Diário Oficial

PODER Executivo

Estado de São Paulo

Geraldo Alckmin - Governador

Seção II

Palácio dos Bandeirantes Av. Morumbi 4.500 Morumbi São Paulo CEP 05650-000 Tel. 2193-8000

Volume 123 • Número 138 • São Paulo, sexta-feira, 26 de julho de 2013 www.imprensaoficial.com.br

imprensaoficial

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Como manter a saúde no inverno

Gripes, resfriados e alergias tendem a aumentar nessa época do ano, alerta especialista do Instituto de Infectologia Emílio Ribas, referência no tratamento de doenças infecciosas. Aspectos como baixa umidade do ar, diversas alterações de temperatura durante o dia e aglomerações de pessoas em ambientes fechados facilitam o contágio por vírus e aumentam o número de casos de inflamações das vias respiratórias e alergias.

Beber bastante líquido, fazer exercícios físicos, dormir bem e alimentação balanceada estão entre as atitudes recomendadas

De acordo com o infectologista Ralcyon Teixeira, apesar da gripe e do resfriado apresentarem sintomas semelhantes, são provocados por vírus distintos e devem receber diagnóstico e tratamento adequados. O resfriado tem sintomas mais leves como coriza, leves dores no corpo e permanece no organismo por no máximo três dias. Já a gripe exige mais atenção, pois surge de forma agressiva com efeitos prolongados: febre, fortes dores no corpo, tosse seca e falta de ar. Beber bastante líquido é essencial para combater a infecção. Além disso, alimentação balanceada, exercícios físicos e manter o sono em dia são fatores que ajudam a manter a imunidade alta. O médico ressalta a importância de ingerir bastante água e ficar atento aos sintomas. "É muito importante observar os primeiros sinais e procurar auxílio profissional imediato para evitar que um simples resfriado possa se tornar uma pneumonia ou algo mais grave", diz ele, lembrando que a automedicação deve ser evitada.

Da Agência Imprensa Oficial e Portal do Governo do Estado

CLEO VELLEDA

Seguir uma rotina de de exercícios físicos ajuda a manter a imunidade

Quem requer atenção redobrada

Pacientes com câncer devem ter cuidados redobrados no inverno, pois medicamentos usados em quimioterapia costumam acentuar sensibilidade ao frio e reduzir imunidade, com risco de infecções respiratórias, alerta o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp).

Além de acentuar a sensibilidade ao frio, os medicamentos quimioterápicos costumam provocar nos pacientes a sensação de formigamento ou de choque, principalmente nas mãos e nos pés.

Para aliviar esses sintomas, é importante manter-se agasalhado e reforçar a proteção das extremidades com o uso de luvas, gorros, tocas de lã e meias grossas. O consumo de chás e outras bebidas quentes ajuda a manter a temperatura do corpo.

A medicação também provoca queda na imunidade e aumenta o risco de infecções respiratórias como resfriados e sinusites. Para prevenção, é essencial lavar bem as mãos com água e sabão, diversas vezes ao dia, além de evitar ambientes fechados e climatizados. Os pacientes internados não devem receber visitantes gripados.

Durante o inverno, a pele fica menos exposta, mas não está totalmente protegida dos raios solares. "O uso de filtro solar (FPS 15, no mínimo) não deve ser dispensado nem no tempo frio", ensina a oncologista clínica do Icesp, Maria Del Pilar Esteves Diz.

Leve os remédios – Outras recomendações simples, mas importantes, são o consumo de alimentos frescos – sempre de procedência confiável – e hidratação regular com ingestão de água e outros líquidos.

Quem for viajar deve continuar seguindo todas as recomendações médicas e, principalmente, não se esquecer de levar os medicamentos prescritos pelo especialista. "Mesmo fora de casa, o tratamento não pode ser interrompido sem que haja indicação clínica", reforça Pilar.

Da Agência Imprensa Oficial e Assessoria de Imprensa do Icesp

Mais recursos para inclusão digital

Mais 71 municípios paulistas firmaram acordo com os gestores do Acessa SP para receber unidades do programa de inclusão digital do Governo paulista. A medida tem investimento de R$ 1,42 milhão e integra o plano de expansão do programa.

Instituído em julho de 2000, o Acessa SP contabiliza mais de 70 milhões de atendimentos. Hoje, o programa coordenado pela Secretaria Estadual de Gestão Pública e administrado pela Companhia de Processamento de Dados do Estado (Prodesp) oferece 704 unidades distribuídas em 564 cidades. Dispõe de 6,5 mil computadores e 1,2 mil monitores para atender os usuários. O endereço de todos os postos está no *site www.acessasp.sp.gov.br*. Os municípios são parceiros do Governo paulista no programa. Os que ainda não têm um posto podem solicitá-lo, encaminhando ofício à Gestão Pública. No interior, as prefeituras cedem espaço físico, selecionam e pagam os monitores. O Estado fornece equipamentos, banda larga, programas de computador, mobiliário e treina os monitores, ao menos uma vez por ano. A exceção são as agências das 39 cidades da Região Metropolitana de São Paulo (RMSP), mantidas 100% com recursos do tesouro estadual.

O que pode e o que não pode – Nos postos, o acesso é gratuito para todo cidadão, mediante cadastro, feito na hora, com apresentação do RG. Idoso, gestante e pessoa com deficiência física têm atendimento preferencial. Menor de 18 anos precisa de autorização de um responsável; e se tiver menos de 8 anos, só pode usar os serviços com a presença do responsável. Cada usuário tem direito a 30 minutos por sessão. Depois desse tempo, para usar o computador novamente, deve voltar para o final da fila (se houver) e aguardar sua vez.

O cidadão está autorizado a enviar e receber *e-mail*, redigir currículos, procurar emprego, fazer pesquisas, trabalhos escolares, participar de cursos a distância, acessar serviços de utilidade pública, ler notícias, abrir e gerenciar negocio próprio, participar de redes sociais (*Twitter*, *Facebook*, *LinkedIn*), etc. Entretanto, é proibido navegar em *sites* com conteúdos de pornografia, pedofilia, racismo, violência e jogos de azar. Saiba quais são os 71 municípios contemplados com a instalação de um posto do Acessa SP no *link http://www.gestaopublica.sp.gov.br/Noticias/ViewNoticia.aspx?id=291*

Rogério Mascia Silveira
Da Agência Imprensa Oficial