

Em tempos de pandemia, proteger a saúde mental é essencial

A pandemia do novo coronavírus tem afetado o cotidiano da população em todo o globo terrestre. Seja pelo isolamento social ou pelo trabalho na linha de frente, a ansiedade surge como um problema paralelo à pandemia. O que fazer nessas horas? Reunimos algumas dicas para você cuidar da sua saúde mental.



Tome cuidado com o excesso de informação

Manter-se informado é muito importante, mas aprender a filtrar as notícias é ainda mais. Preze pela qualidade do que você lê ou assiste.



Faça exercícios e mantenha uma alimentação equilibrada

Em tempos de pandemia, é muito importante não se esquecer de cuidar da própria saúde: exercite-se (dentro de casa mesmo) e se alimente de forma saudável. Isso fortalece o seu sistema imunológico contra outras doenças.



Não se esqueça do lazer!

Mesmo que não dê para sair para a rua, ouça uma música, leia um livro, assista a um filme... Isso pode te fazer pensar em outros assuntos por um tempo.



Coloque em prática seu lado resiliente

Se o mundo está caótico, o momento pede um pouco de frieza. Busque olhar para tudo o que você pode aprender com esta nova situação, de forma realista e sem entrar em pânico. E lembre-se: esta situação não vai durar para sempre!



Arrume suas coisas

Sem poder sair de casa nos momentos de descanso do trabalho, esse pode ser um bom momento também para organizar aquele armário ou dar um jeito no computador com arquivos desorganizados. Isso pode trazer uma sensação de bem estar.



Estabeleça uma rotina

Para quem está saindo menos de casa, estabelecer uma rotina é fundamental para que o dia siga de maneira organizada e tranquila. Uma sugestão é fazer as coisas cotidianas sempre no mesmo horário e separar momentos para autocuidado.



Chame pessoas próximas para conversar

Tire um momento para conversar com outras pessoas: chame quem está em casa com você, ligue para parentes distantes, faça uma chamada de vídeo com amigos próximos... Não se isole!



Peça ajuda

E não tenha vergonha de pedir ajuda: se você perceber que está sobrecarregado, procure a ajuda da nossa equipe.

Seconci-SP assume administração de hospital de campanha no Parque Ibirapuera

O Seconci-SP assumiu mais um grande desafio: a construção e gestão do Hospital de Campanha no Ibirapuera. A obra teve início no último fim de semana e a unidade deverá estar em funcionamento no dia 1º de maio.

A estrutura vai contar com 240 leitos de baixa complexidade, 28 leitos de estabilização, sala de descompressão, consultórios médicos e tomografia.

Os leitos de baixa complexidade serão de grande importância para liberar

unidades de atendimento da alta complexidade, buscando assim sempre o melhor atendimento para o usuário.

Ao todo serão 800 novos colaboradores contratados para os mais diversos postos de trabalho e o processo de seleção está a todo vapor. Se você conhece alguém com perfil que tem interesse em atuar durante 4 meses nesta unidade, divulgue os contatos do Seconci-SP e contribua com essa operação.

Vagas Urgentes. Contratação imediata!

Enfermeiro	Auxiliar de Enfermagem	Técnico de Enfermagem	Auxiliar Administrativo (Recepção)
<p>Foco: Atuar no Hospital de Campanha da Secretaria de Estado da Saúde</p> <p>Local: Ibirapuera – São Paulo Horário: 7h às 13h 6x1 - 13h às 19h 6x1 12x36h noturno par - 12x36h noturno impar Contrato Determinado: 4 meses Interessados devem enviar currículo para: rh.selecao@seconci-sp.org.br até 15/04/2020 Assunto do e-mail: Enfermeiro I Requisito: Experiência em Clínica Médica</p>	<p>Foco: Atuar no Hospital de Campanha da Secretaria de Estado da Saúde</p> <p>Local: Ibirapuera – São Paulo Horário: 7h às 13h 6x1 - 13h às 19h 6x1 12x36h noturno par - 12x36h noturno impar Contrato Determinado: 4 meses Interessados devem enviar currículo para: rh.selecao@seconci-sp.org.br até 15/04/2020 Assunto do e-mail: Auxiliar de Enfermagem Requisito: Experiência em Enfermaria</p>	<p>Foco: Atuar no Hospital de Campanha da Secretaria de Estado da Saúde</p> <p>Local: Ibirapuera – São Paulo Horário: 7h às 13h 6x1 - 13h às 19h 6x1 12x36h noturno par - 12x36h noturno impar Contrato Determinado: 4 meses Interessados devem enviar currículo para: rh.selecao@seconci-sp.org.br até 15/04/2020 Assunto do e-mail: Técnico de Enfermagem Requisito: Experiência em UTI</p>	<p>Foco: Atuar no Hospital de Campanha da Secretaria de Estado da Saúde</p> <p>Local: Ibirapuera – São Paulo Horário: 7h às 13h 6x1 - 13h às 19h 6x1 12x36h noturno par - 12x36h noturno impar Contrato Determinado: 4 meses Interessados devem enviar currículo para: rh.selecao@seconci-sp.org.br até 15/04/2020 Assunto do e-mail: Auxiliar Administrativo Requisito: Experiência Hospitalar – Movimentação do Portuário Médico</p>
			

Maiores informações sobre essas e outras vagas no site www.seconci-sp.org.br
Currículos para: rh.selecao@seconci-sp.org.br



O HGIS também está com oportunidades abertas

Estamos com oportunidade em diferentes áreas, para cadastro de reserva.

Interessados, entrar em contato ou enviar currículo para selecao@hgis.org.br.



Acompanhe as novidades do HGIS nas nossas redes

 @hgis1000

 www.linkedin.com/company/hgis

seconciSP/OSS

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Secretaria da Saúde

Uso de cloriquina sem indicação médica pode causar sérios problemas à saúde

Com pandemia de coronavírus ou não, a automedicação sempre é um problema. Essa prática pode acarretar riscos sérios à saúde, incluindo o agravamento da doença.

Um dos medicamentos que tem sido cogitados no tratamento da COVID-19 é a hidroxicloroquina, usada para combater a malária. Esse reposicionamento ainda está em estudo, pois não existe comprovação científica de que o medicamento também seja capaz de inativar o coronavírus.

Órgãos responsáveis pelo controle de medicamentos no Brasil se manifestaram em relação ao uso da hidroxicloroquina. A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) lançou uma nota técnica sobre o assunto, ressaltando os riscos da automedicação:

“Apesar de promissores, não existem estudos conclusivos que comprovam o uso desses



medicamentos [hidroxicloroquina e cloroquina] para o tratamento da COVID-19. Assim, não há recomendação da Anvisa, no momento, para a utilização em pacientes infectados ou mesmo como forma de prevenção à contaminação. Ressaltamos que a automedicação pode representar um grave risco à sua saúde”.

A hidroxicloroquina não deve ser usada sem o devido acompanhamento médico. Entre os efeitos colaterais está a parada cardíaca, podendo ser fatal em altas doses. Por isso, independentemente da pandemia, fique atento: automedicação não é a solução!

HGIS promove dia de cardápio personalizado para pacientes com COVID-19

Para levantar os ânimos dos pacientes de COVID-19, o HGIS promoveu um ‘happy food day’. Geralmente, quem está infectado sofre perda de olfato, afetando o paladar e o próprio apetite. A ideia foi envolver sentimentos e lembranças aqueles que estão em isolados socialmente.

“Diariamente a comida é feita com muito carinho, mas em uma situação como esta, o carinho é em dobro e a emoção também”, afirmou o cozinheiro Luís Carlos. “A ação foi gratificante, fiquei muito feliz em poder ajudar as pessoas numa fase de isolamento”, acrescentou a cozinheira Daniele Flores.



Acompanhe as novidades do HGIS nas nossas redes

 @hgis1000

 www.linkedin.com/company/hgis

SECONCISP/OSS

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Secretaria da Saúde

Sua saúde mental precisa de atenção!

A pandemia do novo coronavírus aponta para a necessidade de cuidados especiais com a saúde mental. Por se tratar de uma doença nova e que requer isolamento social nos momentos de descanso, colaboradores da área da saúde estão entre os mais vulneráveis no âmbito psicológico também.

Para ajudar a reduzir toda a angústia desse cenário, a OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda alguns cuidados para quem trabalha em instituições de saúde. Confira:



Se sentir estressado por conta da pandemia pode ser um quadro típico para você e muitos de seus colegas. Isso não quer dizer que você não seja capaz de fazer seu trabalho ou que seja uma pessoa fraca.

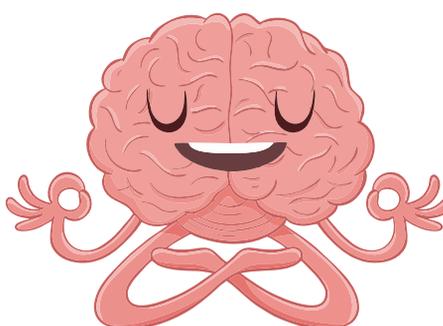
Cuide de si mesmo! Faça pausas e descanse entre seus turnos de trabalho. E não deixe a sua saúde física de lado: dieta saudável e exercícios físicos são fundamentais neste momento. Evite lidar com o estresse fumando ou bebendo, isso piora seu bem-estar físico e mental.



Ao se comunicar com pacientes, colegas e subordinados, seja simples e direto. As formas de comunicação que não sejam só escritas precisam ser utilizadas.



Alguns colaboradores podem estar distante da família pelo medo da contaminação. A tecnologia por te ajudar a se manter conectado com eles. Converse com colegas e supervisores sobre essa situação: eles podem estar vivendo exatamente o mesmo cenário que você.



Este é um cenário completamente novo, para todo mundo. Para quem já precisou enfrentar alguma situação de crise no passado, tente utilizar o que já deu certo e pode ser útil neste cenário. Não estamos em uma corrida, esta é uma maratona, por isso, “viva um dia de cada vez”.

O HGIS está elaborando um Plano de Acolhimento e Apoio aos Colaboradores durante a pandemia de COVID-19, com uma série de ações e plataformas de suporte. As primeiras começam a partir das próximas semanas, fique atento. Nossa força vem da união!

SIPAT 2020 promove ações voltadas à saúde mental de colaboradores

Durante a última semana de abril foi realizada a Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho de 2020. Atentos ao momento atual, os cipeiros organizaram ações que respeitassem o distanciamento social, ao mesmo tempo em que levavam os colaboradores a refletir sobre o cenário de pandemia e a saúde mental.

A mensagem de recepção da semana foi transmitida pela intranet, através de um vídeo em que os colaboradores da linha de frente no combate ao novo coronavírus contaram um pouco do que fazem para relaxar nos momentos de folga do trabalho. Duas psiquiatras da CROSS



(Central de Regulação e Oferta de Serviços de Saúde) fizeram recomendações sobre como lidar com o estresse e a ansiedade causadas pela pandemia.

Para mobilizar os colaboradores durante a SIPAT, o auditório Mario Covas foi transformado em uma sala de decompressão, com meditação autoguiada e café da manhã.

Outra ação foi o 'coronaquiz', que testou os conhecimentos dos funcionários sobre os cuidados que devem ser tomados durante a pandemia. Ao final, um código garantiu um brinde - a ser retirado no RH. Ele segue no ar durante esta primeira semana de maio, para que todos tenham a oportunidade de participar.

Hipertensão: fique atento!

O dia 26 de abril no Brasil é lembrado como o Dia Nacional de Prevenção e Combate a Hipertensão Arterial. Acomete cerca de 1/4 da população brasileira e é a doença que mais mata no país.

É preciso ficar muito atento: é uma doença crônica e que não costuma provocar sintomas. A prevenção acontece por meio de exames de saúde rotineiros e a adoção de um estilo de vida saudável desde a infância - o que inclui a prática de exercícios e alimentação equilibrada.

1º de Maio: dia de celebrar quem está na linha de frente

O Dia do Trabalho, comemorado mundialmente em 1º de maio, é uma data histórica e remonta ao século XIX.

Celebrar o Dia do Trabalho em 2020 é lembrar de todos aqueles que estão na linha de frente no combate ao novo coronavírus - de profissionais da área da saúde aos de transporte, higienização, alimentação, informação, entre outros.

Parabéns a todos!

