiovascular.