



17 de dezembro de 2012



## Dia Mundial de Combate a AIDS

**1º de dezembro**

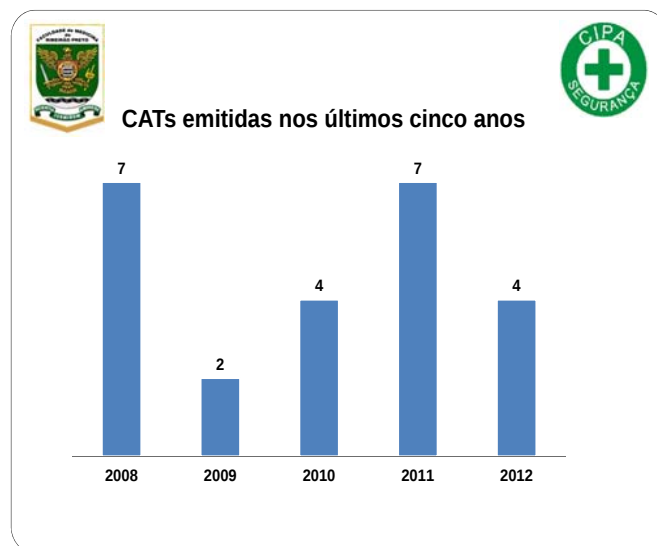
Segundo levantamento do Ministério da Saúde, com informações do Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o HIV/AIDS (UNAIDS), o Brasil tem atualmente entre 490 mil e 530 mil soropositivos. Dados anteriores de 2010, utilizados pelo governo até então apontavam que o país abrigava 630 mil infectados. Para o Ministério, a queda é decorrente de trabalhos de prevenção. No entanto, mudanças na metodologia de pesquisa – que passou a abranger mais cidades brasileiras – causaram a redução do índice. Os novos dados revelaram ainda um aumento na contaminação de jovens homossexuais, com idade entre 15 e 24 anos. Em 2002, homossexuais com essa faixa etária eram pouco menos de 40% dos casos. Novos dados apresentados apontam que essa mesma camada da população já ultrapassou 50% dos casos. O Ministério pretende levar a campanha de mobilização para locais frequentados por jovens – com atenção especial para os homossexuais –, como boates e bares. Além disso, a campanha será feita nas redes sociais, assim como no rádio e na televisão. Entre 2005 e 2011, o número de exames rápidos feitos no país aumentou de 528 mil para 2,3 milhões pelo programa "Fique Sabendo". Só neste ano, de janeiro a setembro, foram distribuídas 2,1 milhões de unidades e a expectativa do governo é encerrar 2012 com uma remessa de 2,9 milhões de testes só para detectar o vírus da AIDS.

A CIPA da FMRP promoveu no dia 29 de novembro de 2012, um dia de conscientização distribuindo, com o apoio do SEAVIDAS – HCRP, 5.144 preservativos, além de folhetos, nos três portões de acesso ao CAMPUS e, também, distribuiu cartazes nos departamentos.



### O que a CIPA vem fazendo?

- Boletim com dicas de segurança e saúde;
- Elaboração de cartazes com instruções em caso de acidentes;
- Distribuição de cartazes com incompatibilidade entre produtos químicos;
- Palestras extras;
- SIPAT;
- Distribuição de EPIs;
- Investigação dos acidentes de trabalho;
- E-mails com dicas de segurança e saúde enviados no todos;
- Página da CIPA atualizada com informações;
- Interação com o SESMT;
- Email da CIPA como meio de comunicação com os funcionários.



### CATS emitidas em 2012

#### O que você, funcionário, pode fazer:

- Usar EPIs indicados;
- Orientar seus colegas de trabalho, alunos e todos os que utilizam os laboratórios quanto ao uso dos equipamentos de proteção;
- Comunicar ao seu chefe imediato e a CIPA irregularidades no seu local de trabalho;
- Propor mudanças no seu local de trabalho;
- Sugerir e participar de treinamentos.

| Departamento               | Motivo                            |
|----------------------------|-----------------------------------|
| Farmacologia               | Intoxicação por produtos químicos |
| Clínica Médica             | Queda                             |
| Graduação                  | Queda - Acidente de Trajeto       |
| Oftalmo., Otorrino., e CCP | Material Perfuro-Cortante         |

17 de dezembro de 2012

---

## SIPAT 2012

### **A sua segurança e minha depende de nós: direito de todos,**

A 23ª SIPAT foi realizada no período de 24 a 28 de setembro de 2012. “Neste ano, focamos em temas ligados à saúde do trabalhador de forma geral. Falamos sobre os 60 anos da Faculdade de Medicina, segurança e qualidade de vida. Tivemos, também, temas visando melhorar as relações no trabalho. Nós, José Waldik (presidente), Eudes Bertoldo (vice-presidente), Luciana Campanini (secretária) e os membros Alexandre Donizeti, Vera Lúcia, Marli Galerani, Carol Kobori, Ieda Regina, Sônia Aparecida, Ronaldo Assumpção, Maria Valci, Jádriel Cândido e Rita Amâncio, trabalhamos muito 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”.



Ana Kátia, do Depto. de Farmacologia - a sortuda da SIPAT que ganhou prêmios todos os dias.



Palestra da Wanda - muita animação.

## Aprenda a meditar em situações do dia a dia e tenha mais qualidade de vida.

Ana Sachs do UOL, em São Paulo.

Para meditar não é necessário um local específico, nem muita preparação ou tempo. É possível praticar a meditação em qualquer lugar, a qualquer hora e até por poucos minutos. "Podemos meditar tomando banho, em uma fila de espera, dentro de um transporte, caminhando, limpando a casa", afirma Clene Salles, autora do livro *Meditação Express*.

### Dicas para aquietar a mente

- **No chuveiro:** levante o rosto para a água e deixe que ela desça sobre a cabeça. Inspire e expire profundamente, devagar, por três vezes. Preste atenção ao perfume do sabonete e ao som da água caindo no chão. Imagine que trouxe seus problemas até a superfície da pele, deixando que a água os leve embora. Feche os olhos e repita por três vezes "sinto-me renovado", antes de sair do banho.
- **Na mesa de trabalho:** feche os olhos, inspire e expire profundamente por cinco vezes, dando especial atenção ao momento da expiração. Use esta técnica de visualização: imagine a tarefa que está prestes a executar. Relembre todos os seus talentos (entusiasmo, atenção, criatividade) que serão a chave para realizá-la. Antes de abrir os olhos, visualize a tarefa já cumprida.
- **Enquanto caminha:** endireite-se e encolha a barriga. Caminhe devagar, focando a atenção em cada parte do corpo, uma de cada vez, por dez minutos. Em primeiro lugar, entre em sintonia com os joelhos, quando eles se levantam e dobram. Depois, observe os quadris, os calcanhares, a sola dos pés quando tocam o chão. Agora é a vez dos braços, veja como vão para frente e para trás, com ritmo.
- **No trajeto para o trabalho:** levante as sobrelanceias e conte até três. Repita mais uma vez. Faça o mesmo com cada parte do corpo, esticando e relaxando os ombros, os braços, as pernas. Ao acabar, observe como seu corpo e sua mente ficaram mais relaxados. Quando relaxamos, a respiração desacelera e o ritmo cardíaco e a pressão arterial diminuem. O corpo atinge um estado de calma e o humor melhora.

*Fonte: Clene Salles*

CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

17 de dezembro de 2012

---

## FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO

O Papai Noel da CIPA, deseja a todos muita  
Saúde e Segurança.



Nós da CIPA desejamos a todos um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de muitas alegrias e realizações.

Que em 2013 possamos estar juntos novamente.

Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

Gestão 2012/2013

**Diretor da Faculdade de Medicina:** Prof. Dr. Benedito Carlos Maciel

**Presidente:** José Waldik Ramon - **Vice- Presidente:** Eudes Nascimento Bertoldo - **Secretária:** Luciana G. de Aguiar Campanini

**Membros:** Alexandre Ap. D. dos Santos, Carol Kobori da Fonseca, Ieda Regina dos Santos, Vera Lúcia A. A. Epifânio, Rita Amâncio Diegues, Jádriel G. Cândido Jr., Maria Valci Ap. Santos Silva, Marli Ap. Vanni Galerani, Ronaldo dos Santos Assumpção, Sônia Aparecida Zanon