

EXAMES PERIÓDICOS

MAIS QUE UM DIREITO, OS EXAMES PERIÓDICOS SÃO UMA CONQUISTA DO SERVIDOR. PARTICIPE!

O Programa de Exames Periódicos é uma das maneiras mais efetivas de fazer prevenção em saúde no âmbito das instituições públicas ou privadas.

Por meio da realização periódica de consultas e exames complementares, é possível fazer a detecção precoce de doenças e intervir enquanto há maior chance de cura ou controle.

Ao incorporar dados sobre o ambiente de trabalho à consulta que dá início ao processo, é possível compor um cenário amplo em que se insere o magistrado ou servidor, identificando riscos potenciais à saúde.

Além disso, o registro dos resultados permite que se invista de forma mais efetiva em ações de promoção de saúde e da qualidade de vida no trabalho.

QUEM PAGA A CONTA?

O TRT - 10 arca com o custo integral das consultas e exames complementares, desde que constem do protocolo definido pelo Núcleo de Saúde - NUSAU.

E EXAMES ADICIONAIS?

Exames adicionais, não previstos do protocolo, serão custeados pelo servidor, de acordo com as regras constantes do TRT Saúde 10, se for beneficiário.

Nos casos de não beneficiários, cabe ao magistrado ou servidor providenciar a realização dos exames **por sua conta**.

O acréscimo de exames visa esclarecer ou complementar algum resultado, o que tem sido de grande valia na detecção precoce de doenças.

Foi solicitado? Então, é importante para você, para sua saúde!

QUEM É BENEFICIÁRIO?

Todos os magistrados e servidores ativos do Quadro de Pessoal do Tribunal e os servidores em exercício no TRT 10ª Região.



QUANDO FAZER?

A partir de 2013, todos os beneficiários serão convidados anualmente.

O convite é encaminhado ao e-mail institucional do TRT 10, no mês anterior ao do aniversário.

A partir do início do mês de aniversário, o sistema informatizado estará disponível para que o beneficiário marque a avaliação inicial, que é feita no NUSAU.

USE O E-MAIL INSTITUCIONAL E RECEBA SEU CONVITE!

QUAIS SÃO AS ETAPAS?

A primeira etapa é a realização da avaliação clínica inicial.

A segunda etapa refere-se à realização de consultas com especialistas e realização dos exames solicitados.

Para encerrar o processo é necessário apresentar os resultados dos exames e laudos emitidos pelos especialistas.

Todos os dados referentes aos Exames Periódicos serão armazenados, de forma a garantir a confidencialidade.

É OBRIGATÓRIO?

Não. A participação é opcional, no entanto, vale lembrar que a promoção da saúde e a prevenção de doenças dos magistrados e servidores é um dever do Tribunal, mas a responsabilidade é de cada um.

Ao ser convidado, o beneficiário deve acessar o sistema informatizado na INTRANET, opção SERVIÇOS/EXAMES PERIÓDICOS.

Nesse momento, é feita a opção em participar ou não.

- Ao optar em participar, o beneficiário firma o compromisso de realizar todo o processo, da avaliação inicial à entrega dos resultados dos exames.
- Optou por não fazer e se arrependeu? Se ainda estiver no mês de aniversário, marque diretamente no Núcleo de Saúde a consulta inicial e participe.



PRAZOS —

Atenção

30 dias – para marcar consulta no NUSAU, pelo sistema, contados a partir do início do mês do aniversário.

90 dias – entrega de resultados, contados a partir da consulta inicial.

E NOS AFASTAMENTOS?

Nos casos de afastamentos considerados de efetivo exercício, o prazo é suspenso e será retomado quando do retorno.

Servidores em afastamentos não computados como exercício, não poderão realizar os exames periódicos, enquanto permanecerem nessa condição.

VALIDADE DOS EXAMES

Exames feitos até 90 dias antes da consulta poderão ser aproveitados, a critério do NUSAU.

DICAS DE SAÚDE

- ✓ Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- ✓ Inclua diariamente porções de cereais (arroz, milho, trigo pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como amandioca/macaxeira/aipim nas refeições.
- ✓ Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- ✓ Coma diariamente pelo menos legumes e verduras como parte das refeições e frutas nas sobremesas e lanches.
- ✓ Coma feijão com arroz. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e carboidratos.
- ✓ Consuma diariamente leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!



- ✓ Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.
- ✓ Diminua a quantidade de sal na comida e evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio).
- ✓ Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- ✓ Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.
- ✓ Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

<http://bvsm.sau.gov.br/bvs/dicas>

SAÚDE, PRATIQUE ESSA IDEIA!

COORDENAÇÃO DO PROGRAMA:
NÚCLEO DE SAÚDE/NUSAU

Sede: 1188/1189
Foro de Brasília: 1604

BEM-VIVER

“Saber como agir para preservar ou mesmo melhorar a saúde é muito difícil no momento em que vivemos, pois dispomos de muita informação e pouca sabedoria. E o que é o saber em saúde? É transformar o conhecimento disponível em atitudes promotoras de saúde possíveis de serem incorporadas em nosso dia a dia.

O conceito de saúde como algo passivo, resultado de herança genética, acaso, influência do ambiente ou benesse divina, não se aplica mais. Nossos genes são apenas ponto de partida, e é preciso tomar um conjunto de medidas, no mais das vezes simples, para aumentar as chances de viver mais e melhor. A velhice saudável pode ser cultivada desde a infância. Isso não quer dizer que mudando seus hábitos você ficará imune a todo e qualquer adoecimento, mas, com certeza, os que forem inevitáveis poderão, talvez, ser adiados ou provocar menores consequências físicas.” (...)

“Cada uma das esferas de nossas vidas (trabalho, casa, família, saúde, finanças e relacionamentos sociais) contribui para a nossa percepção de bem-estar e influencia a nossa qualidade de vida.

As mudanças em cada uma dessas dimensões evocam respostas físicas e aumentam a chance de adoecimento nos meses subsequentes, por mais que racionalmente possamos compreender seu significado e transitoriedade. O desencadeamento de fenômenos bioquímicos e hormonais provocados pelos processos de mudanças trazem consequências para a nossa saúde.

Identificar as condições que nos afetam negativamente é fundamental para desenvolver estratégias adequadas de enfrentamento e metas tangíveis. Muitas vezes não é possível distinguir as manifestações físicas que são de cunho exclusivamente reativo, emocional, dos sintomas de doenças orgânicas estabelecidas, pois somos o conjunto de todas as dimensões da vida, que se expressam no nosso corpo físico, mental, emocional e espiritual.”

Trecho extraído do Manual do Bem-Viver de autoria das médicas Anna Beatriz Assad Maia e Gisele Sampaio Fernandes.