ED. ESPECIAL - FINAL DE ANO

COMUNICA
CEVS

A VIGILÂNCIA NA SUA MÃO

V(qqáH)

New Year

# BEM VINDOS AO JORNAL DO CEVS!

Esta é uma edição especial de final de ano.

### DOAÇÃO DE SANGUE

Final de ano é um ótimo momento para doações, inclusive, de sangue.

## Nesta edição você encontrará:

## **DECORAÇÕES NO CEVS**

Confira as fotos da confraternização do natal solidário e as decorações que foram realizadas pelo CEVS.

#### **NATAL CEVS**

Tudo o que você precisa saber sobre o nosso Natal Solidário de 2021.

## PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Saiba como se proteger contra acidentes nas festas de final de ano.

Sugestões, comentários e feedbacks: comunica-cevs@saude.rs.gov.br

# Confraternização

Confira as fotos da confraternização de natal realizada no CEVS:























Alimentos arrecadados na confraternização do Natal Solidário:



O CEVS entrou em contato com a Casa do Menino Jesus de Praga solicitando quais eram suas necessidades urgentes. A partir disso, os servidores do CEVS levaram doações no dia da confraternização do Natal solidário e tudo o que foi arrecadado (foto), foi enviado para a instituição.

#### **TOTAL ARRECADADO**

- Feijão 25 pacotes de 1kg
- Leite 59 caixas de leite de 1L
- Leite em pó 26 pacotes de 400gr
- Óleo de Soja 15 garrafas de 900ml
- Molho de tomate 26 sachês
- Achocolatado em pó 9
   pacotes de 700 gr
- Água sanitária 5 garrafas de
   2L
- Desinfetante 1 garrafa de 5L

- Massa 4 pacotes de 500gr
- Açúcar 2 pacotes de 1kg
- Creme de leite 1 caixinha
   200gr
- Detergente líquido 9 garrafas de 500ml
- Papel toalha interfolhas 1 pacote com 500 folhas
- Arroz 13 pacotes de 1kg

## Entrega dos alimentos na instituição Casa do Menino Jesus de Praga









Confira as decorações de natal no CEVS, feitas pelos servidores:

























## **EVITANDO ACIDENTES**

Época de final de ano é sempre marcado por festas e comemorações. E mesmo em tempos de pandemia, continua a tradição de muitas famílias e grupos de amigos se reunirem para comemorar o Natal e o Ano Novo. Apesar de ser um momento festivo, é preciso ter alguns cuidados para minimizar o risco de acidentes.

#### Rede elétrica

Tome cuidado com postes e cabos de energia, eles não devem ser usados como espaço decorativo. Preste atenção com aparelhos de som, refrigeração, churrasqueiras elétricas e extensões, nada disso pode ter contato com água.

#### Fogos de artifício

Fogos devem ser utilizados longe da rede elétrica, sempre em local aberto e distante de pessoas. Utilize fogos de boa qualidade em lojas credenciadas e leia atentamente o rótulo de segurança. Atente-se a data de validade.



#### Lesões nos olhos

Champanhe indica um momento de comemoração - mas a abertura do espumante pode trazer alguns riscos. Uma rolha de champanhe pode voar até 80 km/h quando sai da garrafa.

Algumas dicas para evitar acidentes com champanhe:

- Mantenha o champanhe frio;
- Não agite, chacoalhe ou aponte a garrafa para alguém.
- Controle a rolha: Rasgue a película de alumínio e remova o lacre de arame. Coloque uma toalha por cima da garrafa e segure a rolha. Aponte a garrafa em um ângulo de 45 graus, afastando-se de você e de todos os espectadores. Gire lenta e firmemente a garrafa e não a rolha. Faça isso até que a pressão na garrafa comece a empurrar a rolha naturalmente.



Fontes: https://www.centrodecirurgiaocular.com.br/dicas/em-tempos-de-festas-evite-lesoes-nos-olhos-provocadas-por-rolhas-de-champanhe. https://www.ceeto.com.br/noticia/festas-de-final-de-ano-exigem-atencao-para-evitar-acidentes-com-a-rede-eletrica

## DOAÇÃO DE SANGUE

A doação de sangue é um gesto solidário de doar uma pequena quantidade do próprio sangue para salvar a vida de pessoas que se submetem a tratamentos e intervenções médicas de grande porte e complexidade, como transfusões, transplantes, procedimentos oncológicos e cirurgias.

Você pode clicar <u>AQUI</u> para conferir mais informações sobre a doação de sangue, como requisitos para doação e impedimentos.

Clicando <u>AQUI</u> você pode conferir onde doar sangue no Estado.

#### PRECISA-SE DE SANGUE!

A mãe da servidora Raquel da Silveira está precisando de doações, confira abaixo como ajudar:



## **FALECIMENTO**

Lamentamos o falecimento do motorista do CEVS, **Sr. Hélio Antônio de Lima Pereira,** que ocorreu dia 22/12/2021.

Hélio trabalhava na área da saúde há aproximadamente 30 anos e no CEVS há 18 anos.

Nossas sinceras condolências a amigos e familiares.

## **VACINA COVID-19**

#### Crianças

A Secretaria da Saúde do Rio Grande do Sul (SES) determinou DIA 27/12 que a vacinação contra a COVID19 operacionalizada para todas as crianças de 5 a 11 anos que se apresentarem. acompanhadas pelos pais ou responsáveis, em todos os pontos de vacinação organizados no Sistema Único de Saúde. Com isso. não haverá exigência de prescrição médica.

#### Imunocomprometidos

Indivíduos imunocomprometidos acima de 18 anos estão aptos, que receberam três doses da vacina Covid-19 no esquema primário (duas doses e uma adicional), devem receber dose de reforço a partir de quatro meses da ultima aplicação.

## MENSAGEM DE INÍCIO DE ANO

modificações comportamentais As abruptas na vida da população nos últimos 20 meses justificam o imenso desafio na manutenção da saúde mental. Em especial, em locais de trabalho ou núcleo familiar, nos quais a convivência é próxima, contínua e duradoura. Os diários de gratidão como forma de enfrentamento ao sofrimento são de capazes proporcionar experiências de pensamento positivo, bem-estar emocional e autocuidado com a saúde mental (Kim, 2020). A percepção de gratidão de outras pessoas afeta diretamente o engajamento no trabalho (Komase, 2021). A gratidão apresenta um valor social que permite reavaliar os riscos e recompensas, em especial do trabalho na área da saúde ou da assistência social (Day,2021). Os profissionais da área da saúde, após dois do reaistro meses da gratidão. apresentaram experiências autorreflexão. aspectos apoio em emocionais e comportamentais, assim como o gerenciamento do estresse (Ko, 2021).

A GRATIDÃO é um ótimo "fármaco" para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental. Diferentes estratégias com baixo custo podem e devem ser utilizadas para reforçar os cuidados com a saúde mental de todas as pessoas, nos diferentes ambientes,

Aprenda a fazer uma "Pote da Gratidão". Você pode presentear amigos ou fazer um para você.

#### POTE DA GRATIDÃO

Monte um kit para presentear alguém especial 1) Frasco, vidro ou tubo de plástico ou vidro.

- 2) Papéis. Os papéis podem ser coloridos, de diferentes tamanhos e formas.
- 3) Escreva as orientações para melhor utilização.
- 4) Você pode incluir uma caneta, lápis ou uma embalagem muito bonita.

## Otimizando os efeitos do POTE DA GRATIDÃO na sua vida!

- 1) Deixe sempre papel e caneta ao lado do seu frasco da gratidão.
- 2) Reserve um momento do seu dia pela manhã ou antes de dormir e escreva em um papel "algo pelo qual você deve agradecer".
- 3) O hábito de agradecer e registrar o agradecimento é essencial para catalisar os efeitos da gratidão.



