

Comunica UFF - UFF oferece atendimento gratuito na área de dermatologia

1 mensagem

Universidade Federal Fluminense <dms.scs@id.uff.br>
Para: "dms.scs" <dms.scs@id.uff.br>

2 de dezembro de 2021 16:17



UFF oferece atendimento gratuito na área de dermatologia



Com a proximidade do verão, é natural que muitas pessoas passem mais tempo expostas ao sol, seja na realização de alguma atividade ao ar livre ou em praias e piscinas. Por isso, os cuidados com a pele, ainda mais nessa época do ano, devem ser redobrados. Nesta edição do Comunica UFF, vamos compartilhar algumas dicas da Coordenação de Atenção Integral à Saúde e Qualidade de Vida (CASQ/PROGEPE) sobre prevenção ao câncer de pele, incluindo o serviço gratuito, oferecido aqui na Universidade, para todos os servidores e seus dependentes cadastrados no SIASS.

O INCA (Instituto Nacional do Câncer) registra a cada ano cerca de 185 mil casos novos de câncer de pele no país. A doença é provocada pelo crescimento anormal e descontrolado de células que compõem a pele, sendo basocelulares e espinocelulares os tipos mais comuns. Já o melanoma é o subtipo mais raro, porém mais agressivo e letal.

Um exame clínico feito por um médico especializado e uma biópsia podem diagnosticar a doença. Existem alguns sintomas sugestivos desta patologia, tais como:

- Lesão na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida, com crosta central e que sangra facilmente;
- Pinta preta ou acastanhada que muda sua cor, textura, torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho.
- Mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a crescer, apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.

Todos os casos de cânceres de pele devem ser diagnosticados e tratados precocemente, inclusive os de baixa letalidade, que podem provocar lesões em áreas expostas do corpo e causar sofrimento aos pacientes. Felizmente, há várias opções terapêuticas. A modalidade escolhida varia conforme o tipo e a extensão da doença.

Evitar a exposição excessiva ao sol e proteger a pele da radiação UV são as melhores estratégias para prevenir o melanoma e outros tipos de cânceres cutâneos. Os grupos de maior risco são os fototipos I e II, ou seja: pessoas de pele e olhos claros, com sardas, e cabelos claros ou ruivos. Indivíduos com histórico familiar de câncer de pele, queimaduras solares, incapacidade para se bronzear e muitas pintas devem ter atenção e cuidados redobrados.

Por isso, não se esqueça: os filtros solares devem ser usados diariamente e não somente em horários de lazer ou diversão! Escolha um produto que proteja contra radiação UVA, UVB e tenha um fator de proteção solar (FPS) mínimo de 30. Orienta-se ainda agendar consulta com médico dermatologista, no mínimo uma vez ao ano, para um exame completo da pele também é recomendável. Inclusive, aqui na UFF, a Divisão de Assistência à Saúde, da CASQ/PROGEPE, possui atendimento específico nessa área. Através da consulta é possível obter o diagnóstico, receber orientações e realizar o tratamento das doenças da pele. Agende seu horário através do e-mail: sme.das.casq@id.uff.br

Mais sobre saúde

Com o objetivo de orientar os servidores que atuam em laboratório ou que fazem parte de equipes de enfermagem, os fisioterapeutas da DPVS/CASQ produziram duas cartilhas com informações e práticas para reduzir eventos e condições de trabalho que possam gerar dor musculoesquelética e lesões osteomusculares.

Para saber mais, acesse os informativos na página da DPVS/CASQ através dos links abaixo:

- [Como evitar lesões musculoesqueléticas nos laboratórios.](#)
- [Estratégias para prevenir lesões osteomusculares - técnicas de manuseio para equipe de enfermagem.](#)

| De olho na UFF

Técnicos administrativos e docentes, fiquem atentos para essa informação! Os servidores públicos federais com deficiência ou que tenham dependentes com deficiência podem solicitar horário especial por meio de processo administrativo (tramitado fisicamente).

Na primeira situação, o interessado será avaliado presencialmente pela seção psicossocial e pelos médicos peritos, por meio da Junta Médica, da Divisão de Perícia em Saúde (DPS/CASQ), sendo requerida a comprovação, através de laudos e exames médicos, da necessidade de redução da carga horária. Em caso de dependentes com deficiência, o servidor deverá comparecer ao atendimento pericial acompanhado do familiar/dependente, com documentação e laudos comprobatórios da necessidade de sua assistência nas terapias multiprofissionais e/ou seu envolvimento pessoal nos cuidados de saúde junto ao interessado.

Para mais informações, [acesse este link](#) ou envie e-mail para dps.casq.progepe@id.uff.br

Atenção, servidores técnico-administrativos e chefias, às orientações a respeito das Avaliações de Desempenho em atraso!

Avaliações atrasadas com vigência no período de outubro de 2019 a 31/12/2021 **devem ser realizadas até 30/04/2022**, sem prejuízo financeiro! Depois de concluída, a avaliação poderá ser devolvida via protocolo setorial (documentos originais devidamente assinados e datados) ou através do e-mail, com posterior encaminhamento do documento físico ao fim do trabalho remoto. Servidores com avaliação a partir de novembro de 2021 já estão incluídos no SISAD e deverão realizá-la por meio deste Sistema, ainda que com atraso.

A partir de 01/05/2022, a abertura de processo no SEI de Regularização de Pendências Avaliativas é obrigatória para atrasos superiores a 120 dias, tanto para os servidores com os formulários em papel quanto para aqueles que estão com a avaliação no SISAD.

Obs.: Os servidores que não estiverem de posse de suas avaliações deverão tentar localizá-las junto às suas chefias e, caso não consigam, deverão abrir processo no SEI de Regularização de Pendências Avaliativas.

[Leia a nota completa aqui.](#)

UFF Pesquisa

A Coordenação de Arquivos da Superintendência de Documentação está em vias de elaborar a Política de Gestão de Documentos da UFF e, para tanto, elaborou um formulário para conhecer mais de perto as práticas arquivísticas adotadas no âmbito da Universidade.

As informações obtidas neste formulário servirão de base para a definição de um diagnóstico preliminar e da elaboração mais acurada da Política de Gestão de Documentos. Contamos com a participação dos servidores e servidoras, bem como dos diversos setores da UFF.

Para participar basta [CLICAR AQUI](#).

Informes

Justificativas no sistema Velti durante o recesso de fim de ano de 2021 para os servidores técnico-administrativos da UFF

Novos processos são implantados no SEI

PROAES realiza encontro com coordenadores de curso sobre TDAH

Professora da UFF é incluída na Highly Cited Researchers 2021

Consulta Pública sobre Minuta de Resolução CEPEX 2022

Nota sobre o recesso de final de ano na UFF - 2021

[Veja todos os informes](#)

Agenda de lives

[Podcast Episódio 13 - Olhar Nacional: Waleska Beltrami e a OSN em foco](#)

Dia 03/12 às 12:00, transmissão pelo Youtube, Spotify, Google Podcast e Deezer da OSN UFF

[Políticas Públicas de Medicamentos no Brasil](#)

Dia 06/12 às 17:00, pela plataforma Google Meet com inscrições prévias

[IX Jornada Anual em Ciências Cardiovasculares](#)

Dias 07 e 08/12/2021, transmissão pelo canal no Youtube 'Jornada Anual Ciências Cardiovasculares UFF'

[Quer saber mais sobre avaliações de trabalhos científicos? Seu papel e como fazer](#)

Dia 08/12 às 14:00, transmissão pelo canal "Posgeo UFF" no Youtube

[Veja todas as lives](#)

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos

da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, [visualize aqui](#)



