

Nesta edição o Boletim Saúde em Dia traz informações sobre a dengue e convida a fazer parte no combate ao mosquito. E você está sabendo que o Programa de Preparação e Educação para a Aposentadoria (PPEA) está voltando? Informe-se e compartilhe essa novidade!

Dengue: saiba mais e ajude no combate ao mosquito!



A dengue faz parte de um grupo de doenças denominadas arboviroses, que se caracterizam por serem causadas por vírus transmitidos por vetores artrópodes. No Brasil, o vetor da dengue é a fêmea do mosquito Aedes aegypti (significa “odioso do Egito”). O vírus da dengue (DENV) pode ser transmitido ao homem principalmente por via vetorial, pela picada de fêmeas de Aedes aegypti infectadas. Transmissão por via vertical (de mãe para filho durante a gestação) e por transfusão de sangue são raras.

Aspectos como a urbanização, o crescimento desordenado da população, o saneamento básico deficitário e os fatores climáticos mantêm as condições favoráveis para a presença do vetor, com reflexos na dinâmica de transmissão desses arbovírus. A dengue possui padrão sazonal, com aumento do número de casos e o risco para epidemias, principalmente entre os meses de outubro de um ano a maio do ano seguinte.

Todas as pessoas são igualmente suscetíveis à doença, porém as pessoas mais velhas e aquelas que possuem doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial, assim como mulheres grávidas, lactentes e crianças (até 2 anos) têm maior risco de evoluir para casos graves e outras complicações que podem levar à morte.

Atente-se aos sinais e sintomas:

A dengue é uma doença febril aguda, sistêmica, dinâmica, debilitante e autolimitada. A maioria dos doentes se recupera, porém, parte deles pode progredir para formas graves, inclusive morrer. É fundamental procurar imediatamente um serviço de saúde caso apresente:

- Febre (39°C a 40°C) de início repentino e persistente;

E apresentar pelo menos duas das seguintes manifestações:

- Dor de cabeça;
- Prostração;
- Manchas vermelhas,
- Náusea e vômitos frequentes;
- Dores musculares e/ou articulares e
- Dor atrás dos olhos.



SAÚDE EM DIA

BOLETIM INFORMATIVO DA COSSBE/SIASS

EDIÇÃO - FEV 24

No entanto, após o período febril é preciso atenção. Com o declínio da febre (entre 3º e o 7º dia do início da doença), sinais de alarme podem estar presentes e marcar o início da piora no indivíduo. São eles:

- Dor abdominal (dor na barriga) intensa e contínua;
- Vômitos persistentes;
- Acúmulo de líquidos em cavidades corporais;
- Pressão baixa;
- Agitação ou sonolência;
- Aumento do tamanho do fígado > 2cm e
- Sangramento de mucosa.

E qual o tratamento adequado?

O tratamento é baseado principalmente na reposição de líquidos adequada. Por isso, conforme orientação médica, em casa deve-se realizar:

- Repouso;
- Ingestão de líquidos.

Atenção! Essas orientações não substituem as prescrições médicas. É fundamental não se automedicar e procurar assistência médica na presença de sinais e sintomas.



É possível prevenir a dengue?

A vacina contra a dengue entra no Calendário Nacional de Vacinação pela primeira vez em fevereiro de 2024, porém em virtude da ainda baixa capacidade de produção laboratorial o controle do vetor *Aedes aegypti* continua sendo o principal método para a prevenção e controle da dengue e outras arboviroses urbanas (como chikungunya e Zika).



As ações preventivas devem ser adotadas durante todo o ano! Nesse sentido, além da atuação realizada pelos agentes de saúde é fundamental que todos façam sua parte:

Use telas nas janelas e repelentes em áreas de reconhecida transmissão;

Remova os recipientes que possam se transformar em criadouros de mosquitos: pneus, sucatas;

Faça vedação dos reservatórios e caixas de água;

Desobstrua calhas, lajes e ralos;

Participe na fiscalização das ações de prevenção e controle da dengue executadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

E você, o que tem feito no combate ao mosquito?

Fonte: Ministério da Saúde: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/dengue>



O Programa de Preparação e Educação para a Aposentadoria da UFJF está de volta!

A Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-estar (COSSBE/SIASS) e o Núcleo de Planejamento, Inovação e Assistência (NUPLA) vinculados à Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE), com apoio do Pólo Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão sobre o Processo de Envelhecimento promovem uma nova edição do Programa de Preparação e Educação para a Aposentadoria - PPEA para os(as) servidores e servidoras da UFJF.

O programa tem como propósito promover a educação para a aposentadoria, auxiliando no processo de preparação e transição para esta nova etapa da vida. Na edição deste ano serão realizados encontros presenciais, com práticas mobilizadoras e vivências que buscarão proporcionar aos participantes o compartilhamento de experiências por meio do diálogo, reflexão crítica e fortalecimento dos laços entre aqueles que estão vivenciando a mesma fase ou que já desejam iniciar sua preparação desde cedo.

Confira abaixo as principais informações sobre a edição deste ano:

- **Vagas:** Serão ofertadas 20 vagas, sendo metade destinada aos servidores que recebem abono permanência e a outra metade aberta para todos os servidores da UFJF, sem critérios pré-estabelecidos. As vagas serão preenchidas por ordem de inscrição.
- **Inscrições:** As inscrições são gratuitas e podem ser realizadas pelo e-mail ppea.progepe@ufjf.br ou pelos telefones 2102-3296/3885, iniciando dia 26/02/24 até o dia 08/03/24.
- **Quando:** Serão 8 encontros semanais às terças-feiras, de 14h às 17:30h. O primeiro encontro será dia 02/04.
- **Onde:** Os encontros ocorrerão na Casa Helenira Preta (Rua Severino Meireles, 260 – Alto dos Passos), podendo haver programação externa.
- **Temas abordados:** Trabalho e Identidade; Envelhecimento e aposentadoria; Tempo livre e lazer; Saúde; Vínculos sociais e família; Organização/Educação financeira; Previdência Social e Aposentadoria; Construindo Projeto de vida.

Achou interessante? Anote aí na agenda e fique ligado nos canais oficiais da UFJF. O PPEA está de volta e com muitas novidades. Em breve, novas informações...

Dúvidas? Entre em contato com a equipe responsável:

2102-3885 /2102-3296 (COSSBE/SIASS)

ppea.progepe@ufjf.br