



**CIPA**

**FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO**



Boletim Informativo nº 2

---

30/novembro/2011



**" Nós da CIPA desejamos a vocês um Feliz Natal e um Ano Novo pleno de alegrias e realizações e com muita segurança."**



## **CIPA**

### **FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO**

---

30/novembro/2011

Em nosso primeiro boletim abordamos o assunto “O uso correto do computador” que foi muito bem recebido pelos funcionários. Seguindo esta ideia a Assistência Técnica Acadêmica adquiriu para todos os funcionários apoio para teclado e apoio de punhos. Parabéns pela iniciativa!

#### **Atividades da CIPA em 2011:**

- Palestra sobre Gerenciamento de Resíduos com a palestrante Daniela Saldanha e Silva Flauzino,
- Distribuimos aos departamentos e via email Tabela de Incompatibilidade entre produtos químicos,
- Cartilha sobre intoxicação em ambiente de trabalho ( via email),
- Elaboramos quadro de providências em caso de acidente de trabalho,
- Tabela de Vacinação de Adultos,
- Solicitação de reativação da Brigada de Incêndio,
- Criação do Boletim da CIPA,
- Visita ao Prédio da Saúde Mental e Hospital Dia,
- Análise de Acidentes Trabalho nos departamentos da Biologia Celular, Oftalmo.,Otorrino e CCP. e da Clínica Médica,
- Organização da XXII SIPAT.

## CIPA

### FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

---

30/novembro/2011

### XXII SIPAT – SAÚDE: CUIDADOS ESPECIAIS



A XXII SIPAT foi realizada no período de 07 a 11 de novembro de 2011. “Neste ano, focamos em temas ligados à saúde do trabalhador de forma geral. Falamos sobre segurança, educação financeira (para garantirmos a saúde do bolso), alimentação, saúde bucal, saúde vocal e doenças sexualmente transmissíveis. Tivemos, também, temas visando melhorar as relações no trabalho, bem como tema sobre acidentes de trabalho e insalubridade. Nós, Alexandre Donizeti (presidente), Vera Lúcia (vice-presidente), Luciana Campanini (que nos secretaria) e os membros Adriana Murashima, Marli Galerani, Carol Kabori, Ismar Ribeiro, Luiz Augusto Júnior, Marcelo Vidotti, Fernando Oliveira, Tadeu Vieira, Ieda Regina e eu, Ramon, trabalhamos de forma árdua para que este evento fosse realizado da melhor maneira possível. Agradecemos a participação de todos e pedimos que continuem, sempre, prestigiando este evento; tragam seus companheiros de trabalho.

Como vocês podem ver por esse símbolo, a CIPA é a união de todos para o bem comum, a prevenção e a segurança no trabalho. A CIPA é de vocês, para vocês. Contem sempre com nosso apoio e nos procurem sempre que necessitarem. É com a participação de todos que poderemos melhorar nossas condições de trabalho aqui, nesta faculdade, que é nossa segunda casa”.



Silvana da Bioquímica foi a ganhadora da Bicicleta



Marcelo, Pedro e Cristina Casal SIPAT 2011 e Junior



Demonstração de EPIS Alcides SESMT



CIPA

## FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

30 de novembro de 2011

### AIDS

#### 1º dezembro Dia Mundial de Combate a AIDS

##### O que é?

AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida) é um conjunto de doenças causadas por um vírus chamado HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana), o qual provoca destruição da defesa do organismo da pessoas.

##### Assim pega:

- Compartilhar lâminas e outros objetos perfurocortantes.
- Seringas e agulhas.
- Relações Heterossexuais.
- Relações Homossexuais.
- Tatuagens.
- De mãe para filho.

##### Assim não pega:

- Nas brincadeiras.
- Copos e talheres.
- Cumprimentos.
- Duchas e Piscinas.
- Sexo Seguro

##### Quais são os sintomas:

Os sintomas podem variar desde manifestações simples como: febre, diarreia, perda de peso e até doenças mais graves como: tuberculose e alguns tipos de câncer.

##### Quanto tempo demora a aparecer?

Não dá para saber, pois o vírus pode ficar incubado (dormindo) no corpo por muitos anos. No entanto, mesmo sem apresentar a doença Aids, por ser portadora do vírus HIV a pessoa pode transmitir o vírus para outra pessoa. Por isso não se esqueça de usar corretamente a camisinha masculina ou camisinha feminina, em todas e qualquer relação sexual, antes de se ter qualquer contato do pênis com vagina, ânus ou boca.





## CIPA

### FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

30 de novembro de 2011

## AIDS

### 1º dezembro Dia Mundial de Combate a AIDS

#### Quanto tempo o HIV sobrevive em ambiente externo?

O vírus da AIDS é bastante sensível ao meio externo. Estima-se que ele possa viver em torno de uma hora fora do organismo humano. Graças a uma variedade de agentes físicos (calor, por exemplo) e químicos (água sanitária, glutaraldeído, álcool, água oxigenada) pode tornar-se inativo rapidamente.

#### O que fazer quando a camisinha estoura?

Sabe-se que a transmissão sexual do HIV está relacionada ao contato da mucosa do pênis com as secreções sexuais e o risco de infecção varia de acordo com diversos fatores, incluindo o tempo de exposição, a quantidade de secreção, a carga viral do parceiro infectado, a presença de outra doença sexualmente transmissível, entre outras causas. Sabendo disso, se a camisinha se rompe durante o ato sexual e há alguma possibilidade de infecção, ainda que pequena (como, por exemplo, parceiro de sorologia desconhecida), deve-se fazer o teste após 30 dias para que a dúvida seja esclarecida. A ruptura da camisinha implica risco real de infecção pelo HIV. Independentemente do sexo do parceiro, o certo é interromper a relação, realizar uma higienização e iniciar o ato sexual novamente com um novo preservativo. A higiene dos genitais deve ser feita da forma habitual (água e sabão), sendo desnecessário o uso de substâncias químicas, que podem inclusive ferir pele e mucosas, aumentando o risco de contágio pela quebra de barreiras naturais de proteção ao vírus. A presença de lesões nas mucosas genitais, caso signifique uma doença sexualmente transmissível, como a gonorreia, implica

um risco adicional, pois a possibilidade de aquisição da AIDS aumenta. Na relação anal, mesmo quando heterossexual, o risco é maior, pois a mucosa anal é mais frágil que a vaginal.

#### FAÇA O TESTE

**Centro Referência em Moléstias Infecto Contagiosas**  
**"Dr. José Roberto Campi"**  
Rua Abílio Sampaio, 637  
**Fone:** 3914-1511 / 3914-1512  
**Horário de Funcionamento:** de segunda a sexta-feira - das 7h às 17 horas

#### CTA "Alexander Fleming" - Simone

**Rua:** Antonio Augusto de Carvalho, 672  
**Fone:** 3974-8822  
**Horário de Funcionamento:** de segunda a sexta-feira - das 7h às 17 horas

#### CTA Castelo Branco

**Rua:** D. Luis do Amaral Mousinho, 3.300  
**Fone:** 3627-8488  
**Horário de Funcionamento:** segunda, quarta e quinta-feira das 14h às 19h - terça e sexta-feira das 16h às 19h

#### CTA "Maria da Conceição da Silva" – Centro de Referência em Especialidades Central

**Rua:** Prudente de Moraes, 35 – Centro  
**Fone:** 3632-2664  
**Horário de Funcionamento:** de segunda a sexta-feira - das 7h às 17 horas

**Fontes:** Dra. Renata Abduch – SeaVidas HCRP-USP  
<http://www.aids.gov.br/>

30 de novembro de 2011

## **ALIMENTAÇÃO CORRETA- SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR!**

Para a nutricionista Mônica Beiruty, nutricionista que trabalha com reeducação alimentar, o bom momento para corrigir hábitos inadequados é durante a adolescência. “ A tendência em comer alimentos pobres em nutrientes e com muitas calorias, não faz parte só do hábito alimentar dos adolescentes. O aumento de peso mundial se deve ao consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras como **frituras, bolachas recheadas, bebidas açucaradas e falta** de atividade física. Mas se há uma época em que a aparência começa a preocupar é a adolescência. Então, se a família se unir para apreciar alimentos saudáveis, todos serão beneficiados”, diz ela.

A boa alimentação deve começar no café da manhã. “ Frutas, leite, queijo magro, pão, iogurte e cereais garantem a energia da manhã. Para o lanche escolar, prefira alimentos que não necessitem de refrigeração como pão de forma integral, com recheios leves como queijos pasteurizados ou geleias, barras de cereal e frutas. No almoço, sirva arroz com feijão, carne magra grelhada, legumes cozidos e salada bem colorida temperada com ervas, sal e pouco azeite”, diz ela.

### **De três em três horas**

No meio da tarde, um lanche leve deve fazer parte do cardápio. “Alimentar-se de três em três horas garante que se tenha menos fome na próxima refeição. À noite, prepare uma jantar similar ao almoço. Se a fome aparecer antes de dormir, corte algumas frutas. E, no final de semana, uma refeição pode constar, com moderação, bolos ou pizza. Afinal nada deve ser proibido. É preciso usar o bom senso. Com o tempo, todos irão agradecer”, finaliza Mônica.

**Fonte: Edição nº 3 Revista Ouvir Bem**

### **Reeducação Alimentar na USP Ribeirão Preto**

Funciona no Centro Multidisciplinar, que fica na Rua Paineiras, 22, Ribeirão Preto. O telefone é 3602.4654 e está com inscrições abertas até **30/11/2011**.

30 de novembro de 2011

## DICAS PARA EVITAR EXAGEROS NO FINAL DE ANO

### Alimentação

1. Diminua a ingestão de açúcar alguns dias antes do Natal e adote uma alimentação light. Evite ao máximo as carnes vermelhas e os pães;
2. Não pule refeições. Não é porque você está se preparando para as festas da última semana do ano que vai deixar de almoçar ou jantar. É importante ingerir pequenas porções várias vezes ao dia;
3. Persista em seu planejamento, inclusive durante as ceias. Preencha  $\frac{1}{4}$  do prato com carne branca, metade com saladas de vários tipos e o quarto restante com aquelas receitas mais encorpadas. De sobremesa, escolha apenas um tipo e sirva-se de uma porção sem exageros;
4. Modere o consumo de álcool. Imponha um limite de dois drinques no máximo, ingerindo muitos sucos e água entre um e outro. Álcool em excesso, além de fazer mal à saúde, leva você a desistir mais facilmente da dieta e induz a comer muito mais;
5. Durma bem e faça exercícios. Procure manter uma rotina o mais saudável possível, ainda que seja um mês atípico. A falta de descanso adequado e o sedentarismo são vilões não só para a saúde do coração, mas para o corpo todo.

Fonte: <http://vidaequilibrio.com.br/5-dicas-para-resistir-aos-exageros-de-fim-de-ano>

### Finanças

De acordo com a educadora e terapeuta financeira, Paula Schurt, com disciplina, paciência e boa vontade, é possível abandonar os maus hábitos e se tornar um comprador consciente. Para isso, ela dá algumas dicas:

1. Vai sair? Leve apenas o suficiente. Ou seja, determine o quanto vai gastar e não saia de casa com uma quantia muito grande,
2. Cheque e cartão de crédito? Deixe-os em casa, já que tais ferramentas estimulam o consumo e as compras por impulso,
3. Planeje suas compras. Pense antes de comprar. **Será que aquilo que você quer será realmente útil?**
4. **Resista à tentação.** Quando a vontade de adquirir algo surgir, não compre na hora. Vá dar uma volta, se o item não for necessário, provavelmente, você esquecerá o produto;
5. Arrume a casa com frequência. Durante a arrumação, é possível encontrar coisas das quais mal se lembrava. Além disso, esta é uma forma de saber se há muitas coisas sem uso;
6. Faça um orçamento. Anotar receitas e despesas ajuda a ter uma visão realista da vida financeira;

## CIPA

### FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

30 de novembro de 2011

#### DICAS PARA EVITAR EXAGEROS NO FINAL DE ANO

7. Tenha sonhos. Desejar algo com muita vontade ajuda a economizar. Querer realizar o sonho da casa própria, do carro novo, da pós-graduação ou da viagem internacional evita os gastos desnecessários;

8. Pesquise antes de comprar. Além de ajudar a adquirir produtos com melhor preço, ao pesquisar, você tem mais tempo para pensar se realmente aquilo é necessário.

9. Peça ajuda. Se controlar os gastos está muito difícil, peça auxílio aos amigos e familiares e procure fazer outras atividades para se distrair.

10. Se o problema não se resolver, que tal optar por uma terapia financeira? A reeducação é um bom caminho para se livrar de vez do impulso e tornar-se consciente na hora das compras.

Fonte: Expresso MT – [WWW.expressomt.com.br](http://WWW.expressomt.com.br)



Modelos de planilhas no link:  
<http://www.superdownloads.com.br/download/172/no-azul-planilha-de-controle-de-gastos-domesticos/redir.html>

Diretor Faculdade de Medicina - Prof. Dr. Benedito Carlos Maciel

Presidente: Alexandre Ap. Donizeti dos Santos

Vice-Presidente: Vera Lúcia A.A. Epifânio

Secretária: Luciana Gonçalves de Aguiar Campanini

Membros : Adriana de A. B. Murashima, Ieda Regina dos Santos Schivo, José Waldik Ramon, Marli Ap. V. Gallerani, Tadeu Franco Vieira, Carol Kobori da Fonseca, Fernando Silva de Oliveira, Ismar Ribeiro, Luiz Augusto da Costa Junior, Marcelo Carlos Vidotti,

Av. Bandeirantes, 3.900. CEP 14040-090. Telefones: 16 3602 0592

E-mail: [cipa@fmrp.usp.br](mailto:cipa@fmrp.usp.br)

site: [www.fmrp.usp.br/cipa](http://www.fmrp.usp.br/cipa)