AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR

RELATÓRIO DE ACOMPANHAMENTO DO PLANO DE LOGÍSTICA SUSTENTÁVEL (PLS) DA ANS 2017/2018

DIRETORIA DE GESTÃO
ASSESSORIA DE GESTÃO
E SUSTENTABILIDADE

VENDA
VENDA PROIBIDA
PROIBIDA

ANS Agência Nacional de Saúde Suplementar

Rio de Janeiro | 2018

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR

RELATÓRIO DE ACOMPANHAMENTO DO PLANO DE LOGÍSTICA SUSTENTÁVEL (PLS) DA ANS

2017/2018

DIRETORIA DE GESTÃO
ASSESSORIA DE GESTÃO
E SUSTENTABILIDADE

DIRETORIA COLEGIADA DA ANS EM 2017

Presidência
José Carlos de Souza Abrahão
Leandro Fonseca da Silva interinamente, a partir de 12/05/2017

Diretoria de Gestão – DIGES
José Carlos de Souza Abrahão
Leandro Fonseca da Silva interinamente, a partir de 12/05/2017
Simone Sanches Freire interinamente, a partir de 25/07/2017
Rodrigo Rodrigues de Aguiar interinamente a partir de 31/12/2017

Diretoria de Desenvolvimento Setorial – DIDES
Martha Regina de Oliveira
Karla Santa Cruz Coelho interinamente, a partir de 12/05/2017
Rodrigo Rodrigues de Aguiar designado como titular em 08 /09/2017

Diretoria de Fiscalização – DIFIS
Simone Sanches Freire
Karla Santa Cruz Coelho interinamente, a partir de 12/05/2017
Simone Sanches Freire designada como titular a partir de 26/05/2017

Diretoria de Normas e Habilitação das Operadoras – DIOPE
Leandro Fonseca da Silva

Diretoria de Normas e Habilitação dos Produtos – DIPRO
Karla Santa Cruz Coelho

DIRETORIA COLEGIADA 2018

Presidência
Leandro Fonseca da Silva

Diretoria de Gestão – DIGES
Paulo Roberto Vanderlei Rebello Filho

Diretoria de Desenvolvimento Setorial – DIDES
Rodrigo Rodrigues de Aguiar

Diretoria de Fiscalização – DIFIS
Simone Sanches Freire

Diretoria de Normas e Habilitação das Operadoras – DIOPE
Leandro Fonseca da Silva

Diretoria de Normas e Habilitação dos Produtos – DIPRO
Rogério Scarabel Barbosa

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR
Diretoria de Gestão
Diretoria Adjunta
Assessoria de Gestão e Sustentabilidade

RELATÓRIO DE ACOMPANHAMENTO DO PLANO DE LOGÍSTICA SUSTENTÁVEL (PLS) DA ANS 2017/2018

DIRETORIA DE GESTÃO
ASSESSORIA DE GESTÃO E SUSTENTABILIDADE



Rio de Janeiro | 2018

2018. Agência Nacional de Saúde Suplementar.
Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Sem Derivações. Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.
O conteúdo desta, e de outras obras da Agência Nacional de Saúde Suplementar, pode ser acessado na página http://www.ans.gov.br/biblioteca/

Versão online

ELABORAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO E INFORMAÇÕES
Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS
Diretoria de Gestão – DIGES
Diretoria Adjunta – DIRAD/DIGES
Assessoria de Gestão e Sustentabilidade – AGES
Av. Augusto Severo, 84 – Glória
CEP 20.021-040
Rio de Janeiro, RJ – Brasil
Tel.: +55(21) 2105-0000
Disque ANS 0800 701 9656
www.ans.gov.br

Coordenação Técnica
Alexandre Spiguel F. de Sant'Anna – AGES/DIRAD/DIGES/ANS

Elaboração Técnica
Alexandra de Alencar Rodrigues – COSAI/ASSEP/PROGE/ANS
Xenise Oliveira Lopes Rezende – COAOP/GEAOP/DIOPE/ANS

Comissão do Plano de Logística Sustentável – CPLS (Instituída pela Portaria PRESI 10.032/2018)
Alexandre Spiguel F. de Sant'ana (Coordenador Titular)
Alexandra de Alencar Rodrigues (Coordenadora Suplente)
Larissa de Moraes Moreira
Angela Ferreira Lugão da Silva
Jozimar de Souza Leal
Jairo Silva Lima
Fabiano Batista Souza
Janaina Ferreira de Almeida
Michel Baum
Letícia Magalhães Valença
Monique Antunes Barreira

Projeto Gráfico
Gerência de Comunicação Social – GCOMS/SEGER/PRESI

DIRETORIA COLEGIADA DA ANS
Diretoria de Gestão – DIGES
Diretoria de Desenvolvimento Setorial – DIDES
Diretoria de Fiscalização – DIFIS
Diretoria de Normas e Habilitação das Operadoras – DIOPE
Diretoria de Normas e Habilitação dos Produtos – DIPRO

Assessoria de Gestão e Sustentabilidade AGES/DIRAD/DIGES/ANS
Alexandre Spiguel F. de Sant'Anna
– Substituto (10/2018 até o momento)
Elisabeth Marina Francisco Amaral
– Substituto (03/2018 a 10/2018)
Melina Tejo Canedo
– Substituto (12/2017 a 03/2018)
Andréa Brites Pinto Freitas
– Substituto (10/2017 a 12/2017 e 01/2018 a 02/2018)
Berenice Vallota Pantaleão
– Titular (03/2017 a 10/2017)
Carlos Vinicius S. M. Alves
– Estagiário (09/2018 até o momento)
Yuri Alves Cunha
– Estagiário (03/2018 a /11/2018)

Comissão para a Coleta Seletiva Solidária – CCSS (Instituída pela Portaria PRESI 10.033/2018)
Alexandre Spiguel F. de Sant'ana (Coordenador Titular)
Xenise Oliveira Lopes Rezende (Coordenadora Suplente)
Nadia Regina da Silva Pinto, Eric Barrozo Ferreira
Luiza Wehbe Sabino, Fabiano Batista Souza
Janaina Ferreira de Almeida, Juliana da Silva Costa
Andre de Oliveira, Flavio Jose Batista de Souza e
Vanessa Maria Gomes de Carvalho

Normalização
Biblioteca /CGECO/GEQIN

Ficha Catalográfica

A 265p Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil). Diretoria de Gestão. Diretoria Adjunta. Assessoria de Gestão e Sustentabilidade. Plano de Logística Sustentável (PLS) da ANS 2019/2020 [recurso eletrônico] / Agência Nacional de Saúde Suplementar. Diretoria de Gestão. Diretoria Adjunta. Assessoria de Gestão e Sustentabilidade. – Rio de Janeiro: ANS, 2018.
10MB; ePUB.

1. Administração pública. 2. Uso racional de recursos naturais. 3. Sustentabilidade ambiental. 4. Sustentabilidade socioeconômica. 5. Servidores públicos. 6. Plano de Gestão de Logística Sustentável. I. Título.

CDD 354.328

Catalogação na fonte – Biblioteca ANS

SUMÁRIO

RELATÓRIO DE ACOMPANHAMENTO DO PLANO DE LOGÍSTICA SUSTENTÁVEL (PLS) 2017/2018 7

1. Ações da AGES em 2017/2018 7

1.1. Execução do PLS 2016 7

1.2. Monitoramento do consumo 7

1.2.1. Energia elétrica (2017/2018 – Área comum) 8

1.2.2. Àgua (2017/2018) 8

1.2.3. Papel A4 10

1.2.4. Implantação da Coleta Seletiva Solidária (CSS) 13

1.3. Outros temas do PLS 15

1.3.1. Atualização do inventário e identificação de similares de menor impacto ambiental 15

1.3.1.1. Redução do consumo de papel A4 15

1.3.1.2. Redução do consumo de cartuchos para impressão 17

1.3.1.3. Redução do consumo de energia elétrica 18

1.3.1.4. Redução do consumo de água 18

1.3.1.5. Qualidade de vida no ambiente de trabalho 18

1.3.1.6. Compras e contratações sustentáveis 21

1.3.1.7. Deslocamento de pessoal 22

1.3.1.8. Ações de divulgação e conscientização 22

1.3.1.9. Ações de capacitação 24

2. Ações futuras 24

ANEXO 1 - SENSIBILIZAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA, AÇÕES DE CONSCIENTIZAÇÃO 25

RELATÓRIO DE ACOMPANHAMENTO DO PLANO DE LOGÍSTICA SUSTENTÁVEL (PLS) DA ANS 2017/2018

1 AÇÕES DA AGES EM 2017/2018

1.1 EXECUÇÃO DO PLS 2016

O PLS da ANS de 2016 foi elaborado a partir do estudo dos normativos pertinentes, orientações técnicas provenientes dos programas federais Agenda Ambiental na Administração Pública (A3P), Projeto Esplanada Sustentável (PES) e Programa Nacional de Conservação de Energia Elétrica (Procel), bem como material de curso sobre elaboração do PLS, do Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão (MPOG).

O documento resultante, que foi aprovado à unanimidade pela Diretoria Colegiada (DICOL), em 19/05/2016, está publicado, no site da Agência – www.ans.gov.br –, em "Transparência Institucional", "Planos de Logística Sustentável", o qual pode ser acessado pelo link abaixo.

http://www.ans.gov.br/images/stories/A_ANS/Transparencia_Institucional/pls/total_PLS_2016.pdf

1.2 MONITORAMENTO DO CONSUMO

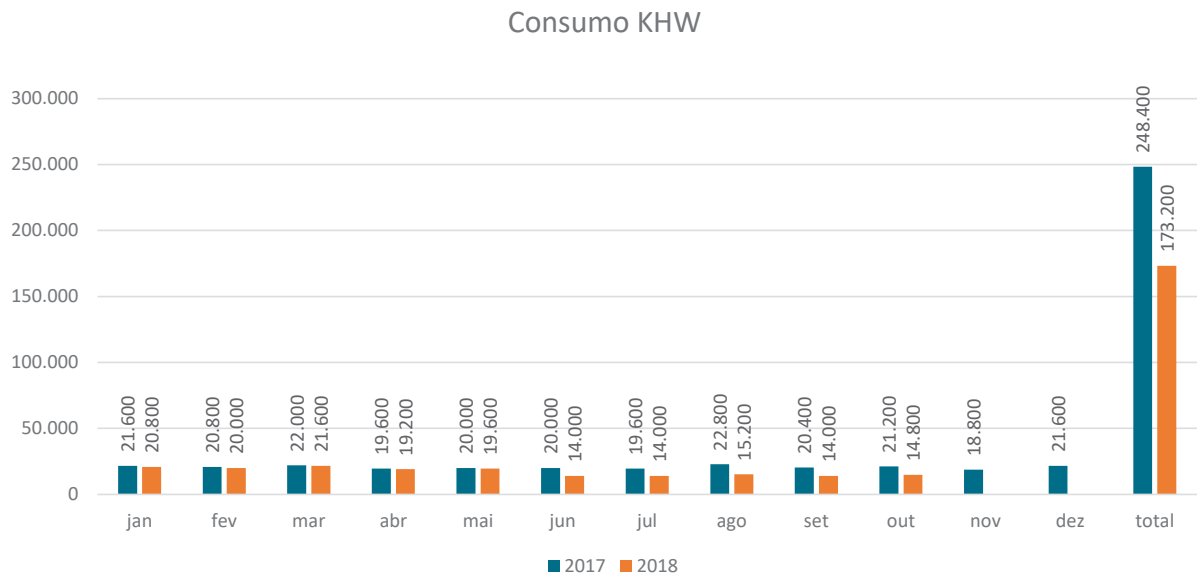
O monitoramento do consumo de energia elétrica, água e materiais de consumo, tais como papel A4, copos plásticos e cartuchos de impressão, é imprescindível para acompanhar o uso e os gastos com esses recursos e materiais pela organização. Da mesma maneira, é indispensável para aferir os resultados de ações voltadas para a otimização, a racionalização e a economia do consumo desses recursos e materiais.

As contas de luz são discriminadas por andar e estão no nome da ANS. Elas são passadas mensalmente à AGES pela Gerência de Infraestrutura (GEASI), que é a responsável pelo pagamento dessas contas. A conta de água e esgoto é uma para todo o edifício Barão de Mauá e repassada mensalmente pela APSA, empresa que administra o Condomínio, a qual procede ao rateio das cotas entre os condôminos para o pagamento da conta. O levantamento do consumo de papel A4 será abordado posteriormente. Os dados sobre o consumo de copos plásticos de 200 ml são passados mensalmente Coordenação de Patrimônio e Logística – COPAL. Os dados sobre o consumo de cartuchos de impressão são informados pela empresa Dady Ilha, fornecedora atual do contrato de impressão da Sede, localizada no Rio de Janeiro. Por fim, informamos que os serão apresentados os dados. Por fim, informamos que os serão apresentados os dados coletados de janeiro de 2017 até o mês de Outubro de 2018, período de elaboração do Relatório.

*Dado o período necessário para publicação do documento ainda em 2018 o levantamento limitou-se ao período de janeiro de 2017 à outubro de 2018.

1.2.1 ENERGIA ELÉTRICA (2017/2018 – ÁREA COMUM)

GRÁFICO 1 - VOLUME APURADO - ÁREA COMUM



Nota 1: os volumes relativos aos meses de Novembro de Dezembro não puderam ser apurados visto que este Relatório de Acompanhamento do PLS foi concluído em Outubro de 2018.

1.2.2 ÁGUA (2017/2018)

Nos encontros realizados entre 2017 e 2018 reunindo os gestores da ANS e do condomínio, conforme Despacho SEI-ANS 84 (8684845), ficou acordado a instalação de redutores de água nas torneiras das pias dos andares da ANS. Em junho de 2018 o responsável pelo condomínio informou que já haviam sido instalados os redutores de água e que nos demais andares não puderam ser realizadas as instalações devido ao encanamento comprometido. Abaixo os gráficos do consumo apurado na Sede da ANS – Edifico Barão de Mauá, e em seguida, pelos outros sedes e núcleos regionais.

GRÁFICO 2 - VOLUME APURADO M³/MÊS

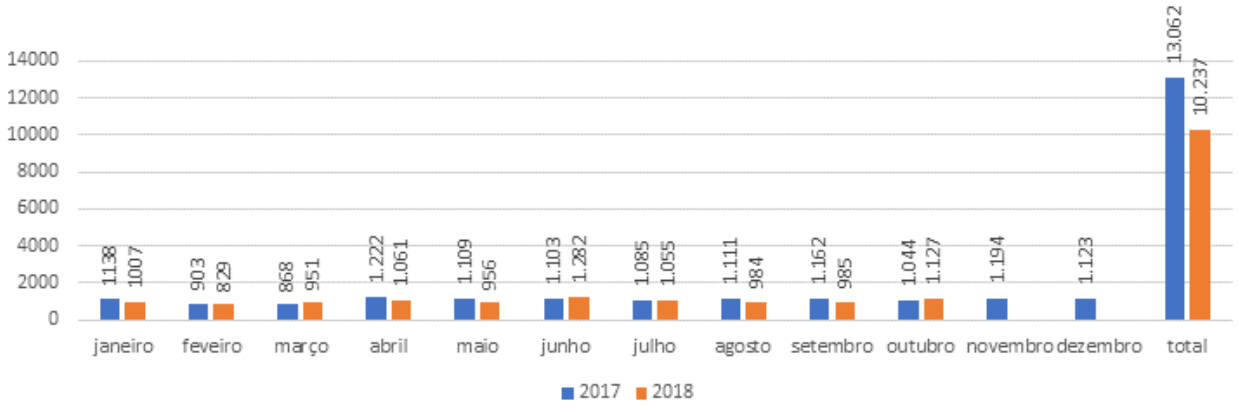


GRÁFICO 3 - CONSUMO DE ÁGUA POR LOCAL 2017 (M³)

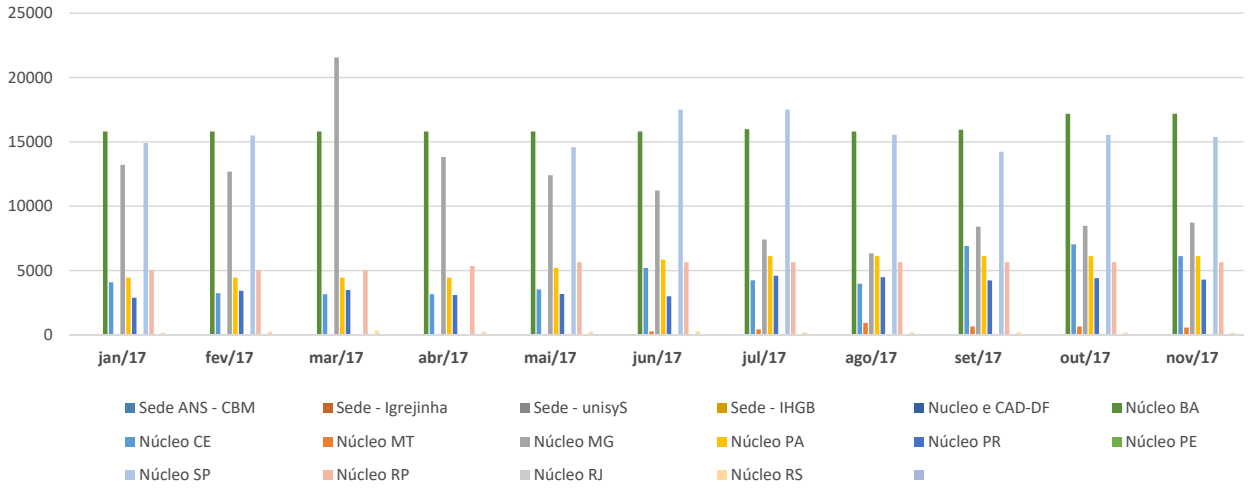
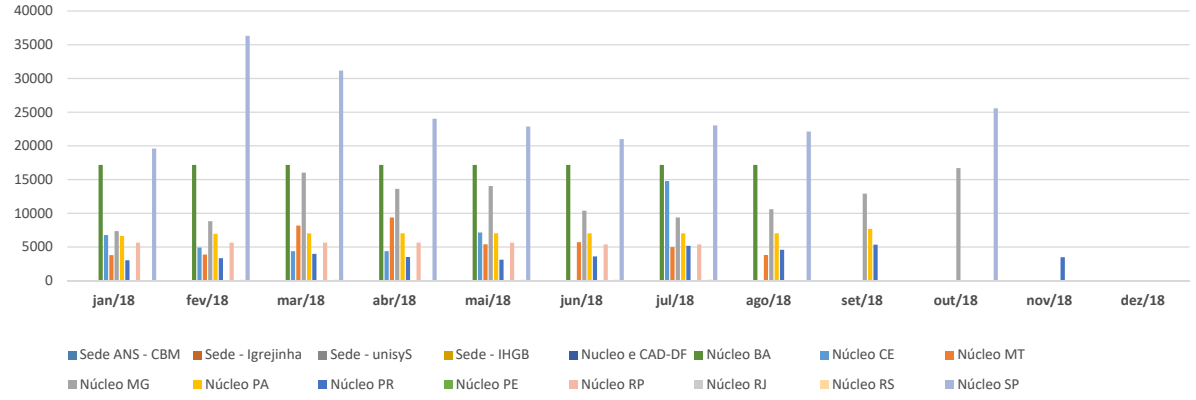


GRÁFICO 4 - CONSUMO DE ÁGUA POR LOCAL 2018 (M³)



1.2.3 PAPEL A4

Conforme informado pela Coordenadoria de Patrimônio e Almoxarifado (COPAL) os pedidos de papel A4 são feitos com base em uma previsão de consumo, a partir do verificado no ano anterior, incluindo o dos Núcleos regionais. O papel A4 é comprado a partir de uma Ata de Registro de Preços, a Ata nº 3/2013. Foi feito um pedido no ano de 2017 e um no ano de 2018, até a data de apuração das informações:

TABELA 12 – RESMAS DE PAPEL ADQUIRIDAS NO PERÍODO

Período	Resmas	Valor**
2017	5.366	62.400,00
2018	2.846	28.140,00

** em Reais

COPOS PLÁSTICOS DE 200 ML

Os gráficos abaixo, a utilização de copos da ANS, tem sido, em média, de 40 mil ao ano.

GRÁFICO 5 - UTILIZAÇÃO DE COPOS PLÁSTICOS DE 200 ML 2017

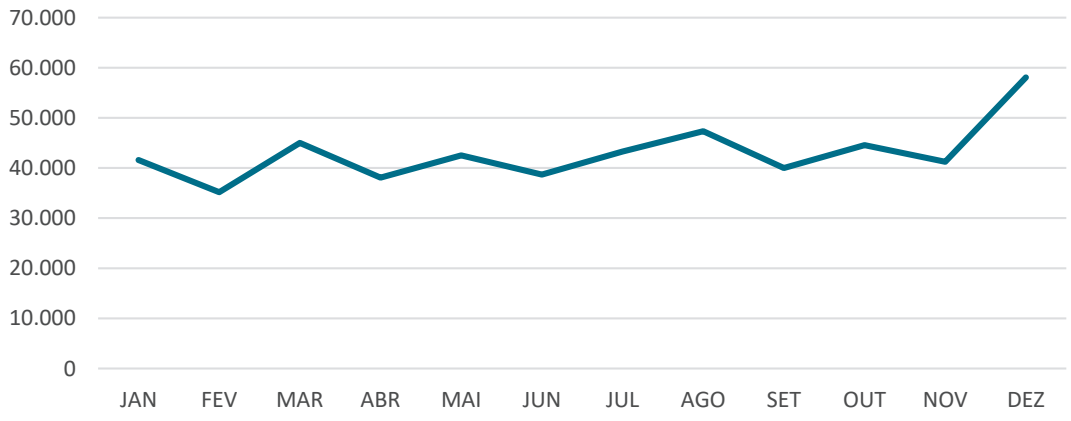
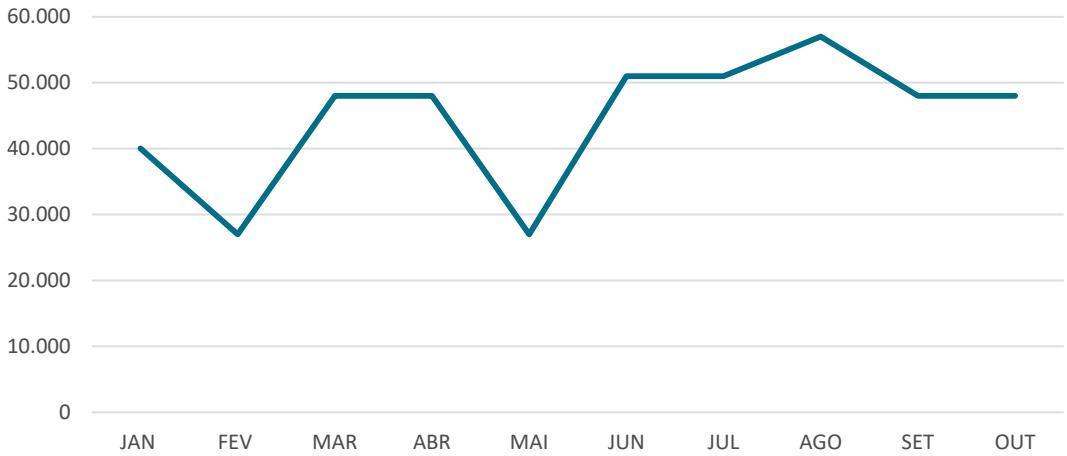


GRÁFICO 6 - UTILIZAÇÃO DE COPOS PLÁSTICOS DE 200 ML 2018



De acordo com a Análise de Recipientes Permanentes (Proc. SEI 33910.027471/2018-99 – Documento 8704331) verificou-se uma queda em relação ao consumo nos anos anteriores.

Em julho e agosto de 2018, os membros da CCSS fizeram em todas as diretorias da ANS uma pesquisa por meio do Google Formulários e/ou de uma entrevista individual nos setores sobre a utilização dos copos plásticos com o objetivo de identificar a quantidade de funcionários e colaboradores que fazem uso desses copos e o porquê desse consumo. A pesquisa continha três perguntas:

1. Você usa copos descartáveis da ANS?
2. Você possui sua própria xícara/copo/garrafinha para o consumo de café/chá/água?
3. Qual o seu nível de interesse em auxiliar a implementação de mudanças sustentáveis na ANS?

Os resultados das pesquisas encontram-se no processo nº 33902.491595/2016-61 apresentados nas Notas Técnicas de nº 25(DIGES – 723563), nº 134(DIPRO – 7305310), nº 117(DIOPE – 7819029), nº 2(DIDES) – 7821181) e nº 2(DIFIS – 8185887).

Segue abaixo um exemplo dos resultados coletados da pesquisa realizada na DIFIS por meio do Google Formulários:

GRÁFICO 7 - VOCÊ USA OS COPOS DESCARTÁVEIS DA ANS? (32 respostas)

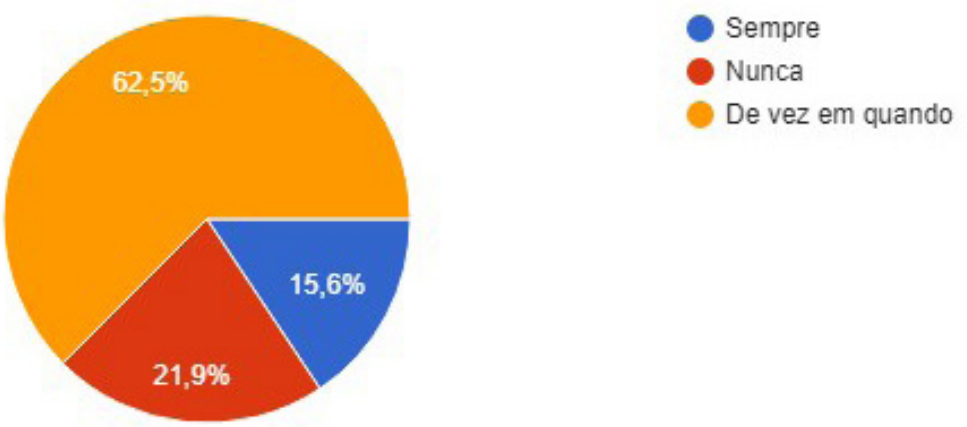


GRÁFICO 8 - VOCÊ POSSUI SUA PRÓPRIA XÍCARA/COPO/GARRAFINHA PARA O CONSUMO DE CAFÉ/CHÁ/ÁGUA? (32 respostas)

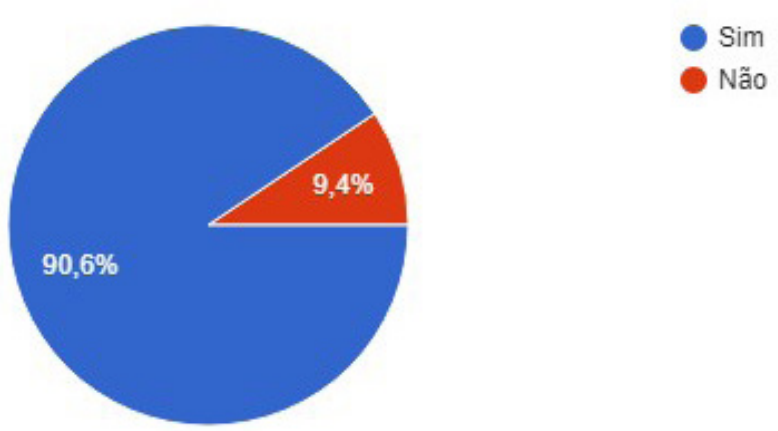
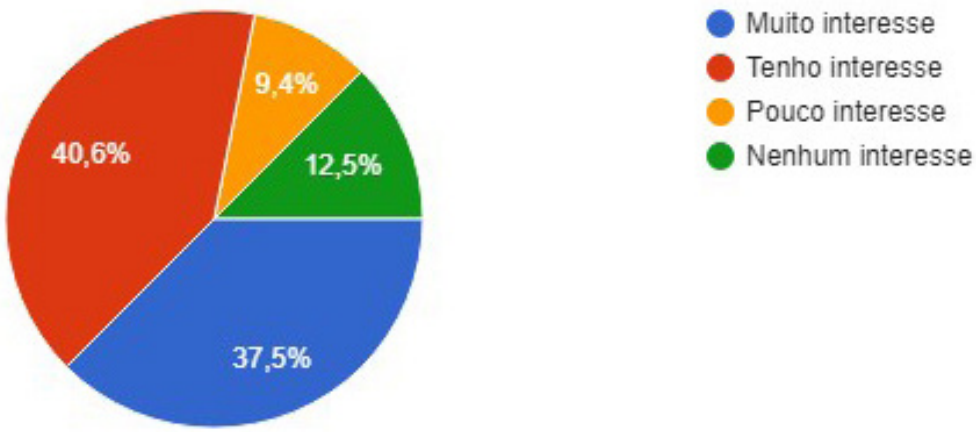


GRÁFICO 9 - QUAL O SEU NÍVEL DE INTERESSE EM AUXILIAR A IMPLEMENTAÇÃO DE MUDANÇAS SUSTENTÁVEIS NA ANS? (32 respostas)



Ao final dessas pesquisas por diretoria, também foi realizada uma outra, entre agosto e setembro, a qual foi enviada para todos os funcionários e colaboradores da ANS com o mesmo objetivo e também com o intuito de saber quantos conheciam a CCSS e a comunidade Gestão Sustentável, quantos tinham interesse em participar de alguma forma junto à Comissão sendo um Agente de Sustentabilidade de sua unidade e também para saber quais os utensílios seriam mais bem recebidos por todos a fim de termos uma campanha de entrega de copo de silicone ou de caneca de cerâmica personalizada ou algum outro utensílio com o logo da agência para que pudéssemos reduzir ainda mais o consumo de copos plásticos.

Em praticamente todas as diretorias verificou-se uma receptividade significativa e maior do que o esperado dos funcionários e colaboradores durante a pesquisa individualizada por diretoria e 47,7% dos participantes da pesquisa global responderam possuir total interesse em relação à implementação de ações que visam à redução do consumo de insumos poluentes e à sustentabilidade no ambiente da ANS. Diante desse quadro, deduz-se que a implementação de atitudes sustentáveis na Agência não deva encontrar grandes resistências.

1.2.4 IMPLANTAÇÃO DA COLETA SELETIVA SOLIDÁRIA (CSS)

O planejamento, execução e controle da implantação da Coleta Seletiva Solidária (CSS) na ANS estão documentados na Nota nº 07/2016/ASSRS/DIRAD/DIGES/ANS, de 19/07/2016, e no Processo Administrativo 33902.491595/2016-61, e se dá da seguinte forma: os resíduos não recicláveis são recolhidos diariamente por empresa contratada pela APSA, responsável pela administração do condomínio, sendo os recicláveis armazenados e recolhidos semanalmente pelas cooperativas COOPAMA e COOPQUITUNGO, ambas habilitadas pelo edital de chamamento público de nº 01/2016. Para 2019 está em elaboração novo edital de chamamento público, que possibilitará a seleção de novas cooperativas para realização dos serviços. Abaixo os indicadores relativos a coleta realizada pelas cooperativas habilitadas:

TABELA 13 - INDICADORES RELATIVOS A COLETA SELETIVA SOLIDÁRIA PELAS COOPERATIVAS HABILITADAS

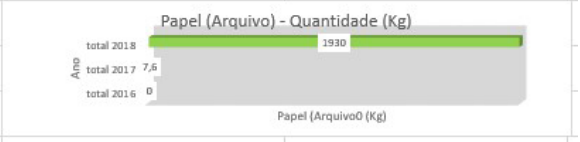
Aço	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	0	266	266
Valor (R$)	0	0	0,9	0,9



Lata de Alumínio	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	0	79	79
Valor (R$)	0	0	13,94	13,94



Papel (Arquivo)	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	7,6	1930	1937,6
Valor (R$)	0	0,53	3140,45	3140,98



Papel (misto)	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	0	978	978
Valor (R$)	0	0	0,7	0,7



Papelão	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	10,58	2655	2665,58
Valor (R$)	0	0,84	1,05	1,89



PEAD	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	0	117	117
Valor (R$)	0	0	0	0



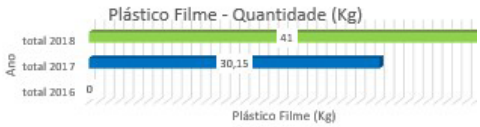
PEBD	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	0	63	63



PET	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinado à reciclagem	0	16,1	155,6	171,7
Valor (R$)	0	3,53	3	6,53



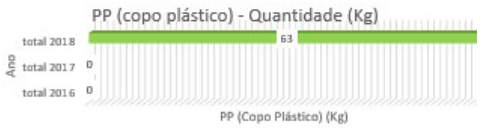
Plástico Filme	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	30,15	41	71,15
Valor (R$)	0	9,64	1	10,64



Plástico Rígido (misto)	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	0	28,5	28,5
Valor (R$)	0	0	0	0



PP (copo plástico)	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	0	63	63
Valor (R$)	0	0	0,9	0,9



PS	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	0	36	36
Valor (R$)	0	0	0	0



Sucata de ferro	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	0	310	310
Valor (R$)	0	0	0	0



Tetrapack	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinada à reciclagem	0	0	3	3
Valor (R$)	0	0	0	0



Outros Plásticos	total 2016	total 2017	total 2018	Total Geral
Quantidade (Kg) destinado à reciclagem	0	31	8	39
Valor (R$)	0	0	0	0



1.3 OUTROS TEMAS DO PLS

Neste item, serão feitos comentários a respeito de temas de sustentabilidade obrigatórios do PLS.

1.3.1 ATUALIZAÇÃO DO INVENTÁRIO E IDENTIFICAÇÃO DE SIMILARES DE MENOR IMPACTO AMBIENTAL

A responsável pelas ações referentes a este tema á a Coordenação de Logística e Patrimônio – COPAL que realizou Atualização do Inventário no ano de 2017, documentada nos seguintes processos disponíveis no SEI:

Bens patrimoniais – Sede e Núcleo RJ: 33910.000125/2018-63.
Bens patrimoniais – Núcleos: 33910.000074/2018-70.
Material de Consumo: 33910.000036/2018-17.
O Inventário do ano de 2018 será finalizado no final deste ano, sendo divulgado no Relatório de 2019. Com o inventário, será possível realizar a identificação dos similares de menor impacto ambiental, porém já é possível identificar alguns itens que são considerados de menor impacto ambiental no processo de aquisição de material de consumo 2017/2018, 33910.013095/2017-74.

1.3.1.1 REDUÇÃO DO CONSUMO DE PAPEL A4

Com a implantação do SEI-ANS, sistema de processo eletrônico na ANS, iniciado em 2017 pela Coordenação de Inovação – CODIN/GEQIN/DIGES, notou-se impacto considerável na redução consumo de Papel A4 na ANS, bem como no impacto ambiental causado pela utilização dos equipamentos de impressão em diversas dimensões – total de árvores consumidas, CO2 produzido e em energia elétrica consumida, como apontam os gráficos gerados pelo *Papercut*, - ferramenta de gerenciamento de impressão que transforma as práticas de impressão, causando um impacto positivo no meio ambiente - a seguir:

TABELA 14 - INDICADORES DE IMPACTO AMBIENTAL NA ANS 2017

MÊS	Total de Folhas	Àrvores Consumidas	CO^2 Produzido	Equiv.Hrs/ Lâmpadas acesas
jan/17	177.869	21,34	2.258,90	141.453,50
fev/17	160.922	19,31	2.043,70	127.959,80
mar/17	211.237	25,35	2.682,70	167.968,60
abr/17	165.468	19,86	2.101,40	131.574,60
mai/17	173.423	20,81	2.202,50	137.900,20
jun/17	159.108	19,09	2.020,70	126.517,40
jul/17	138.632	16,64	1.760,60	110.235,50
ago/17	174.148	20,09	2.211,70	138.476,70
set/17	136.114	16,33	1.728,60	108.233,30
out/17	137.851	16,54	1.750,70	109.614,50
nov/17	121.687	14,6	1.545,40	96.761,40
dez/17	103.509	12,42	1.314,60	82.306,90

GRÁFICO 10 - IMPACTO AMBIENTAL 2017

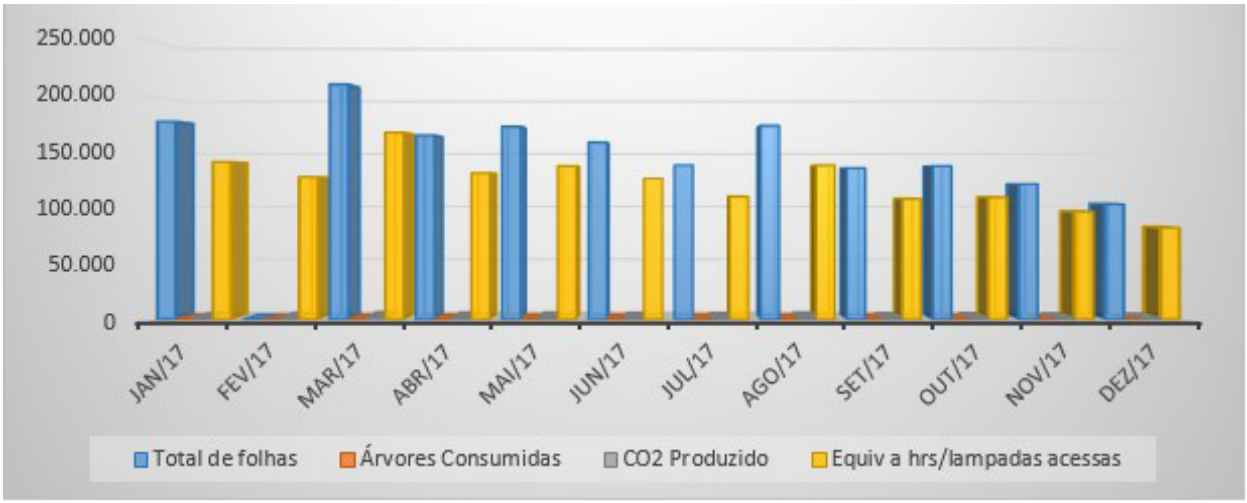
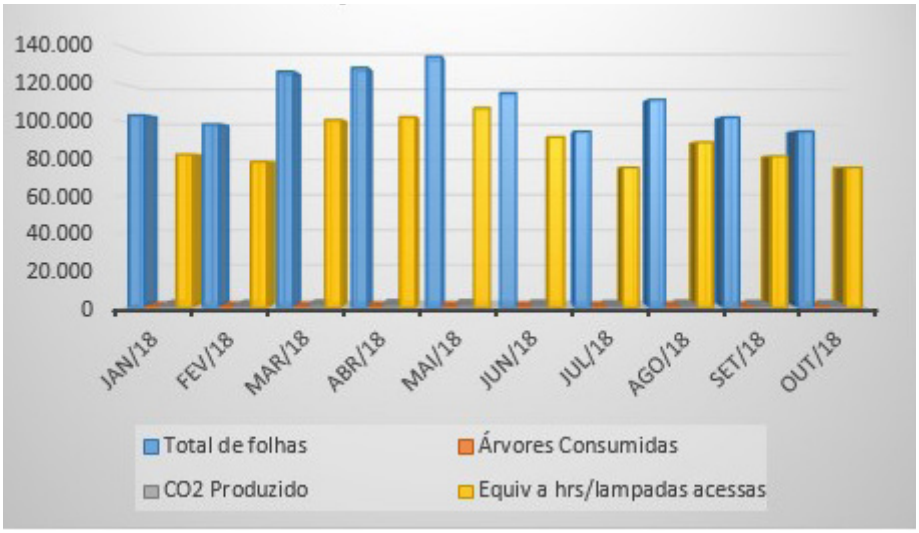


TABELA 15 - INDICADORES DE IMPACTO AMBIENTAL NA ANS 2018

Mês	Total de folhas	Árvores Consumidas	CO2 Produzido	Equiv a hrs/lampadas acessas
jan/18	103.432	12,41	1.313,60	82.245,70
fev/18	98.594	11,83	1.252,10	78.398,70
mar/18	126.911	15,23	1.611,80	100.915,40
abr/18	128.937	15,47	1.637,50	102.526,40
mai/18	134.961	16,2	1.714,00	107.316,50
jun/18	115.356	13,84	1.465,00	91.727,20
jul/18	94.693	11,36	1.202,60	75.296,70
ago/18	111.801	13,42	1.419,90	88.900,40
set/18	102.341	12,28	1.299,70	81.378,20
out/18	94.748	11,37	1.203,30	75.340,50

GRÁFICO 11 - IMPACTO AMBIENTAL 2018



1.3.1.2 REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARTUCHOS PARA IMPRESSÃO

Anteriormente de responsabilidade da Coordenação de Monitoramento e Apoio à Gestão de Tecnologia de Informação, a gestão deste contrato está sendo remanejado para Gerência de Serviços e Infraestrutura – GEASI. Os dados foram solicitados à empresa fornecedora, tendo sido enviados o consumo relativo à 2016 e 2017, conforme quadro comparativo abaixo, que apresenta queda no consumo em torno de 25%. Os próximos passos deverão ser o levantamento do consumo no ano corrente e a realização de ações visando uma redução ainda maior.

TABELA 16 - REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARTUCHOS PARA IMPRESSÃO

Descrição Produto	Quantidade 2016	Quantidade 2017	Redução
BASTÃO DE CERA AMARELO XRXCQ8900	ND	375	
BASTÃO DE CERA CIANO XRXCQ8900	ND	347	
BASTÃO DE CERA MAGENTA XRXCQ8900	ND	349	
BASTÃO DE CERA PRETO XRXCQ8900	ND	378	
CAIXAS COM AS 4 CORES	520	378	27,31%
TONER PRETO 35K SAMSUNG K4250/4300/4350	270	211	21,85%

1.3.1.3 REDUÇÃO DO CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA

Estudos anteriormente realizados pela Gerência de Serviços e Infraestrutura, sobre a retirada das divisórias do corredor ou da parte mais alta dessas divisórias com o objetivo de possibilitar maior fluência do ar refrigerado entre áreas, homogeneizando a temperatura entre estas. Assim, pretende-se otimizar o funcionamento do ar condicionado, com a consequente diminuição do consumo de energia elétrica. No entanto, tais medidas devem ser precedidas pela realização de um melhor isolamento acústico das casas de máquinas nos andares. Planeja-se, como próximas ações voltadas para a redução do consumo de energia elétrica, inicialmente promovida pela implementação do SEI-ANS - conforme apresentado em capítulo anterior, vistoriar as condições atuais das instalações elétricas e propor medidas para otimização, racionalização e diminuição do consumo de energia elétrica, bem como a avaliação de instalação de placas fotovoltaicas para a produção de energia elétrica.

1.3.1.4 REDUÇÃO DO CONSUMO DE ÁGUA

Foi realizada no primeiro trimestre de 2017, vistoria das instalações hidráulicas do edifício-sede. As próximas ações necessárias para promover a redução do consumo de água, deverão ser a adoção das medidas recomendadas na Nota nº 3/2017/ASSRS/DIRAD/DIGES/ANS, de 07/03/2017, a saber: instalação de purificadores de água nos andares, em substituição aos galões plásticos de 20 litros utilizados atualmente; instalação de redutores de vazão nas pias e válvulas de duplo acionamento nas descargas dos vasos sanitários e implantação de sistema de captação de água de chuva.

1.3.1.5 QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE DE TRABALHO

As ações relacionadas a este tema são desenvolvidas pela Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ). Tais ações são amplamente realizadas na instituição e se destacam pelos benefícios proporcionados aos servidores e colaboradores da ANS. Abaixo segue a listagem das ações realizadas em 2017 e 2018:

TABELA 17- AÇÕES REALIZADAS PELA COSAQ

Ações realizadas pela COSAQ	Ano 2017
Ações de combate ao Aedes aegypti (Dengue, Zika e Chikungunya)	Janeiro
Campanhas Solidárias - Arrecadação de cestas básicas para os servidores estaduais do RJ	janeiro
Campanha de Vacinação contra a Febre Amarela	Janeiro
Festa da escolha do samba: Regula mas Libera	Fevereiro
Campanha de Carnaval – Distribuição de preservativos	Fevereiro
Bloco de Carnaval Regula mas Libera	Fevereiro
Carnaval 2017	Fevereiro
Sorteio de ingressos para o evento “Mulheres em Cena”	Março

Ações realizadas pela COSAQ	Ano 2017
Servidores contemplados evento “Mulheres em Cena”	Março
Campanhas de Valorização do Servidor - Dia Internacional da Mulher	Março
Dia da Nutrição	Março
Orientações sobre vacina contra febre amarela	Março
Dia Mundial da Saúde - palestra com Dr. BENILTON BEZERRA - tema: DEPRESSÃO	Abril
Prevenção e Combate a Hipertensão Arterial - aferição	Abril
Vacinação contra a gripe	Abril
Campanhas Solidárias - Doação de Livros	Abril
Vacinação contra a febre amarela	Maio
Campanhas de Valorização do Servidor - Dia das Mães	Maio
Campanhas solidárias: doação de roupas de inverno	Maio
Palestra sobre saúde e teletrabalho	Maio
Meditação na cobertura	Maio
Campanhas Solidárias - Doação de agasalhos	Junho
Coral ANSEncanta	Junho
Distribuição de Mousepads ergonômicos: entrada dos novos servidores	Junho
Campanhas Solidárias - Arrecadação de cestas básicas para os servidores estaduais do RJ	Julho
Dia do Amigo: música e confraternização durante o almoço	Julho
Campanhas solidárias: Cabeça Feita: doação de lenços para mulheres com ratamento de câncer	Julho
Campanhas Solidárias - Meias do Bem - doação de meias para transformar em cobertores	Agosto
Campanhas Solidárias - Participe da campanha de doação de medicamentos	Agosto
Campanhas solidárias - Arrecadação de cestas básicas para os servidores estaduais do RJ	Agosto
Palestra - Inclusão Profissional de Pessoas com Deficiência na Administração Pública	Agosto
O voluntariado é um ato de cidadania!	Agosto
Campanhas Solidárias - Arrecadação de cestas básicas para os servidores estaduais do RJ	Agosto
Setembro Amarelo - Palestra Suicídio, Um Alerta no Olhar - voluntário do Centro de Valorização da Vida – CVV	Setembro
Dia Nacional da Luta pelos Direitos das Pessoas com Deficiência	Setembro
Dia Mundial do coração - Palestra: Efeitos do estresse e da meditação sobre a saúde - Neurocientista: Tiago Arruda Sanchez	Setembro
Ergoftalmologia: para uma boa saúde ocular	Setembro

Ações realizadas pela COSAQ	Ano 2017
Para a saúde delicada, uma dose de carinho	Setembro
Dia Mundial da saúde mental: Palestra “Ansiedade: Uma Resposta ao Estresse” - psicóloga da ANS Andrea Coquei-ro Guimarães	Outubro
Grupo de Atividades da ANS	Outubro
Semana do Servidor / Campanha Outubro Rosa: ações de integração	Outubro
Campanhas Solidárias - Dia das Crianças: doação de brinquedos	Outubro
5 benefícios das plantas para você e seu ambiente de trabalho	Outubro
Semana do Servidor – 23 a 26 de outubro	Outubro
Campanhas Solidárias - Arrecadação de alimentos para crianças do Jardim Gramacho	Novembro
Campanha Novembro Azul - Verificação níveis glicêmicos (Diabetes)	Novembro
Combate ao câncer de próstata (texto INTRANS)	Novembro
Realização de testes de glicemia no Dia Azul da ANS	Novembro
Hemorio alerta para baixos estoques de sangue	Dezembro
Cinco dicas para evitar a insônia	Dezembro
Campanhas Solidárias - Campanha de Natal: Sodalício Sacra Família que abriga mulheres deficientes visuais e Educandário Romão de Mattos Duarte (crianças)	Dezembro

Ações realizadas pela COSAQ	Ano 2018
Febre Amarela - Divulgação na INTRANS	Janeiro
Campanha do Carnaval - Distribuição de preservativos	Fevereiro
Manual para teletrabalho saudável	Fevereiro
Dia da Mulher - texto na INTRANS	Março
Dia Mundial da Tuberculose - Divulgação na INTRANS	Março
Conjuntivite: texto na INTRANS	Março
Dia Mundial da Saúde - Doação de sangue ao Hemorio.	Abril
Dia Internacional do Livro - campanha de doação de livros para o Espaço de Livre Leitura + Doações CASA RONALD MC DONALD	Abril
Vacinação contra Gripe	Abril
Campanha Hipertensão - Visita da equipe saúde ocupacional nas estações de trabalho para aferição da pressão arterial.	Maio
Dia Mundial sem tabaco: texto na INTRANS	Maio
Smartphone sem causar lesão - informativo divulgado na INTRANS + orientações aos servidores/colaboradores da ANS	Junho

Ações realizadas pela COSAQ	Ano 2018
Campanhas Solidária - Meias do Bem - doação de meias para transformar em cobertores	Junho
Campanha do agasalho: Hotel Solidário Central do Brasil	Julho
Campanhas Solidária - Meias do Bem - doação de meias para transformar em cobertores	Julho
Roda de Conversa: Controle do Tabagismo	Julho
Coral completa 10 anos de cara nova	Julho
Dia Mundial de Luta Contra Hepatites Virais - teste rápido para detecção precoce das hepatites B e C	Julho
Campanha Nacional de Vacinação contra a Poliomielite e o Sarampo - Divulgação na INTRANS.	Agosto
Agosto Dourado - Mês do Aleitamento Materno - Campanha em apoio a maternidade Fernandes Figueira	Agosto
Sarampo: vacinação é prevenção	Agosto
Hepatites B e C: teste rápido na ANS	Agosto
Reunião da Rede Rio de Sustentabilidade – Eixo Qualidade de Vida, na ANS - objetivo troca de ex-periências e in-formações entre os órgãos federais parceiros	Agosto
Ministério da Saúde lança serviço de combate à Fake News	Setembro
Exame Médico Periódico: convocação dos servidores	Setembro
Setembro Amarelo - Divulgação na INTRANS das cartilhas elaboradas pelo CVV	Setembro
Dia Mundial do coração - doação de sangue ao Hemorio.	Setembro
Campanha do dia das crianças: Central Ademar Ferreira de Oliveira – Central Carioca	Outubro
Semana do servidor: ações de integração e sorteio de livros e ingressos	Outubro
Dia Mundial da Saúde Mental - Palestra: Altos & Baixos dos Transtornos Afetivos do Humor - psicólo-ga da ANS Andrea Coqueiro Guimarães	Outubro
Outubro Rosa - fotos com plaquinhas em apoio ao Outubro Rosa em mural elaborado no intutito de incentivar a campanha	Outubro
Dia Mundial da Diabete e Novembro Azul - verificação níveis glicêmicos (Diabetes) - teste de glicemia no ambula-tório da sede da ANS + fotos com plaquinhas em apoio ao Novembro Azul	Novembro

1.3.1.6 COMPRAS E CONTRATAÇÕES SUSTENTÁVEIS

A responsável por esse tema é a Gerência de Contratos e Licitações – GECOL. Com base no GUIA NACIONAL DE LICITAÇÕES SUSTENTÁVEIS - AGU - ABRIL/2016 (Doc. SEI nº 5355472) e no GUIA PRÁTICO DE LICITAÇÕES SUSTENTÁVEIS DA CONSULTORIA JURÍDICA DA UNIÃO NO ESTADO DE SÃO PAULO - AGU1 - 3ª edição – MARÇO/2013 (Doc. SEI nº 7781824), iniciou-se uma ação com o objetivo de relacionar os Termos de Referências, Editais e Contratos vigentes da ANS, buscando identificar as cláusulas de sustentabilidade existentes, avaliando o que deve ser complementado para cada nova contratação de forma a atender aos requisitos mínimos de sustentabilidade. Ademais, planeja-se para o ano de 2019, com o apoio da Diretoria Adjunta de Gestão – DIRAD/DIGES a participação junto a outros entes da Administração Pública para a realização de compras compartilhadas sustentáveis.

1.3.1.7 DESLOCAMENTO DE PESSOAL, COM FOCO NA REDUÇÃO DE GASTOS E DE EMISSÕES DE POLUENTES

O deslocamento de pessoal é de responsabilidade da Gerência de Serviços e Infraestrutura – GEASI, como o cumprimento das normas da Instrução de Serviço DIGES nº 15/2014, em particular a implantação da Carona Solidária.

1.3.1.8 AÇÕES DE DIVULGAÇÃO E COSCIENTIZAÇÃO

Em 2018, com a finalidade de promover a temática na instituição foi realizado Espaço Aberto tratando da "Sustentabilidade na Administração Pública – Uma Disputa de Narrativa", realizada pelo servidor da Fiocruz, Jorge Tardan. Foram também realizados na ANS dois eventos com os temas:

- Palestra sobre Coleta Seletiva, Materiais e Descarte; e
- Oficina de Transformação de Óleo Caseiro em Sabão

E visando a conscientização dos os trabalhadores da ANS foram divulgados, mensalmente, pela Comunidade Gestão Sustentável, na Intrans, postagens para sensibilização sobre diversos aspectos relacionados à sustentabilidade, conforme listagem abaixo:

TABELA 18 - AÇÕES DE DIVULGAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO 2018

Ações realizadas pela AGES	Ano 2018
Eventos de sustentabilidade	Fevereiro
O que fazer com o óleo de Cozinha usado? Leia e descubra	Fevereiro
Você tem ideia de quanto suas impressões impactam o meio ambiente? Leia e descubra	Fevereiro
Já ouviu falar no Marcelinho - O novo personagem da Turma da Mônica	Fevereiro
Em busca da redução de água na ANS	Fevereiro
Mensagem de Natal AGES	Fevereiro
Cursos Gratuitos sobre Sustentabilidade	Fevereiro
Descarte de lixo eletrônico e óleo de cozinha	Março
Palestra Sobre Coleta Seletiva Sustentável na ANS	Março
O que tem por tras da Coleta Seletiva Solidaria na ANS	Março
Dia mundial da água	Março
Entrega do sabão preparado na oficina de transformação de óleo em sabão	Março
Dia da terra	Abril
Dia do índio	Abril
Dia do combate à desertificação	Junho
Sabia que somos responsáveis ambientalmente pelo lixo que geramos?	Junho
A contaminação de micro-plásticos na água de torneiras	Julho
Sabia que hoje existem mais plásticos nos oceanos do que peixes?	Julho

Ações realizadas pela AGES	Ano 2018
Cuidados que devem ser tomados antes de descartar os resí-duos recicláveis	Julho
Copo plástico – usar ou não usar?	Julho
Que tipo de resíduos são gerados pelas empresas?	Julho
Sabia que um simples canudo plástico pode matar?	Julho
Pilhas e Baterias: O que fazer?	Julho
Capsulas de café: como descartar?	Julho
Economia de Energia: Como fazer?	Julho
O que é PLS – Plano de Logística Sustentável?	Agosto
Quais as cores da latas de coleta seletiva?	Agosto
O Consumo desenfreado e a poluição estão sobrecarregando a Terra	Agosto
Como ser um escritório LIXO ZERO?	Agosto
Seminário de Licitações Sustentáveis	Agosto
O futuro das contratações na ANS	Agosto
É seguro comer peixe hoje em dia?	Agosto
Sabe quais são os R´s da Sustentabilidade?	Agosto
Dia da Amazônia - 05 de setembro - O que temos de novida-des?	Agosto
Você utiliza materiais perfurocortantes para algum tratamen-to? Sabe a forma correta para seu descarte?	Setembro
O que você tem feito em relação a sustentabilidade?	Setembro
Que tal participar de mutirões de limpeza de praia?	Setembro
Que tal ganhar uma caneca personalizada?	Setembro
Orientações como descartar corretamente os resíduos gera-dos	Setembro
Hoje é Dia da Árvore – 21 de setembro	Setembro
Sorteio das Canecas – Hoje às 15h na Sala da AGES	Setembro
Resultado do Sorteio das Canecas	Setembro
Dia da Natureza - 04 de Outubro	Outubro
Dia do Mar – 12 de outubro	Outubro
Conheça os perigos de reutilizar a garrafa de água de plástico	Outubro
Problemas causados pelo cigarro	Outubro
Quer transformar a ANS em um lugar mais sustentável?	Outubro
O isopor é reciclável?	Novembro
Você tem práticas sustentáveis?	Novembro
Os impactos para o meio ambiente do consumo insustentável	Novembro
Os três pilares da sustentabilidade	Novembro
Você sabe o que são os Rs da sustentabilidade?	Novembro
Poluição da água	Novembro

1.3.1.9 AÇÕES DE CAPACITAÇÃO

A fim de preparar os integrantes da Comissão Gestora do PLS e da Comissão de Coleta Seletiva Solidária às ações necessárias para implementação do PLS e da Coleta Seletiva Solidária na ANS, foram realizados os seguintes eventos de capacitação, com a Instrutora Rita de Cássia Garcia, especialista no assunto:

- Curso de Planejamento e Desdobramento Estratégico Sustentável – na prática; e
- Plano de Logística Sustentável na Prática.

Os integrantes da Comissão Gestora do PLS e da Comissão de Coleta Seletiva Solidária também puderam participar de diversos cursos e seminários oferecidos pela Rede Rio de Sustentabilidade, comunidade de prática formada por gestores públicos das três esferas do poder do Estado do Rio de Janeiro interessadas em trocar experiências, entre eles:

- Seminário de Licitações Sustentáveis
- Seminário Água e Energia
- Seminário de Gestão de Resíduos
- Seminário A3P e PLS
- Projeto Compartilhando Ideias Sustentáveis
- Sustentabilidade na Administração Pública

2. AÇÕES FUTURAS

Como parte do Plano de Logística Sustentável – PLS 2019/2020, estão sendo planejadas ações junto aos Núcleos regionais da ANS, como a Oficina de Gestão de Resíduos e o Projeto-Piloto de Coleta Seletiva Solidária – ainda em 2018, com a finalidade de espraiar as ações relacionadas à sustentabilidade por toda a instituição.

Para o ano de 2019, pretende-se prosseguir com o plano iniciado em 2016 e mantendo, em parte, os indicadores daquele plano, dado as oportunidades de melhorias observadas como: apoio da alta gestão, em especial, da Diretoria Adjunta de Gestão; proposição de ações relacionadas à área de Tecnologia da Informação; e maior engajamento das partes envolvidas. Ademais, a maturidade dos membros da organização em relação à temática de sustentabilidade promovida pela consecução dos diversos esforços apresentados neste relatório, enseja a possibilidade da melhoria dos resultados alcançados a partir dos indicadores propostos.

Por fim, entendemos que a uso responsável dos recursos naturais – cada vez mais escassos, bem como o adequado tratamento dos resíduos cresce em importância, e que a continuidade dos programas, projetos, planos e ações, realizados com pertinácia e entusiasmo, trará benefícios não somente à ANS e às instituições públicas em geral, mas à toda sociedade, às gerações futuras e ao nosso planeta.

ANEXO 1

SENSIBILIZAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA, AÇÕES DE CONSCIENTIZAÇÃO

Ações de combate ao Aedes aegypti (Dengue, Zika e Chikungunya)

No período de dezembro de 2016 a fevereiro de 2017, foram distribuídos panfletos informativos, realizadas vistorias locais e disseminadas informações na INTRANS das campanhas elaboradas pelo Ministério da Saúde contra o mosquito Aedes Aegypti.

Arrecadação de cestas básicas para os servidores estaduais do RJ

18:34 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Situações difíceis na vida podem se repetir, e, por isto, a ANS promove mais uma vez a arrecadação de cestas básicas que serão entregues ao Movimento Unificado dos Servidores Públicos Estaduais (MUSPE) para, em seguida, serem repassadas aos funcionários do estado do Rio de Janeiro, que estão com seus salários atrasados devido à crise no governo estadual. Participe deixando **a sua doação, até o dia 04/08**, na COSAQ/GERH – **7º andar do edifício-sede**.

MUSPE
Quem preferir, pode doar diretamente ao MUSPE, de segunda a sexta, das 10h às 16h.
Endereço: sede do Sindicato da Justiça – Travessa do Paço 23, 13º andar, no Centro do Rio (próximo à ANS).
Telefone: SIND Justiça – 3528-1200 / celular profº Marcos – 96410-7065

Abrace essa causa!
Lista que compõe a cesta básica:
ACHOCOLATADO LATA OU SACHE
1KG ACUCAR REFINADO
1KG ARROZ
250G CAFE
500G FARINHA DE MANDIOCA
1KG FARINHA DE ROSCA
1KG FEIJAO PRETO
200G LEITE EM PO
200G MAIONESE
1KG ESPAGUETE
200G LT MILHO VERDE
MISTURA DE BOLO 400G
MOLHO DE TOMATE
ÓLEO DE SOJA 900ML
PÓ P/ REFRESCO LARANJA 30G
SACOLA POLIPROPILENO 60X60 (22KG)

Prevenção à Febre Amarela

14:49 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Em atenção à saúde dos servidores e colaboradores da ANS, a Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ), orienta a todos que procurem o posto de saúde mais próximo do trabalho ou da residência para atualização do cartão vacinal.

Segundo informações do Ministério da Saúde, foram registrados casos e mortes suspeitas de febre amarela no país. No Brasil, os meses de dezembro a maio são o período de maior número de transmissão. Os locais de risco são as zonas de matas e rios das seguintes regiões: todos os Estados da Região Norte e Centro-Oeste, bem como parte da Região Nordeste (Estado do Maranhão, sudoeste do Piauí, oeste e extremo-sul da Bahia), Região Sudeste (Estado de Minas Gerais, oeste de São Paulo e norte do Espírito Santo) e Região Sul (oeste dos Estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul).

As pessoas que moram nessas regiões, ou aquelas que pretendam viajar para esses locais devem tomar a vacina, caso ainda não tenham feito ou o fizeram há mais de dez anos. Bastam duas doses da vacina ao longo de toda a vida: a primeira dose e, depois de dez anos, uma segunda dose de reforço.

Também deve se imunizar quem planeja turismo rural, pescaria, visitação a reservas naturais, parques ecológicos, cachoeiras, rios, florestas, parques urbanos, ou aqueles que pratiquem atividades relacionadas ao extrativismo, à fauna, à flora, em ambientes rurais e silvestres.

Pacientes com doenças que comprometam o sistema imunológico devem procurar o médico para saber se a vacinação é indicada.

Transmissão da doença e sintomas

A Febre Amarela é transmitida por vírus e por vetores, pela picada de um mosquito fêmea infectado. As primeiras manifestações da doença são repentinas: febre alta, calafrios, cansaço, dor de cabeça, dor muscular, náuseas e vômitos por cerca de três dias.
Ao contrair a doença, a pessoa pode se tornar fonte de infecção para o Aedes aegypti no meio urbano. Os macacos podem desenvolver a febre amarela silvestre de forma inaparente, mas ter a quantidade de vírus suficiente para infectar mosquitos. Uma pessoa não transmite a doença diretamente para outra.

Vejas as orientações do Ministério da Saúde:

Festa da escolha do samba: Regula mas Libera

13:03 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***



Campanha de carnaval 2017

Informado via INTRANS sobre o bloco de carnaval "Regula mas Libera" da ANP. Foram disponibilizados 3.024 preservativos que foram distribuídos entre sede e núcleos. Bem como, feito alerta via INTRANS quanto a hidratação, uso de repelente e DST/AIDS - doenças sexualmente transmissíveis.

BLOCO DE CARNAVAL REGULA MAS LIBERA

8:42 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***



Sorteio de ingressos para o evento “Mulheres em Cena”

11:20 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

No dia 27/03, às 15h00, será realizado o evento “Mulheres em Cena”, na sala de cinema Gustavo Dahl, localizada na sede da ANCINE. Para concorrer a uma das 30 vagas cedidas para a ANS, basta comentar na postagem. O sorteio será dia 23/03 e os vencedores terão seu nome incluído em uma lista na portaria da ANCINE.

O evento, que faz parte de uma série de homenagens às mulheres feitas pela Agência Nacional do Cinema durante o mês de março, vai contar com um **sarau de poesias**organizado pelo Grupo COETO e uma **exibição do filme** Jogo de Cena, de Eduardo Coutinho. Ainda será realizada uma **leitura** de reflexões postas no fórum “Lutas e desafios das mulheres na sociedade moderna”.

A Sala de Cinema Gustavo Dahl, fica na Avenida Graça Aranha nº 35, Centro, Rio de Janeiro (RJ).

Servidores e colaboradores interessados devem negociar a saída com a chefia imediata e compensar o horário.

Servidores contemplados evento “Mulheres em Cena”

11:40 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Juliana Menezes Peixoto Dib***

MARCOS LINHARES GATTI
LARISSA LOPES CAMINHA
MARIA TEREZA DE MARSILLAC
PASINATO
SONIA MARIA MARINHO DE SOUZA
CARMEN LETICIA PINTO DOS SANTOS
SCHONBORN
INES BORGES SANTOS
MARIA DA CONCEICAO ALVES GOMES
MARLY D ALMEIDA PIMENTEL CORREA
PEIXOTO
DANIELLE GOMES CORREIA BOCCA
IARA MARIA MACIEL RICA
NINA MARIA ZANDER

O evento, que faz parte de uma série de homenagens às mulheres feitas pela Agência Nacional do Cinema durante o mês de março, vai contar com um sarau de poesias organizado pelo Grupo COETO e uma exibição do filme Jogo de Cena, de Eduardo Coutinho. Ainda será realizada uma leitura de reflexões postas no fórum “Lutas e desafios das mulheres na sociedade moderna”.

Data: 27/03, às 15h00
A Sala de Cinema Gustavo Dahl, fica na Avenida Graça Aranha nº 35, Centro, Rio de Janeiro (RJ).
Basta se identificar na portaria da ANCINE.

Servidores e colaboradores devem negociar a saída com a chefia imediata e compensar o horário.

Campanhas de Valorização do Servidor

Dia Internacional da Mulher

Em homenagem às mulheres desta Agência, foi realizado:

- Sorteio de ingressos para o evento “Mulheres em Cena”, sendo sarau de poesias e exibição de filme na ANCINE
- Sorteio de 5 livros de temas diversos

Comece o dia com saúde

11:48 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Juliana Menezes Peixoto Dib***

Em atenção ao 31/03 – Dia da Nutrição, vamos falar sobre um tema muito importante no campo da alimentação e da saúde: o café da manhã (desjejum), considerado a refeição mais importante do dia.
Confira as dicas de Rosa Mª M. Barbosa – Nutricionista – ANS.



Comece o dia com saúde!

O café da manhã é considerado por muitos estudiosos como a principal refeição do dia, pois quando o corpo desperta, após uma noite de sono, ele necessita de energia e nutrientes para encarar a rotina diária.
Estudos sugerem que tomar regularmente um café da manhã saudável está associado à boa saúde, e que o horário da refeição, assim como os alimentos nela contidos, são fatores fundamentais.
Pela manhã, necessitamos abastecer o nosso organismo para as atividades a serem realizadas, e é no café matinal que vamos ajudar a repor o açúcar no sangue (glicose), que geralmente está baixo, pois precisamos dele para dar força aos músculos e ao cérebro. Sendo assim, se perdemos a primeira refeição do dia, começamos a diminuir nossas reservas de energia, incluindo a que está armazenada nos músculos, o que pode levar à fadiga.
Vários estudos realizados com foco no controle de peso identificaram que as pessoas que tomam café da manhã são, em média, mais magras que pessoas que não tomam. Nesses estudos também se verificou uma correlação entre ingerir um pouco de proteína e fibras logo de manhã, com a diminuição do seu apetite durante o restante do dia.
Agora que já sabemos a importância do café da manhã, devemos também ter atenção aos tipos de alimentos que consumimos e as suas quantidades, porque um exagero nas calorias também pode ser responsável pelo aumento de peso do seu corpo. Veja a seguir as dicas!

O que deve conter num café da manhã saudável?

Um café da manhã saudável deve incluir alguns carboidratos com fibras, como grãos integrais, frutas ou vegetais, proteína magra, como queijos brancos, ovos, leite ou iogurte desnatado, e algumas gorduras saudáveis, como as das castanhas e nozes. Podemos ter como exemplo de um desjejum: uma omelete com vegetais + uma fatia de pão ou de torrada integral + uma fruta; ou uma tigela de cereal rico em fibras com frutas frescas e leite desnatado ou de soja, junto com algumas amêndoas ou nozes.
Os alimentos integrais permitem que você coma carboidratos e mantenha o índice glicêmico do seu café da manhã baixo. Além de moderar os picos de açúcar no sangue, eles oferecem vitaminas, minerais, gorduras saudáveis, fibra alimentar, e outros nutrientes valiosos. Mas infelizmente muitos desses nutrientes são eliminadas durante o processo de refinamento.
Estudos provam que grãos integrais têm efeitos protetores contra obesidade, prisão de ventre, diabetes tipo 2 e doença cardíaca. A aveia é um cereal extremamente nutritivo, assim como a linhaça e a chia, eles devem fazer parte da nossa alimentação.
Existem muitos alimentos “naturais” que podem conter cereais integrais para um café da manhã saudável, mas você precisa estar atento e verificar se neles há adição de açúcares.

Orientações sobre vacina contra febre amarela

15:51 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

A única forma de prevenir a febre amarela é por meio da vacina, que ficará disponível para a população durante todo o ano. Portanto, não há necessidade de corrida aos postos, já que a estratégia adotada pelo Ministério da Saúde para a vacinação da população não se caracteriza como uma campanha, com começo e fim.

Veja a seguir indicações e contraindicações para a vacinação, sintomas e precauções:
Indicação para a vacinação

• Crianças a partir de nove meses de idade;
• Adultos com idade até 59 anos completos.

Atenção: Pessoas com idade a partir de 60 anos
A faixa etária acima de 60 anos não é uma contraindicação para receber a vacina. A vacinação nessa idade requer avaliação médica, devendo ser observada a presença de morbidades ou doenças concomitantes que contraindiquem a vacinação. Deve ser feita também uma análise cuidadosa de risco versus benefício. Justifica-se realizar a vacina quando o idoso residir ou viajar para área com risco de transmissão de febre amarela. Deve-se levar a indicação médica (prescrição) ao posto de saúde.

Contraindicação para a vacinação

• Menores de nove meses;
• Gestantes;
• Lactantes de bebês com até seis meses de idade;
• Pessoas com imunodeficiência provocada por doenças ou medicações;
• Pacientes transplantados;
• Pacientes com história pregressa de doença do Timo (miastenia gravis, timoma, casos de ausência do Timo ou remoção cirúrgica);
• Pacientes com imunodepressão de qualquer natureza;
• Pacientes infectados pelo HIV com imunossupressão grave, com a contagem de células CD4 <200, células/mm3 ou menor de 15% do total de linfócitos para crianças menores de 6 anos;
• Pacientes em tratamento com drogas imunossupressoras (corticosteroides, quimioterapia, radioterapia);
• Pacientes com neoplasia;
• Indivíduos com história de reação anafilática relacionada a substâncias presentes na vacina (ovo de galinha e seus derivados, gelatina bovina ou outras).

Sintomas
Os sintomas iniciais incluem febre de início súbito, calafrios, dor de cabeça, dores nas costas, dores no corpo em geral, náuseas e vômitos, fadiga e fraqueza. Em casos graves, a pessoa pode desenvolver febre alta, icterícia (coloração amarelada da pele e do branco dos olhos), hemorragia e, eventualmente, choque e insuficiência de múltiplos órgãos.
Vale chamar atenção para um detalhe: A febre amarela pode levar à morte em cerca de uma semana, se não for tratada rapidamente. Portanto, se identificar algum destes sintomas, procure atendimento médico.

Precauções gerais
• Adiar a vacinação em caso de doenças agudas febris moderadas ou graves;
• Deverão ser vacinadas as pessoas que residem em locais próximos de onde ocorreu a confirmação de circulação do vírus;
• Indivíduos com lúpus eritematoso sistêmico ou com outras doenças de etiologia potencialmente autoimune devem ser avaliados caso a caso, tendo em vista a possibilidade de imunossupressão;
• Atenção à primeira vacinação (primo-vacinação) de pessoas com idade a partir de 60 anos;
• Após a vacinação contra a febre amarela, a doação de sangue deve ser adiada por 30 dias.
O Ministério da Saúde recomenda a administração de duas doses da vacina de febre amarela ao longo da vida. As orientações até o momento são:

Depressão como um problema de saúde coletiva: o que fazer?

13:52 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Link de acesso para os Núcleos:

https://meet.ans.gov.br/leandro.raphael/ZRDVL4DY

Para o Dia Mundial da Saúde de 2017, lembrado em 7 de abril, a Organização Mundial da Saúde (OMS) deu início a uma campanha sobre depressão, transtorno que tem afetado mais de 300 milhões de pessoas no mundo em qualquer idade e etapa da vida.
Conversar abertamente sobre depressão é o primeiro passo para entender melhor o assunto e reduzir o estigma associado a ele. Assim, cada vez mais pessoas poderão procurar ajuda. Por isso, a ANS convidou o psiquiatra e psicanalista, Dr. Benilton Bezerra, para dar a **palestra "Depressão como um problema de saúde coletiva: o que fazer?"**.

Servidores e colaboradores estão convidados a participar. Anotem aí!
Dia: **10/04 – segunda-feira**
Hora: **10h00**
Local: **sala de reunião do 12° andar**
O evento contará com transmissão ao vivo para os Núcleos.



Dr. Benilton Bezerra é psicanalista, psiquiatra, professor do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da UERJ e pesquisador do PEPAS (Programa de Estudos e Pesquisas sobre Ação e Sujeito (IMS/UERJ).

Colabore com as ações de sustentabilidade da ANS e leve o seu copo ou caneca para este encontro. O meio ambiente agradece!

ANS promove prevenção e combate à hipertensão arterial

17:16 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

A hipertensão arterial sistêmica (HAS), também conhecida como pressão alta, é uma condição clínica caracterizada pelo aumento dos níveis da pressão arterial, quando esta for maior ou igual a 14 x 9.
Segundo a Organização Mundial de Saúde, um bilhão de pessoas em todo mundo têm pressão alta, sendo que dois terços desse número não sabe que é portador da doença. Dentre os brasileiros, cerca de 30% apresenta hipertensão, um dos principais fatores de risco para as doenças do coração e primeira causa de mortes no país.
Por isso, a ANS promove, na quarta-feira (26/04), uma ação de combate à hipertensão para:
- Aferição da pressão arterial
– Dosagem de glicemia
– Orientação sobre fatores de risco
– Avaliação de peso X altura
– Análise da circunferência abdominal
– Dicas nutricionais

Anote aí! 26 abril / 7º andar da sede / 9h às 12h. Todos estão convidados. Participe!

Causas da hipertensão
Dentre os principais fatores que podem levar à hipertensão estão o sobrepeso, a obesidade, a má alimentação, o sedentarismo, o tabagismo e, em alguns casos, o fator hereditário (indivíduos com pais hipertensos têm 30% de chances de se tornarem hipertensos).
No Brasil, pesquisas mostram que 51% da nossa população está acima do peso, desses, 17,4% são obesos. A obesidade se relaciona com a hipertensão por aumentar os níveis de insulina no sangue e a retenção de sódio pelos rins.
Atenção! Circunferência da cintura acima de 80 cm para mulheres e 94 cm para homens já indica aumento do risco de hipertensão.

Como prevenir
Visitas ao médico, exames preventivos, atividade física e alimentação saudável são fundamentais para prevenir a pressão alta. Exercite-se e alimente-se sempre sob acompanhamento dos profissionais de saúde.

Dicas rápidas
Exercício – na ANS, use as escadas como uma opção de atividade física para a manutenção da pressão arterial, para o controle do peso e do diabetes.
A campanha **Vai De Escada**, lançada há um ano, incentivou várias pessoas ao uso dos degraus, auxiliando na perda de peso saudável, conforme registrado nos atendimentos da nutricionista da Agência. **Lembre como foi a campanha >>**

Alimentação – menos sal, mais alimentos frescos e temperos naturais. **Confira as dicas>>**
Outra iniciativa da realizada pela COSAQ (Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida) foi pensar em receitas saudáveis para a sua alimentação. **Confira receitas de sucos, sopas, pratos principais >>**



26/04 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

Vacinação contra a gripe

8:18 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

A ANS realizará vacinação contra a gripe durante o mês de abril para todos os servidores da sede e dos núcleos por meio do contrato de saúde ocupacional firmado com a empresa IMTEP GSI Clínica Médica Hospitalar Ltda.
A vacinação tem como objetivo proteger o indivíduo dos subtipos do vírus influenza A (H1N1 e H3N2) e o tipo B, conforme RDC 119/16-Anvisa, reduzindo as complicações causadas pelas infecções provocadas por esses vírus.
Confira o calendário deste ano e participe!

Sede – encerrado!
Data: 11 e 12/04
Horário: das 9h às 12h e das 13h às 16h45
Local: 7º andar – ambulatório
A ANS está verificando, junto aos órgãos de saúde, a possibilidade de fornecimento de vacinas contra a gripe para que seja possível estender a campanha a terceirizados e estagiários Agência.

Núcleos
As datas de vacinação dos servidores dos núcleos seguem no calendário abaixo:

Cidade	Data	Horário
Belo Horizonte	28/04	8h às 12h
Ribeirão Preto	26/04	13h às 17h
Cuiabá	17/04	8h às 12h
Porto Alegre	26/04	13h às 17h
Recife	19/04	8h30 às 12h
Fortaleza	19/04	8h às 12h
Belém	17/04	8h às 12h
Salvador	17/04	8h às 12h

* As datas dos núcleos de São Paulo, Brasília, Curitiba e Salvador ainda estão sendo definidas.

Contraindicações
A vacina não deve ser administrada em pessoas:
• alérgicas a ovo;
• que já apresentaram reações anafiláticas graves a doses da vacina administradas anteriormente (raro);e
• que já apresentaram reações adversas a um dos componentes da vacina.
Nesses casos, deve-se consultar um médico.
Reações adversas
As reações provocadas pela vacina geralmente são leves e ocorrem somente no local da aplicação. O vírus usado na vacina é “inativado”, por isso, ao contrário do que se pensa, não existe possibilidade de se contrair a doença em decorrência da vacinação.

Ler é tudo de bom!

16:42 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Páginas de benefícios distribuídos em parágrafos de bem-estar físico, mental e emocional: isso é o que acontece com quem adquire o hábito da leitura. Esta prática também estimula a criatividade, incita o senso crítico e melhora a escrita e o vocabulário, além de ser um ótimo exercício para a memória e para a prevenção ao Alzheimer.
Ler é como fazer ginástica para a cabeça! Por isso, a ANS promove uma nova rodada de doação de livros para renovar o acervo do espaço Livre Leitura.

Como participar

Colabore doando publicações dos gêneros **romance, ficção científica, infantil, suspense e comédia, e ainda gibis e revistas**.
Pontos de arrecadação: **hall dos elevadores** da sede e dos edifícios Pedro Calmon e Arcos da Lapa (RJ). Quem preferir, pode deixar sua doação na Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida – COSAQ/GERH.
Período: **até 28/04**
Os livros e revistas passarão por uma triagem para adequação ao perfil do público interno da ANS, seguindo para as estantes do espaço Livre Leitura apenas os gêneros que estiverem de acordo com a proposta do local. As obras que não forem utilizadas internamente serão doadas à Casa Ronald McDonald, no Maracanã (RJ).



Dica

Para lembrar, coloque um aviso na agenda do celular!

Espaço Livre Leitura

O Livre Leitura nasceu em 2013 a partir da necessidade de uma área comum para integração de servidores e colaboradores. Nesse espaço, situado na **cobertura do edifício-sede**, quem pega algum exemplar não tem a obrigação de devolvê-lo. Mas doações são sempre bem-vindas, pois a manutenção do espaço fica a cargo de todos nós por meio de uma troca permanente. Ou seja, mesmo ao término desta campanha, você pode doar livros sempre que desejar.

Mais informações com a COSAQ no e-mail saudedotrabalhador@ans.gov.br ou no telefone (21) 2105-0083.

23 de abril – Dia Internacional do Livro

Vacinação contra a febre amarela

16:51 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Servidores, colaboradores e estagiários poderão se vacinar contra a febre amarela no ambulatório da sede da Agência, de 02 a 05 de maio, das 9 às 12h e das 14h às 16h30. Para isso, é fundamental observar as orientações a seguir:

Contraindicação para a vacinação:
• Gestantes;
• Lactantes de bebês de até seis meses de idade;
• Pessoas com imunodeficiência provocada por doenças ou medicações;
• Pacientes transplantados;
• Pacientes com história pregressa de doença do Timo (miastenia gravis, timoma, casos de ausência do Timo ou remoção cirúrgica);
• Pacientes com imunodepressão de qualquer natureza;
• Pacientes infectados pelo HIV com imunossupressão grave, com a contagem de células CD4 <200 células/mm3 ou menor de 15% do total de linfócitos para crianças menores de 6 anos;
• Pacientes em tratamento com drogas imunossupressoras (corticosteroides, quimioterapia, radioterapia);
• Pacientes com neoplasia;
• Indivíduos com história de reação anafilática relacionada a substâncias presentes na vacina (ovo de galinha e seus derivados, gelatina bovina ou outras).

Pessoas com idade a partir de 60 anos:
A idade acima de 60 anos não é uma contraindicação para receber a vacina. Essa faixa etária requer avaliação médica, devendo ser observada a presença de morbidades que contraindiquem a vacinação e análise cuidadosa de risco versus benefício. Justifica-se realizar a vacina **quando o idoso residir ou viajar para área com risco de transmissão de febre amarela**. Deve-se levar a indicação médica (prescrição) ao posto de saúde.
Se você tem mais de 60 anos e deseja se vacinar, consulte o médico do trabalho no ambulatório que fica no 7º andar da sede da ANS.

Doadores de sangue:
Após a vacinação contra a febre amarela, a doação de sangue deve ser adiada por 30 dias. Os doadores frequentes devem primeiro se vacinar para depois proceder à doação de sangue.

Informações e precauções gerais:
• Adiar a vacinação em caso de doenças agudas febris moderadas ou graves;
• Deverão ser vacinadas as pessoas que residem em locais próximos de onde ocorreu a confirmação de circulação do vírus;
• Indivíduos com lúpus eritematoso sistêmico ou com outras doenças de etiologia potencialmente autoimune devem ser avaliados caso a caso, tendo em vista a possibilidade de imunossupressão.

Núcleos da ANS
Para auxiliar os servidores e colaboradores dos núcleos, preparamos uma lista com os postos de saúde mais próximos das unidades da ANS em todo o Brasil. **Confira aqui!**

Mães: as reguladoras que tanto amamos

16:31 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Mães são seres que fiscalizam a educação dos seus filhos, prestam assistência nos momentos difíceis, regulam a alimentação para que sejam saudáveis. As normas criadas por elas têm o objetivo de promover a defesa da felicidade dos filhos, sempre com doses suplementares de amor.



A forma que encontramos de reconhecer e premiar tanta competência, jogo de cintura e dedicação é sortear livros, ingressos e chocolates para as mães que trabalham na ANS. São **três livros**, **dez pares de ingressos** para qualquer sessão do cinema Odeon e **10 rosas de chocolate**. Para participar, **servidoras, colaboradoras e estagiárias** precisam comentar aqui embaixo: "Eu quero!". O sorteio será realizado, às 15h, pela COSAQ/GERH. Encerrado! As sorteadas já podem comparecer à COSAQ/GERH, 7º andar da sede, para retirar seus prêmios. **Veja aqui quem ganhou.**

Também iremos prestar nossa homenagem com uma galeria de frases e fotos a ser publicada aqui na Intrans. Envie para **comunicacao@ans.gov.br** fotos com seus filhos ou com sua mãe ou escreva uma frase sobre ser mãe com até 100 caracteres.

Feliz Dia das Mães!

GALERIA DE FOTOS DO DIA DAS MÃES



Danielle Bocca com sua mãe Sueida e seus filhos, Ana Júlia e Davi. "Amoooo vcs meus amores!"

Solidariedade nunca sai de moda

15:29 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Calças, casacos, blusas, meias… A moda passa e essas peças podem ter dois destinos bem diferentes: ou ficam aposentadas no fundo do armário ou se tornam agasalhos quentinhos para quem mais precisa. Ainda bem que solidariedade nunca sai de moda!
Participe da Campanha do Agasalho da ANS, doando roupas de frio. Ou, se preferir, contribua com cobertores e materiais de higiene pessoal. As doações deverão ser depositadas nas caixas coletoras disponíveis no hall dos elevadores da sede da ANS e serão encaminhadas pela COSAQ/DIGES ao Abrigo do Cristo Redentor, localizado no município de São Gonçalo, no estado do Rio de Janeiro. A instituição atende 155 idosos, homens e mulheres, oferecendo moradia, cinco refeições diárias e atendimento multidisciplinar para a assistência necessária.

Como participar
Prazo: até 31/05 (quarta-feira) – **PRORROGADO até 5/06!**
O que doar: roupas de inverno (calça, meia, casaco, jaqueta, blusa de frio, xale, pashmina, poncho, sobretudo, gorro), roupa de cama, cobertores, materiais de higiene pessoal (escova de dente, pasta de dente, fio dental, sabonete, xampu, condicionador, escova, pente, toalha).
Onde doar: caixas coletoras, no hall dos elevadores da sede da ANS.



Dica
Para lembrar, coloque um aviso na agenda do celular!

Palestra sobre saúde e teletrabalho

12:15 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Trabalhar em casa ou em outro ambiente mais informal poder ter suas facilidades, mas é preciso atentar para a manutenção de uma boa postura. Por isso, a Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida – COSAQ convida os servidores para uma conversa sobre dicas de saúde e teletrabalho no **dia 31/05, às 14h30, na sala de reunião do 12º andar da sede**. No evento, será realizado o lançamento da cartilha “Orientações para um teletrabalho produtivo e saudável”, elaborada pela equipe multidisciplinar da COSAQ/GERH.

Dentre as dicas, falaremos sobre:

• Benefícios do teletrabalho
• Ergonomia
• Orientação postural (prática)
• Exercícios recomendados (prática)

O encontro contará com transmissão para os núcleos pelo link
- https://meet.ans.gov.br/luciano.santos/3BI0YIXE

Participe!

Meditação na cobertura nesta quarta

14:28 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Monique Antunes Barreira***

A COSAQ convida todos os servidores e colaboradores da ANS para uma sessão de 20 minutos de meditação em grupo, na cobertura da sede da ANS, no edifício Barão de Mauá.

A meditação será **nesta quarta-feira (31/05), às 8h**, na área externa (varanda). Em caso de chuva, o evento será na área coberta.

Participe nesta terça-feira (30/05), às 15h, do Espaço Aberto sobre acupuntura, yoga e meditação, na sala 1, do 12º andar.

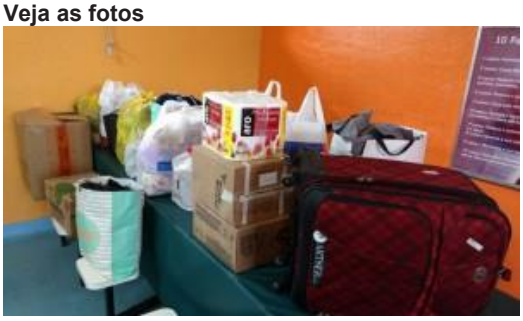
Entrega dos agasalhos doados ao som do coral ANSEncanta

11:26 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Os servidores e colaboradores da ANS concluíram com sucesso mais uma ação solidária, provando que solidariedade nunca sai de moda.
Nessa terça-feira, dia 6/06, a COSAQ, com a participação da assistente social da ANS, Flávia Caetano, e da gerente-geral da GGATP, Angélica Carvalho, realizou a entrega das doações no Abrigo do Cristo Redentor, localizado no município de São Gonçalo.
O Coral ANSEncanta também participou da entrega, cantando Trem das Onze, Errei, Esperando na Janela, Facilita e Paisagem da Janela, sob a regência do maestro Michael Victor.

A campanha angariou 730 itens, com uma grande quantidade de cobertores, casacos e materiais de higiene, sendo que o item mais arrecadado foi sabonete. Foram tantas doações que estendemos a nossa ação solidária e pudemos colaborar com sabonetes e cobertores também para o Projeto Vida, que atua junto a moradores de rua e tem o envolvimento direto da colaboradora Laurinda Ferreira. O colaborador Paulo César Franco também foi um grande incentivador e muito nos ajudou coletando as doações.

Agradecemos a todos que contribuíram de alguma forma com nossa campanha. O esforço foi compensado com a alegria dos idosos.
Veja as fotos





Coral ANSEncanta

14:13 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

O ANSEncanta é um grupo de canto coral democrático que reúne trabalhadores de diversas unidades da ANS numa grande voz artística. Os ensaios do coral são momentos de integração, que promovem saúde, mais qualidade no cotidiano laboral e nas relações interpessoais.

O coral conta a atuação do maestro Michael Victor, que tem uma trajetória profissional na direção de grupos vocais, arranjo e técnica vocal. Sua atuação tem sido essencial para o alcance dos resultados do ANSEncanta, utilizando sua experiência, sensibilidade, responsabilidade e capacidade de coordenação do grupo.

Os ensaios acontecem toda quarta-feira, das 13h às 14h30, na sala dos servidores, na cobertura do edifício sede da ANS. O repertório tem enfoque na música popular brasileira, sendo que músicas estrangeiras também são ensaiadas, e os próprios participantes sugerem o que gostariam de cantar.

O grupo recebe convites para apresentações externas e já realizou diversas apresentações solidárias em hospitais de tratamento de HIV, câncer adulto e infantil, psiquiátrico, asilos de idosos, entre outros. A última apresentação foi no dia 6/06 na entrega das doações da campanha “Solidariedade nunca sai de moda”, que mobilizou os servidores e colaboradores da ANS, contribuindo com agasalhos para idosos do Abrigo do Cristo Redentor, em São Gonçalo. Clique **aqui** e veja como foi!

A Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ) convida os novos servidores e também os demais interessados a comparecerem aos ensaios no intuito de verificar seu interesse. Não é necessário ter experiência anterior com música, pois o objetivo é integrar, descontrair, aliviar o estresse das pessoas e aprender continuamente sobre afinação, harmonia e musicalidade.

Coral ANSEncanta
Dia: toda quarta-feira
Hora: das 13h às 14h30
Local: sala dos servidores, cobertura da sede
Como participar: é só chegar!

Participe da comunidade ANSEncanta!

Veja as fotos

Mousepads ergonômicos

15:43 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

O formato adequado e o uso correto do mousepad são essenciais para evitarmos lesões decorrentes do esforço repetitivo no dia-a-dia de trabalho diante do computador. Pensando nisso, a Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ) está realizando a distribuição de mousepads ergonômicos aos novos servidores da ANS, e os fisioterapeutas Ícaro Martins e Cínthia Conceição estão realizando a entrega, explicando a forma correta de usar e tirando dúvidas.

A qualidade de vida no trabalho é uma das prioridades da ANS, que investe continuamente em ações para a promoção da saúde e a prevenção de doenças. O uso de acessórios ergonômicos servem para melhor adequar sua postura durante o trabalho e permitir conforto na realização de suas tarefas, reduzindo os efeitos de sobrecarga por movimentos repetitivos ou por posição incorreta por tempo prolongado no uso do computador.

Por isso, disponibilizamos em todos os postos de trabalho da ANS o mousepad ergonômico para um bom alinhamento do punho e mão em relação ao mouse. Porém, se não utilizado corretamente, ele não irá distribuir as pressões na região do punho podendo gerar desconforto, dores e até lesões como tendinites e síndromes osteomusculares.

Posições que devem ser evitadas:



Um dia para prestigiar os amigos

11:12 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Cada vez mais a vida cotidiana tem ficado acelerada e por isso buscamos agilidade nas necessidades do dia a dia. Tarefas de casa, metas no trabalho, cuidados com a saúde, tempo para a família. E os nossos amigos? Temos espaço para eles em nossas vidas? A internet faz com que pareçamos estar constantemente em "contato" com nossos amigos, acompanhando seus últimos posts que mostram um estágio pleno de felicidade. Mas será que realmente estamos presentes na vida dos nossos amigos?

Muito mais do que o contato virtual nas redes sociais, trabalhar junto forma verdadeiros vínculos entre amigos. Então, separe um tempo na sua agenda e celebre o **Dia do Amigo**, comemorado em **20/07**!

A coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ/GERH) propõe a todos os servidores e colaboradores da ANS realizar ações agregadoras nessa data tão especial. Sugerimos, como exemplo, que cada setor da Agência realize um **café da manhã**coletivo em sua área e proporcione um momento para manifestações de apreço entre os amigos, como:
- surpreenda com cartões coloridos cheios de palavras afetuosas;
- empreste um livro de que você tenha gostado;
- declame um poema ou recite um texto inspirador;
- dê abraços carinhosos;
- criem juntos uma música sobre os bons momentos compartilhados;
- monte um painel com as melhores fotos de toda a equipe para o mural do setor.

E mais! No horário do almoço, combine com sua equipe de subirem juntos para a cobertura da sede. Em comemoração ao Dia do Amigo (20/7), promoveremos a estreia do **Quinta Musical** – encontro para livre participação de servidores e colaboradores para tocar, cantar e dançar, **uma quinta-feira por mês**, **das 12h às 13h**, junto ao refeitório.

Preparamos um cartão virtual que você pode baixar para a sua máquina e enviar para o seu amigo por e-mail:

Cabeça Feita e Meias do Bem

13:28 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Monique Antunes Barreira***

Os servidores e colaboradores da ANS já doaram mais de **4.192** itens a instituições e projetos de caridade, computando-se as doações de outubro de 2014 até hoje. E como já está provado que somos **solidários da cabeça aos pés**, nada mais oportuno que participarmos de duas campanhas simultâneas – **Cabeça Feita** e **Meias do Bem** – que irão aquecer a vida de muita gente. Conheça cada uma delas e veja como participar!

Cabeça Feita

Lenços, bandanas, gorros, chapéus, bonés e perucas fazem a cabeça de mulheres e crianças na luta contra o câncer. Contribua com acessórios para a cabeça, novos ou usados, e ajude a levar informação, otimismo, alegria, solidariedade e carinho a quem está em tratamento.

Cabeça Feita é uma ação voluntária que tem como mentora Liana Cerqueira que, desde 2015, reuniu um grupo de mulheres com o objetivo de compartilhar amor e ajudar outras mulheres na luta contra o câncer, levando lenços e acessórios para quem perdeu os cabelos em decorrência de quimioterapia. Este ano o projeto se estendeu às crianças atendidas no Hemorio, dando início ao **Cabecinha Feita**. Saiba mais **aqui**.

A ação não recebe nenhum incentivo financeiro e todas as despesas são realizadas pela mentora do projeto, beneficiando pacientes das seguintes instituições:
- Hospital Federal dos Servidores do Estado
- Hospital Federal do Andaraí
- Projeto INCA Voluntário
- Hemorio

Para mais informações, entre no blog:

https://cabecafeita.org/2016/10/22/lencos-e-mulheres/

O que doar: além de lenços, bandanas, gorros, chapéus, bonés e perucas, também são bem-vindas as doações de sacos de organza nas cores branco ou rosa, de 20x15cm aproximadamente, usados para embalar individualmente os lenços. Os acessórios podem ser para os gêneros feminino, masculino ou infantil.

Meias do Bem
Uma meia sem par e até furada pode se transformar em um cobertor quentinho para os mais necessitados. Separe aquelas meias que não tenham mais utilidade e colabore com as Meias do Bem.
Meias do Bem é uma iniciativa sem fins lucrativos das Meias Puket, que começou em 2013 e, desde 2014 a ANS aderiu à campanha. A ação une solidariedade e sustentabilidade: as meias doadas são desfiadas e recicladas para confecção de cobertores. A cada 40 pares de meias doados, a Puket faz um cobertor e doa um par de meia a uma pessoa carente.
Para mais informações, entre no site e assista ao vídeo!

http://www.meiasdobem.com.br/

O que doar: meias usadas, mesmo que furadas.

Onde deixar suas doações de meias, lenços e acessórios:

Sede
Todas as doações podem ser deixadas na COSAQ/GERH (7º andar) **até o dia 31/07**.

Núcleos
As **meias** podem ser entregues em um dos shoppings que estejam participando do Meias do Bem. Consulte os locais participantes **aqui**.

Participe da campanha de doação de medicamentos

15:49 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

A COSAQ está implantando na sala da GERH uma caixa para coleta de medicamentos, que serão doados para a Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previdência Social no estado do Rio de Janeiro (ASAPREV-RJ). A associação possui uma farmácia que faz o trabalho de coleta de medicamentos fracionados para doação.

Como a venda fracionada de remédios ainda não vingou no Brasil, as sobras de medicamentos dentro da validade continuam nas gavetas das pessoas e muitas vezes vão para o lixo. Estas sobras são recolhidas, reorganizadas e entregues de forma gratuita pela Farmácia da ASAPREV-RJ, mediante apresentação de receita médica e com acompanhamento de colaboradores da área da saúde.

Não são aceitos medicamentos injetáveis e de tarja preta. Os demais medicamentos são aceitos, mesmo caixas abertas e com pouco conteúdo.
A ASAPREV fica na Avenida Rio Branco, 156, sala 2021, Centro, Rio de Janeiro.

Para contribuir, basta depositar as sobras de medicamentos na caixa identificada na GERH, no 7º andar da sede da ANS, sempre que desejar. A caixa ficará disponível por tempo indeterminado e, periodicamente, a COSAQ fará o devido encaminhamento do material recolhido à ASAPREV. Avise aos colegas!

Inclusão Profissional de Pessoas com Deficiência na Administração Pública

16:03 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Monique Antunes Barreira***

No dia 25/08, às 14h30, acontece a palestra “A Inclusão Profissional de Pessoas com Deficiência na Administração Pública”, com a palestrante Maria Aparecida Gugel, na ENAP. O evento contará com transmissão ao vivo pelo canal assiste.enap.gov.br, com janela de libras. Participe!



O voluntariado é um ato de cidadania!

11:50 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Hoje é o dia daqueles que doam parte de seu tempo, trabalho e talento em benefício de uma causa social ou comunitária.
Nós da COSAQ agradecemos e parabenizamos a todos que doam o seu tempo e conhecimento para melhorar a sociedade em que você vive.
Nossas campanhas são sempre um sucesso devido a todos vocês!
Parabéns!

Polvos de croché ajudam bebês prematuros

11:46 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Uma ideia simples, que veio da Dinamarca, está ajudando a acalmar bebês prematuros no Brasil. Na Maternidade Carmela Dutra e em várias outras maternidades do país, polvos de croché estão sendo dados para recém-nascidos que estão nas incubadoras.
Os brinquedos ajudam os bebês a se sentirem mais seguros e confortáveis. Ao abraçar o polvo, feito de croché, o recém-nascido se sente calmo e protegido, porque os tentáculos são semelhantes ao cordão umbilical e dão a sensação de segurança que eles tinham no útero materno.

Servidores da ANS contribuem com a iniciativa
Ao acompanhar uma experiência dessa de uma pessoa próxima, a colaboradora Vanessa dos Santos (GEFIN/DIGES) procurou quem a auxiliasse a produzir os polvinhos para doação aos bebês. Assim, iniciou a produção contando com a ajuda da servidora Maria do Carmo (CPROR/DIGES) e da colega Aline Paulo. Outros colegas contribuíram com a iniciativa, doando fios de croché.
“Enquanto estou produzindo os polvinhos, sinto uma enorme gratidão por poder amenizar a situação daqueles bebês que chegaram à vida numa situação tão delicada”, contou Vanessa.

Agora é a sua vez
Quando os bebês saem da incubadora, levam os polvinhos com eles, assim, a doação é sempre bem-vinda. Então, que tal você mesmo participar diretamente da melhoria da recuperação desses bebês? Aproveite o fim de semana, assista aos vídeos com os tutoriais e mãos à obra!

Primeiros passos no croché
Como fazer os polvinhos

Ao iniciar a sua produção, entre em contato com a COSAQ, pelo telefone 2105-0307, para informar que você está participando. Quando reunirmos mais polvinhos, convidaremos os interessados para irem conosco à maternidade fazer uma visita guiada com a enfermeira-chefe, conhecermos de perto o projeto e realizarmos a entrega.
A confecção é fácil e fazer croché é uma terapia que traz inúmeros benefícios para quem o produz, como redução do estresse e combate à depressão. Vamos começar?!

Veja as fotos



Os primeiros polvinhos produzidos por servidores e colaboradores da ANS

PALESTRA: SUICÍDIO, UM ALERTA NO OLHAR

18:14 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

E se 90% dos finais drásticos pudessem ser evitados?

Dados da OMS apontam que 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos por estarem associados a transtornos mentais, diagnosticáveis e tratáveis. Para dialogar com os servidores e colaboradores da ANS sobre esse tema, **Ronaldo Damasceno**, voluntário do Centro de Valorização da Vida – CVV, apresentará a palestra **Suicídio, Um Alerta no Olhar**, a convite da Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ).

O evento acontecerá na sala de reunião do 12º andar da sede da ANS, **às 15h, na quarta-feira (20/09),** em alusão ao Setembro Amarelo, campanha que acontece em todo o país. Usando a cor amarela, símbolo de luminosidade, a ação esclarece informações e fomenta a discussão sobre o tema, as consequências para a família e amigos, e formas de prevenção do suicídio, a partir da percepção da dor do outro e ampliação do diálogo.

Na palestra, serão abordados temas como:
– Centro de Valorização da Vida (CVV)
– O nosso contexto de vida atual; a sociedade e o individuo
– Quem pensa em suicídio?
– A abordagem impeditiva e preventiva
– Uma relação de ajuda

A palestra será transmitida para os Núcleos da ANS. Clique **aqui** para assistir.

Palestra: Suicídio: Um Alerta no Olhar
Local: sala de reunião do 12º andar da sede da ANS – edifício Barão de Mauá
Dia: 20/09 – quarta-feira
Horário: 15h

Mais informações, entre em contato com a equipe psicossocial da ANS:
Psicóloga: Andrea Guimarães
Assistente Social: Flavia Caetano
Ramal: 0071
Agende seu atendimento através do Ambulatório, ramal 0002.

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
MANHÃ	Psicóloga	Assistente Social		Psicóloga	Assistente Social
TARDE		Assistente Social	Psicóloga	Psicóloga	Assistente Social/Psicóloga

Dia Nacional da Luta pelos Direitos das Pessoas com Deficiência

11:20 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Hoje, dia 21/09, comemora-se a o Dia Nacional da Luta pelos Direitos das Pessoas com Deficiência, data instituída pela Lei Nº 11.133/2005.
Por sua proximidade do início da primavera e coincidência com o Dia da Árvore, símbolos do renascer das plantas, a data foi escolhida para que representasse também o sentimento de renovação das reinvindicações em prol da cidadania, inclusão e plena participação na sociedade.

A luta pelas causas das pessoas com deficiência é um trabalho diário e constante. Contudo, o 21/09 é o marco que clama pela nossa reflexão sobre o papel destas pessoas na Agência e na sociedade. Segundo o Censo de 2010, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mais de 45,6 milhões de pessoas possuem algum tipo de deficiência, o que representa 23,9% da população do país. Desse total, 25,8 milhões (26,5%) são mulheres e 19,8 milhões (21,2%) são homens. É uma quantidade expressiva de pessoas, que ultrapassa populações inteiras de países como Chile e Holanda.

Além disso, o Censo de 2010 apontou que a taxa de alfabetização para a população total foi de 90,6%, enquanto para o segmento de pessoas com pelo menos uma das deficiências foi de 81,7%. Aproximadamente 23,7 milhões – ou seja, mais da metade da população com alguma deficiência – não estavam economicamente ocupadas. Revela-se, portanto, uma parcela significativa da população brasileira, que luta por seus direitos e sua inclusão na sociedade.

Em 2008, o Brasil ratificou a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, adotada pela ONU, bem como seu Protocolo Facultativo, em 2009, documento que obteve equivalência constitucional, valorizando a atuação conjunta entre sociedade civil e governo na busca pela igualdade de direitos e oportunidades.

A ANS lembra deste dia e dos servidores e colaboradores portadores de necessidades especiais, acreditando que o trabalho de inclusão é diário e de todos, a fim de construirmos juntos uma sociedade mais justa e igualitária.

Ergoftalmologia: para uma boa saúde ocular

15:10 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

O modo como vemos o mundo passa por intensas mudanças: o uso de diversas telas luminosas como smartphones e tablets, além da introdução de dois monitores para a maioria dos postos de trabalho, aumentou significativamente a exposição ocular.

É o que o nosso mundo contemporâneo pede, mas devemos lembrar que nossa visão não é preparada para encarar uma tela de computador durante muitas horas seguidas. O olho não consegue focar nos pixels que compõem a tela do monitor, o que pode gerar tensão da musculatura ocular. Há ainda uma diminuição na frequência do piscar, que provoca dor e secura nos olhos. Duas horas por dia olhando para a tela de um computador são suficientes para o risco de queixas oculares como irritação ou vermelhidão, coceira, olhos secos ou lacrimejamento, fadiga, sensibilidade à luz, sensação de peso nas pálpebras ou na fronte e dificuldade em conseguir foco, que também podem levar a enxaquecas e dores musculares.

Para a manutenção da boa saúde ocular, devemos seguir pequenas recomendações:
• Evite ficar com a ventilação do ar-condicionado de frente para o seu rosto;
• Mantenha o monitor do computador na linha dos olhos ou um pouco abaixo, evitando aumento da fenda palpebral e maior exposição dos olhos à tela;
• Mantenha o monitor a uma distância entre 30 e 50 cm dos olhos (avaliando seu conforto visual);
• Controle a luminosidade do computador e ajuste, rotineiramente, a frequência e o contraste do seu monitor. A maioria dos computadores possui o recurso para ajuste do tamanho da fonte; ajuste-o para que a tela de exibição fique mais agradável aos seus olhos;
• Realize pausas curtas (1 a 3 minutos) a cada meia hora de trabalho;
• Evite coçar os olhos, pois pode ocorrer contaminação ou micro lesões;
• Faça exercícios de compensação, como abaixo:



E, é claro: visite seu oftalmologista periodicamente.

Ergoftalmologia: o que é?

Ergoftalmologia é o ramo da Medicina que estuda os problemas da Oftalmologia relacionados com o trabalho, no sentido da prevenção de acidentes oculares.
Em caso de dúvidas, procure o médico da Saúde do Trabalhador da ANS no Ambulatório, 7º andar da sede / (21) 2105-0002

Saiba mais:
i. http://www.portaldosolhos.com.br/category/ergoftalmologia
ii. http://imo.com.br/ergoftalmologia-visa-prevenir-acidentes-oculares/
iii. http://www.spoftalmologia.pt/manual-de-ergoftalmologia/

Para a saúde delicada, uma dose de carinho

15:43 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

A melhor imagem de uma criança é sempre aquela que está sorrindo, pulando e brincando. Essa alegria vem da sensação de bem-estar devido ao carinho e à atenção dedicados a ela. Mas, quando se fala de crianças com a saúde delicada, é preciso intensificar essa dose de amor e de amparo. Por isso, contamos com a sua ajuda!

Este ano apoiaremos duas instituições que cuidam de crianças com saúde delicada:
• Hospital Municipal Carlos Tortelly, que realiza atendimento a crianças e adolescentes que são portadores do vírus HIV ou que foram expostas ao vírus, mas ainda não têm diagnóstico definido.
• Hospital dos Servidores do Estado do Rio de Janeiro, para a brinquedoteca da Pediatria Oncológica.

Vamos participar?
Perfil: **crianças e adolescentes até 15 anos**
Doações: **brinquedos, material de higiene e roupas**
Coleta: **até 9/10,** nas caixas de coleta do hall dos elevadores ou diretamente no 7° andar da sede (COSAQ)

Se você quiser participar da entrega dos presentes, entre com contato com a equipe da Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ).

Palestra "Ansiedade: Uma Resposta ao Estresse"

14:51 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Istvan de Oliveira Bacsa***

10 de outubro: dia mundial da saúde mental
O Dia Mundial da Saúde Mental, comemorado em 10/10, foi instituído em 1992 e é voltado à sensibilização sobre o tema saúde mental e a educação e conscientização do público em questões relevantes.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental vai além da ausência de doenças psicossomáticas; ela se caracteriza por um bem-estar em que o indivíduo reconhece suas capacidades e limitações e consegue perceber o seu papel social, tornando-se agente de sua própria história.

A OMS também alerta que em torno de 10% da população global sofre de algum distúrbio de saúde mental. O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão. Estimativas da Organização divulgadas em 2017 alertam que 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade e a depressão afeta 5,8% da população.

Para falarmos deste tema, convidamos a todos para a palestra **Ansiedade: Uma Resposta ao Estresse**, no dia 19/10, às 10h, com a psicóloga da ANS Andrea Coqueiro Guimarães.
Data: 19/10
Horário: 10h
Local: Sala 1 de reunião no 12º andar do Edifício Barão de Mauá
A palestra será transmitida para os Núcleos da ANS, pelo Lync. **Clique aqui para acessar**.

Grupos de Atividades da ANS

16:37 *em* ***Dicas de saúde****por* ***Lisete Mann Medeiros***

Venha participar dos grupos de atividades saudáveis da ANS!
Formado por servidores e colaboradores da Agência, os grupos proporcionam atividades diversas, sejam elas de relaxamento, de práticas esportivas ou musicais. Todos sabemos da importância da prática dessas atividades: **nosso ânimo melhora, temos mais disposição, há liberação de hormônios importantes para o nosso organismo**. Além da integração das diversas áreas. E quando praticados com os nossos colegas, se torna melhor ainda!
A Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ) apoia e parabeniza estas iniciativas. Caso você participe de iniciativas como essa, nos avise para que possamos registrar e divulgar também essa ação.
Conheça abaixo os horários de cada atividade e participe!

Atividade	Responsáveis	Horário	
Voleizinho ANS	Bruno: R. 0130 – bruno.carvalho@ans.gov.br Florinda: R. 0297 – florinda.reis@ans.gov.br Mauricio – mauricio.santana@ans.gov.br	Terças feiras depois das 17h Praia de Copacabana	Voleizinho ANS e amigos
Grupo de corrida	Florinda: R. 0297 – florinda.reis@ans.gov.br Vandinei: R 0333 – vandinei.oliveira@ans.gov.br	O grupo se reúne quando ocorre algum evento de corrida	-
Futebol ANS	Claudio: R. 0217 – claudio.martinez@ans.gov.br Marlon: R. 0215 – marlon.fernandes@ans.gov.br	Quartas-feiras de 17h às 19h Aterro do Flamengo – campo 4	-
Basquete	João: R. 0502 – joao.saraiva@ans.gov.br Adm WhatsApp 98082.1069	Quinta-feira às 18h Aterro do Flamengo 4ª quadra direção Centro/Botafogo	ANSBA – Comunidade de basquete
Ping Pong	Wladmir: R.0449 – wladmir.souza@ans.gov.br	Quarta-feira às 18h – Cobertura	-
Xadrez	Wladmir: R.0449 – wladmir.souza@ans.gov.br	No horário do almoço – dia a combinar	-
Desregulados na Curva (Grupo de Kart)	Oswaldo: R. 0334 – oswaldo.junior@ans.gov.br Marcio: R. 0316 – marcio.paula@ans.gov.br	Dias a combinar	Desregulados na Curva

Semana do Servidor 2017

9:55 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Ser servidor público é muito mais que passar em um concurso. As conquistas das iniciativas dos nossos profissionais provam que o servidor da ANS é uma figura eficiente, comprometida e preocupada com o bom funcionamento de seu órgão, do seu setor.

Não à toa, o espírito de cooperação e de iniciativa dos servidores aboliu o uso de copos descartáveis nos Núcleos do Ceará e Bahia, propôs melhorias nos processos de trabalho, trouxe palestras diversas de prevenção e promoção na saúde física e mental, criou grupos de interação e atividade conjunta que geram bem-estar e equilíbrio, dentre tantas outras ações. O cotidiano de trabalho do servidores e colaboradores é uma contínua melhoria, tanto de serviços internos quanto do aprimoramento das normas que regem o setor de saúde suplementar. É um compromisso perene uns com os outros, com a instituição que representam e com o interesse público.

Há trabalho a ser feito, e para este trabalho existe vontade e espírito no servidor da ANS. Por todas as dificuldades superadas e todas as que ainda serão: parabéns!

Veja as atividades agendadas para a semana e participe.

Dia 23 segunda-feira	Dia 24 terça-feira	Dia 25 quarta-feira	Dia 26 quinta-feira
17h **Palestra** Papo Rosa - Livraria Cultura	**8h30** **Yoga**	**9h** • **Vivências Interativas:** Sons, cores e emoções • Oficina de Beleza	**12h30** **Quinta Musical** Edição: Dia do Servidor
	9h15 **Meditação**	**10h30** • **Terapias Integrativas** (massagem, auriculoterapia e DO-IN) • Oficina de Beleza	**14h30** **Torneio Xadrez**
	14h30 **Visita guiada** ao Museu do Amanhã	**14h30** **Torneio Ping-Pong**	

Confira aqui a programação completa da Semana do Servidor

Para saber os detalhes de cada atividade, **clique aqui**!

Campanha de Dia das Crianças arrecada 360 presentes

18/10/2017 em ***Jogo Rápido***, ***Notícias***

Na última terça-feira (10/10), o Hospital Municipal Carlos Tortelly, em Niterói, recebeu os presentes arrecadados na campanha de Dia das Crianças organizada pela Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ).

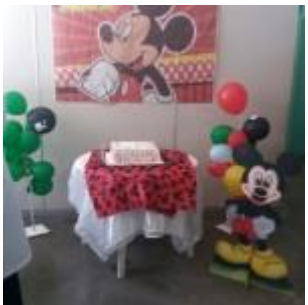
O Hospital realiza atendimento a crianças e adolescentes portadores do vírus HIV ou que foram expostas ao vírus, mas sem diagnóstico definido. Além do Carlos Tortelly, a campanha também apoiou a brinquedoteca da Pediatria Oncológica do Hospital dos Servidores do Estado do Rio de Janeiro e a Associação de Apoio à Criança com Neoplasia do RJ (Casa Ronald Mc Donald).

Ao todo foram arrecadados 360 itens. Participaram da organização: Lisete Medeiros, Monique Antunes, Istvan Bacsa, Janaina Soriano, Vitor Borges e Flávia Caetano, todos da COSAQ. Confira abaixo o quadro com os números da campanha e as fotos feitas na entrega dos presentes no Hospital Municipal Carlos Tortelly.

CAMPANHA DIA DAS CRIANÇAS 2017

Itens	**Quantitativos**
Bonecas	49
Carrinhos	26
Jogos	5
Roupas (peças)	85
Pelúcias	27
Livros	64
Diversos	75
Bola	3
Material de Higiene	12
Sapatos	8
Biju	6
Total	360

A equipe da COSAQ agradece a todos que colaboraram para o sucesso da campanha e alegria das crianças.





5 benefícios das plantas para você e seu ambiente de trabalho

16:21 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

São muitos os benefícios das plantas, um **estudo realizado pela Universidade de Queensland** revelou que uma empresa cuja ambientação inclui a **presença de plantas pode aumentar em até 15% a produtividade** dos funcionários. Além disso, ficou evidente que esse tipo de configuração é capaz de melhorar a satisfação e a qualidade de vida dos colaboradores. Esse é o primeiro estudo nesse sentido a analisar os efeitos das plantas em um espaço de trabalho em longo prazo.

1. **Influenciam positivamente no humor**: Uma o**utra pesquisa, dessa vez realizada pela Universidade do Texas**, mostrou que investir no verde pode ter grande influência sobre a **felicidade dos trabalhadores**. O estudo envolveu 450 colaboradores. Aqueles que tinham plantas se mostraram mais satisfeitos com suas condições de trabalho em comparação com os que não possuíam arbustos por perto. Outro ponto importante a ser considerado é que a vegetação tem a capacidade de **acalmar o ambiente**.

2. **Filtram o ar:** De modo geral, essa é uma capacidade já conhecida. Porém, uma **pesquisa feita pela NASA**, publicada no livro Plantas – Como Elas Contribuem Para a Saúde e o Bem-estar do Homem (em tradução livre), constatou que o verde é capaz de **absorver os poluentes** de ambientes fechados. Todavia, para que o efeito seja garantido, é recomendável deixar a planta próxima de alguma janela.

3. **Aumentam a umidade do ar:** Assim como a capacidade de melhorar o ar interno, as plantas ainda podem otimizar os níveis de umidade do ar. A razão desse feito é que **97% da água** absorvida pelos vegetais é devolvida ao ambiente, o que a**umenta em até 15% a umidade** em espaços fechados. Além disso, as plantas **conseguem minimizar em até 20% a poeira dos ambientes**, mantendo a umidade do ar entre 30% e 60% (índice recomendado para a saúde humana) e deixando as salas mais confortáveis.

4. **Reduzem o stress:** A psicóloga Helen Russell, da **Universidade de Surrey**, no Reino Unido, encontrou provas científicas para o pressuposto de que as plantas têm o poder de reduzir o stress no escritório. A pesquisadora pediu para que os participantes de seu estudo respondessem a um teste de elevada dificuldade em uma sala cheia de plantas. Depois, ela comparou a frequência cardíaca e a pressão arterial obtidas com as de pessoas que completaram o mesmo teste sem a presença de vegetais. O resultado daqueles que trabalharam na sala incrementada com o verde foi muito superior ao do outro grupo. Ou seja, as **plantas realmente exercem influência positiva na percepção do ambiente corporativo**.

5. **Aumentam a produtividade:** Outro estudo desenvolvido por pesquisadores europeus indica que as plantas de interior ajudam ainda a manter o foco e a melhorar a eficiência no trabalho. No teste, dois grupos desempenharam a mesma tarefa, porém, um na presença de vegetais e outro sem eles. Ao término do experimento, a apresentação daqueles que trabalharam envolto ao verde foi muito mais criativa. Conforme os dados, houve um aumento de 12% na produtividade desse grupo.

Fontes: Exame.com, INFO, Dabus

Semana do Servidor – 23 a 26 de outubro

16:17 *em* ***Dicas de saúde****por* ***Lisete Mann Medeiros***

A Semana do Servidor já começou. Conheça abaixo os detalhes de cada atividade e participe!

23 A 26 DE OUTUBRO – É PRIMAVERA. VAMOS REFLORESCER!

“Aprendi com as primaveras a deixar-me cortar e a voltar sempre inteira.” (Cecília Meireles)

As flores são símbolo da natureza, da vida, de pureza, de paz, de riqueza, de sucesso, de bem-estar, de alimento, de energia, de cura, de amor, de qualidade de vida. Cada flor tem uma cor, um perfume e um significado especiais.

Pessoas e plantas possuem muitas semelhanças. Nada melhor que a primavera para constatarmos tal afirmação.

Assim, nada mais oportuno do que a primavera, que é uma época conhecida por muitos pela estação do recomeço, do retorno aos sonhos e de renovar todas as expectativas para que aproveitemos o momento para deixar brotar as melhores sementes, oferecendo o melhor ao outro, tornando tudo ao nosso redor bem mais positivo.

É primavera. Ofereça uma flor!

Em comemoração ao dia do Servidor Federal, convidamos a todos a refletirem sobre a necessidade de nos reinventarmos a cada dia e de contribuirmos para um ambiente mais harmonioso.

Que tal aproveitarmos essa semana de comemoração para presentearmos o nosso colega com uma bela flor em demonstração de gratidão e reconhecimento por tantos momentos compartilhados juntos ao longo da nossa trajetória na ANS.

Aproveitemos, como as plantas, esse momento para reflorescer: Dar ânimo novo ou maior, revigorar, reanimar, rejuvenescer.

Não deixe esse momento passar. Registre a foto daquela plantinha ou flor que você cuida com tanto carinho e que suaviza nosso ambiente de trabalho
para **saudedotrabalhador@ans.gov.br**. Estaremos recebendo as contribuições ao longo da semana, com as quais formaremos um lindo mosaico, expressando a beleza que floresce em nossa instituição neste momento de renovação.

5 benefícios das plantas para você e seu ambiente de trabalho
Elas influenciam positivamente no humor, aumentam a umidade e filtram o ar. **Conheça aqui outros benefícios de se ter plantas no ambiente de trabalho.**

Fiquem atentos! Para manter plantas e flores saudáveis, atenção e cuidado são essenciais.
Evite deixar a água acumular no pratinho, o que não é bom nem para planta. Não podemos baixar a vigilância no combate ao mosquito transmissor de doenças como dengue, zika e chikungunya. **Mais>>**

DIA 23/10 – OUTUBRO ROSA: BATE-PAPO PARA TIRAR DÚVIDAS SOBRE CÂNCER DE MAMA

As médicas Sabrina Chagas e Maria Júlia Calas promovem o evento Papo Rosa, que acontecerá na segunda-feira, dia 23/10, às 17h, na Livraria Cultura, no Centro do Rio de Janeiro, com o objetivo de esclarecer as principais dúvidas dos participantes.

Arrecadação de alimentos para crianças do Jardim Gramacho

17:39 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

O **Projeto Dia do Bem**, de cunho social, é focado no atendimento das comunidades mais carentes da área metropolitana do Rio de Janeiro. De caráter itinerante, tem seu foco prioritário na comunidade Jardim Gramacho, localizada no antigo "Lixão de Gramacho". A população desta comunidade, que sobrevivia como catadora de lixo, ficou totalmente sem recursos com o fim do aterro sanitário. São **quinhentas famílias** em condições abaixo da linha da miséria.



Formado por voluntários, o projeto está dividido em diversos grupos de ação, que vão desde o cuidado com a saúde dos moradores até o atendimento veterinário para os animais que convivem com essas pessoas. E a ANS também está participando desta ação a partir da iniciativa do colaborador Guilherme Couto, da Coordenadoria de Sistemas Aplicativos (COSAP/GGETI/DIGES), voluntário deste projeto e responsável pelo **Kit Infantil**, e do apoio da Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ).



Como colaborar

Sabemos que arroz e feijão são essenciais para crianças.
Mas que tal demonstramos que elas também merecem um carinho especial doando guloseimas que tanto adoram?
Por isso, o nosso **Kit Infantil** contempla:

1. Pacotes de biscoito – doce e salgado;
2. Chocolates;
3. Pacotes de balas e pirulitos;
4. Bolinhos;
5. Caixinhas de suco e de achocolatado.

Entregue sua doação até o dia **1/11** na COSAQ, no **7° andar da sede**, e ajude a trazer sorrisos para esta população tantas vezes esquecida.

Teste de glicemia na ANS: níveis menores em relação à estimativa nacional

01/12/2017 em *Jogo Rápido*, *Notícias*

3Curtir

Em 14/11, Dia Mundial do Diabetes, os servidores e colaboradores da sede puderam testar seus níveis glicêmicos no ambulatório da Agência. Este ano, a adesão foi a maior em relação a todas as outras campanhas: todo o estoque disponível foi usado, totalizando 200 testes de glicemia, o que se provou mais um sucesso nas iniciativas de prevenção e qualidade de vida.

Testes positivos, ou seja, com índice glicêmico acima da média considerada saudável, representaram 3.68% do grupo avaliado, resultado bem abaixo da prevalência estimada para a população brasileira, que é de 7.6%. Todos os casos positivos passaram pela orientação médica no ambulatório, onde se esclareceu sobre todos os cuidados que devem ser seguidos, como **acompanhamento médico regular, dieta, atividade física e medicação de uso contínuo**.

No mês mundial de combate ao câncer de próstata, alertamos para a prevenção

14:46 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***admin***

No combate ao câncer de próstata, o cuidado com a saúde começa com a prevenção. Além da consulta médica regular, adote **hábitos de vida saudáveis**: prática de atividades físicas, uma alimentação equilibrada e tempo para família e amigos.

Segundo a Sociedade Brasileira de Urologia, em 2017, mais de 60 mil novos casos de próstata serão diagnosticados. Descoberta precocemente, a doença tem de 90% de chances de cura.

O câncer de próstata (CaP) permanece como a neoplasia sólida mais comum e a segunda maior causa de óbito oncológico no sexo masculino.

No Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata e foram estimados 61.200 novos casos em 2016/2017 no Brasil, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA).

De acordo com o superintendente de Atenção à Saúde, Juliano Gevaerd, a única forma de aumentar as chances de cura do câncer de próstata é diagnosticando logo no início da doença. “Atualmente, cerca de 25% dos casos levam à morte pois são descobertos já em estágios avançados. A recomendação é fazer uma visita anual ao urologista a partir dos 50, ou a partir dos 45 se tiver fatores de risco”, destaca.

Um dos principais exames para detecção é o PSA (antígeno prostático específico), que avalia a quantidade da proteína produzida pela próstata e, geralmente, quando a doença atinge essas glândulas essas níveis são aumentados. Cerca de 20% dos pacientes tem o câncer diagnosticado apenas com o exame do toque retal, que avalia o tamanho, a forma e a textura da próstata, o que permite detectar a presença de nódulos.

Separamos para você algumas informações que poderão ajudá-lo a se prevenir e identificar possíveis sintomas:

PREVENÇÃO

Alimentação – Ingerir dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura (principalmente as de origem animal) ajuda a diminuir o risco de câncer.

Exercícios e controle do peso – praticar 30 minutos diários de atividade física e manter o peso adequado à altura.
Idade – atenção redobrada após os 50 anos, pois tanto a incidência de câncer de próstata quanto a mortalidade aumentam significativamente.

Hereditariedade e hábitos> – pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos pode aumentar o risco de se ter a doença de 3 a 10 vezes comparado à população em geral, podendo refletir tanto fatores genéticos (hereditários) quanto hábitos alimentares ou estilo de vida de risco de algumas famílias. Importante diminuir o consumo de álcool e não fumar.

SINTOMAS

Na fase inicial, o câncer da próstata tem evolução silenciosa. Alguns homens não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata – dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou a noite.

Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal, levando até a morte.

Vale lembrar que o médico da Saúde do Trabalhador está disponível todos os dias no ambulatório da Agência, caso você deseje mais esclarecimentos sobre este assunto. Se preferir, telefone ou mande um e-mail – (21) 2105-0003 - **mario.amadei@ans.gov.br**

Realização de testes de glicemia no Dia Azul da ANS

*14:45 em **Dicas de saúde** por **Lisete Mann Medeiros***

No dia 14/11 – Dia Mundial do Diabetes, a Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ) promove, de 8h às 17h, o Dia Azul na ANS, com a **realização de testes de glicemia** para servidores e colaboradores da Agência.

Entenda a doença

O diabetes é uma síndrome metabólica que pode ocorrer devido à falta de insulina, à deficiência na produção da insulina pelo pâncreas ou pela incapacidade de a insulina exercer adequadamente suas funções (resistência à insulina), o que causa um aumento da glicose (açúcar) no sangue. Apesar da ligação com o açúcar, a principal causa da diabetes é a **obesidade**.
São dois os tipos de diabetes: o tipo 1 é uma doença autoimune que aparece geralmente na infância e adolescência, mas pode ser diagnosticada em adultos também. Esse tipo é tratado com reposição de insulina, medicamentos, planejamento alimentar e atividades físicas, que ajudam a controlar o nível de glicose no sangue.
Já o tipo 2 ocorre quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz, ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de açúcar no sangue. Esse tipo é principalmente causado pela **obesidade.**
Um dos principais problemas do diabetes é que ele pode se desenvolver de forma assintomática, isto é, quando os primeiros sinais de alerta começam a aparecer, o quadro já está bem estabelecido.

Fique atento aos sintomas do aumento da glicemia:
• Sede excessiva
• Aumento do volume da urina
• Aumento do número de micções
• Surgimento do hábito de urinar à noite
• Fadiga, fraqueza, tonturas
• Visão borrada
• Aumento do apetite
• Perda de peso

Diabetes em números
Atinge 16 milhões de brasileiros.
Só na última década, o aumento foi de mais de 60%.

Confira os valores de referência para os testes de glicemia:
Normal: jejum < 100 mg/dl ou fora do jejum até 140 mg/dl
Pode ser Pré-Diabetes: de 140 a 200 mg/dl (Neste caso, já se recomenda procurar ajuda médica)
Diabetes: > 200 mg/dl (Neste caso, é imprescindível acompanhamento médico)

Teste de glicemia na ANS
Data: 14/11
Horário: 8h-17h
Local: ambulatório do 7º andar da sede
Público-alvo: servidores e colaboradores
Fique atento à sua saúde e participe!

Hemorio alerta para baixos estoques de sangue

16:00 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Istvan de Oliveira Bacsa***

O Hemorio, órgão da Secretaria de Estado de Saúde (SES), alerta para os baixos estoques de sangue. O período que compreende os meses de dezembro e janeiro é um dos mais críticos do ano, já que as festas e as férias de verão refletem diretamente no movimento do salão de doadores.

Para doar sangue, é preciso ter entre 16 e 69 anos, pesar mais de 50 kg, estar bem de saúde e portar um documento de identidade oficial com foto. Jovens com 16 e 17 anos só podem doar sangue com autorização dos pais ou responsáveis legais e um documento de identidade original desse responsável. O modelo da autorização pode ser adquirido através do site do Hemorio.

Não é necessário estar em jejum, apenas evitar apenas alimentos gordurosos nas quatro horas que antecedem a doação e não ingerir bebidas alcoólicas 12 horas antes. O Hemorio funciona todos os dias, das 7h às 18h, incluindo sábados, domingos e feriados, na Rua Frei Caneca, n° 8, no Centro do Rio

Leia a matéria completa em: http://www.blog.saude.gov.br/index.php/geral/53159-hemorio-alerta-para-baixos-estoques-de-sangue

Cinco dicas para evitar a insônia

9:18 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Monique Antunes Barreira***

Uma noite de sono mal dormida pode gerar problemas de saúde, estresse durante o dia e até mesmo ser um indício de depressão. Existem diversos distúrbios do sono que dificultam o descanso necessário ao corpo, mas hoje vamos conversar um pouco sobre a insônia – que afeta a cada dia mais brasileiros.

Antes de tudo, é preciso compreender que para ser diagnosticado com algum distúrbio do sono é preciso que um especialista analise os sintomas e avalie as possíveis causas que estejam atravancando a continuidade do sono ou mesmo os problemas que estejam levando a pessoa a ter dificuldades para começar a dormir.

Durante meses, o estudante Marcelo Rios teve essas complicações para relaxar e dormir. “Tinha muito cansaço, mas na hora de deitar o cansaço simplesmente sumia e eu não conseguia dormir. Imaginava que minha cabeça ia explodir e eu simplesmente não conseguia pensar em mais nada porque não dormia bem”, explicou.

Além disso, Marcelo relata que após uma noite mal dormida, seu dia não rendia da mesma forma. “Não conseguia produzir nada o dia inteiro, sentia que o meu dia era praticamente perdido. E isso vira uma bola de neve porque todo dia é a mesma coisa e você não consegue descansar. Aí tinha o complicador que às vezes eu precisava tirar um cochilo no meio do dia e acabava prejudicando mais ainda meu sono durante a noite”.

Problemas que a insônia pode gerar

A doutora Luciane Mello, otorrinolaringologista do Hospital Federal da Lagoa (RJ), fala sobre diversos problemas que a insônia pode gerar. “A privação do sono leva a falta de atenção, a dificuldade de concentração, de memória, no caso a privação crônica do sono. Existe também uma relação da insônia com a depressão. Então dormir pouco e com uma qualidade ruim, aumenta a irritabilidade e isso também acaba diminuindo a expectativa de vida. Então é importante que o sono seja de boa qualidade”, afirmou.

Como você pôde perceber, uma boa noite de sono é fundamental para o bom funcionamento do corpo, em especial, do cérebro.

Então para te ajudar a dormir melhor, aqui vão algumas dicas:

- Evite luz à noite: O corpo funciona como um relógio, então quando chega a hora de dormir ele prefere ambientes que relaxem. Assim o ideal é ter pouca ou nenhuma luz antes e durante o sono.

- Cama é lugar de dormir: Evite ficar na cama para realizar atividades que não relaxem o corpo, pois o cérebro pode associar o ambiente com preocupações.
- Não use celular ou tablete: Mesmo os aparelhos com luz noturna atrapalham o organismo e afetam o sono. Evite usar esses dispositivos, pelo menos, 30 minutos antes de dormir. Se possível deixe os alarmes de mensagens e redes sociais no modo silencioso. TV também atrapalha

- TV também atrapalha: É comum as pessoas ficarem mais eufóricas com sons e imagens, pois o cérebro trabalha mais em um momento que deveria estar descansando.

- Cuidado com a alimentação: A última refeição deve ser duas horas antes de dormir e, de preferência, evitando comidas pesadas e muito gordurosas, durante a noite a digestão é mais lenta;

Janary Damacena para o Blog da Saúde

Registrado em: Promoção da Saúde

Vacinação contra a febre amarela

Servidores, colaboradores e estagiários poderão se vacinar contra a febre amarela no ambulatório da sede da Agência, de 02 a 05 de maio, das 9 às 12h e das 14h às 16h30. Para isso, é fundamental observar as orientações a seguir:

Contraindicação para a vacinação:

• Gestantes;
• Lactantes de bebês de até seis meses de idade;
• Pessoas com imunodeficiência provocada por doenças ou medicações;
• Pacientes transplantados;
• Pacientes com história pregressa de doença do Timo (miastenia gravis, timoma, casos de ausência do Timo ou remoção cirúrgica);
• Pacientes com imunodepressão de qualquer natureza;
• Pacientes infectados pelo HIV com imunossupressão grave, com a contagem de células CD4 <200 células/mm3 ou menor de 15% do total de linfócitos para crianças menores de 6 anos;
• Pacientes em tratamento com drogas imunossupressoras (corticosteroides, quimioterapia, radioterapia);
• Pacientes com neoplasia;
• Indivíduos com história de reação anafilática relacionada a substâncias presentes na vacina (ovo de galinha e seus derivados, gelatina bovina ou outras).

Pessoas com idade a partir de 60 anos:

A idade acima de 60 anos não é uma contraindicação para receber a vacina. Essa faixa etária requer avaliação médica, devendo ser observada a presença de morbidades que contraindiquem a vacinação e análise cuidadosa de risco versus benefício. Justifica-se realizar a vacina **quando o idoso residir ou viajar para área com risco de transmissão de febre amarela**. Deve-se levar a indicação médica (prescrição) ao posto de saúde.
Se você tem mais de 60 anos e deseja se vacinar, consulte o médico do trabalho no ambulatório que fica no 7º andar da sede da ANS.

Doadores de sangue:

Após a vacinação contra a febre amarela, a doação de sangue deve ser adiada por 30 dias. Os doadores frequentes devem primeiro se vacinar para depois proceder à doação de sangue.

Informações e precauções gerais:

• Adiar a vacinação em caso de doenças agudas febris moderadas ou graves;
• Deverão ser vacinadas as pessoas que residem em locais próximos de onde ocorreu a confirmação de circulação do vírus;
• Indivíduos com lúpus eritematoso sistêmico ou com outras doenças de etiologia potencialmente autoimune devem ser avaliados caso a caso, tendo em vista a possibilidade de imunossupressão.

Núcleos da ANS

Para auxiliar os servidores e colaboradores dos núcleos, preparamos uma lista com os postos de saúde mais próximos das unidades da ANS em todo o Brasil.

Carnaval 2018: folia, alegria e saúde

14:56 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Istvan de Oliveira Bacsa***

Seja descansando ou curtindo a folia, fique atento às dicas de saúde para passar bem o Carnaval. Para aquecer os tamborins, vamos relembrar, de forma divertida e saudável, algumas marchinhas clássicas!

Hidrate-se!

"As águas vão rolar / Garrafa cheia eu não quero ver sobrar / Eu passo a mão no saca, saca, saca-rolha / E bebo até me afogar." ♫

O sol forte de verão e a ingestão de bebida alcóolica são aliados da desidratação. Por este motivo, reponha bastante água, leve sua garrafinha e aproveite a festa!

Proteja-se do sol!

"Allah-lá-ô ô ô ô ô/ Allah-lá-ô ô ô ô/ Mas que calor ô ô ô ô / Atravessamos o deserto do Saara / O sol estava quente / E queimou a nossa cara." ♫

Seja nos blocos, na praia ou na piscina, previna-se de queimaduras usando chapéu, roupas leves e bastante protetor solar.

Alimente-se!

"Numa lata Zé Marmita traz a boia / que ainda sobrou do jantar / Meio-dia, Zé Marmita faz o fogo / Para a comida esquentar." ♫

Para manter a energia, esteja sempre atento à alimentação. Prefira refeições leves, que facilitem a digestão, e evite alimentos ricos em gorduras e sal.

Descanse!

"Nana, nenê / é muita choradeira / Se você não dormir, como é que eu vou pra gafieira?"

Ficar muitas horas sem dormir é prejudicial à saúde. O corpo precisa, em média, de 8 horas de sono. Os cochilos durante o dia também ajudam a manter a energia. Relaxe!

Evite excessos!

"Você pensa que cachaça é água / cachaça não é água não / cachaça vem do alambique / e água vem do ribeirão." ♫

Evite o álcool em excesso. Além de causar desidratação, o abuso de bebidas alcoólicas pode causar mal-estar, vômitos, pancreatite e até coma alcóolico. Isso sem falar de que álcool e direção não se misturam. Beba com moderação e seja responsável!

Previna-se das doenças!

"Bota camisinha / bota, meu amor / Que hoje tá chovendo / Não vai fazer calor" ♫

Você já sabe, mas não custa repetir: muitas doenças podem ser transmitidas a partir da relação sexual, tais como gonorreia, herpes, sífilis e HIV/AIDS. Por esta razão, principalmente para prevenir essas Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) – novo termo adotado pelo Ministério da Saúde – use camisinha durante a relação sexual e proteja-se!
No 7º andar da sede da ANS, no edifício Barão de Mauá, **servidores e colaboradores tem livre acesso a um display afixado à parede do ambulatório, contendo preservativos**. **Servidores dos núcleos receberão ainda antes do carnaval.**

Pronto! Agora é só preparar a fantasia e cair na folia!

♫ "Ô abre alas que eu quero passar!"

Manual para teletrabalho saudável

17:10 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

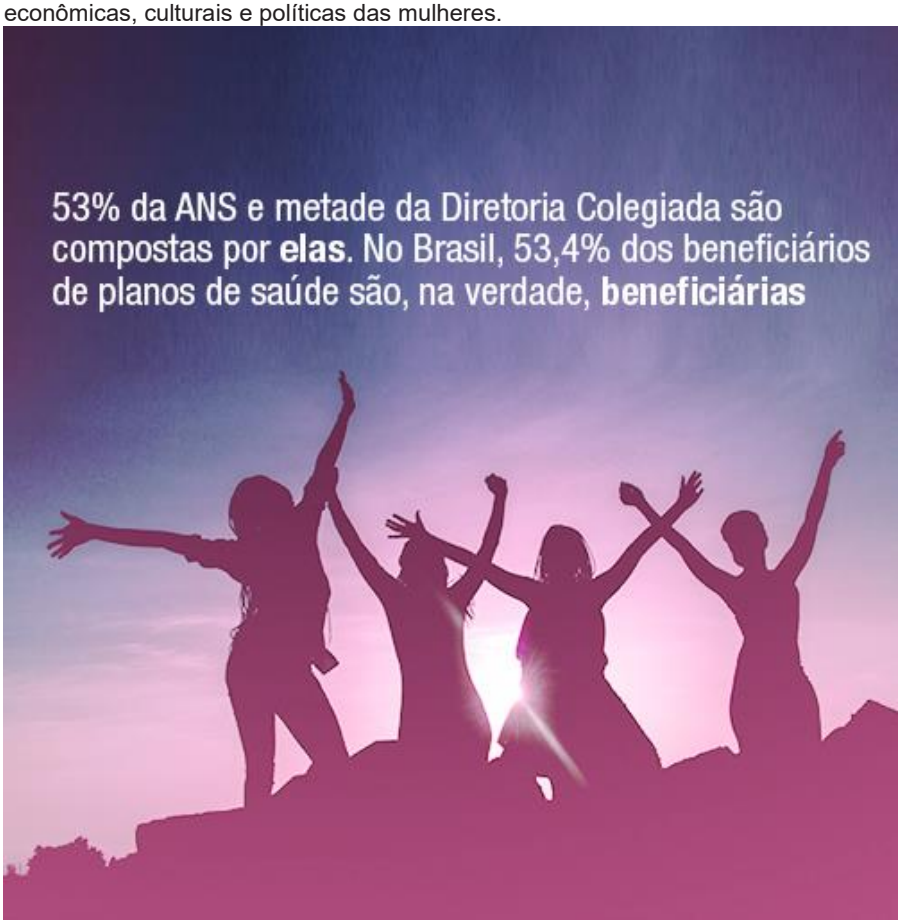
A Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ) se preocupa com o seu bem-estar, mesmo quando você não está presencialmente dentro das dependências físicas da ANS.
Por essa razão, foi criado o manual ORIENTAÇÕES PARA UM TELETRABALHO PRODUTIVO E SAUDÁVEL para fornecer informações que podem ser úteis na rotina diária do seu teletrabalho.



Dia Internacional da Mulher

08/03/2018 em ***Jogo Rápido***, ***Notícias***

O dia 8/03, Dia Internacional da Mulher, celebra globalmente as conquistas sociais, econômicas, culturais e políticas das mulheres.



O caminho para a paridade de gêneros é extenso, e muito ainda precisa ser entendido. Mas, hoje, podemos olhar para trás e celebrar algumas conquistas no nosso país!
- Direito ao voto em 1932
- Primeira deputada eleita em 1934
- Publicação do Estatuto da Mulher casada, que garantiu que a mulher não precisava mais de autorização do marido para trabalhar, receber herança e em caso de separação ela poderia requerer a guarda dos filhos, em 1962
- Em 1982, a primeira ministra mulher é indicada no Brasil.
- Criação do PAISM – Programa de Atenção Integral à Saúde da Mulher, pelo Ministério da Saúde, em resposta à forte mobilização dos movimentos feministas, baseando sua assistência nos princípios da integralidade do corpo, da mente e da sexualidade de cada mulher, em 1984
- Criação do **Conselho Nacional dos Direitos da Mulher** e do **Conselho Estadual dos Direitos da Mulher do Rio de Janeiro**, em 1985 e 1987.
- Em 1988, por meio do *Lobby do Batom*, movimentos de mulheres garantem que a Constituição Federal inclua a igualdade formal de direitos entre mulheres e homens no Brasil
- Secretaria de Estados dos Direitos da Mulher é criada em 2002. Em 2003, se torna Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres (SPM).
- Sancionamento da Lei Maria da Penha, em 2006
- Primeira mulher eleita presidente no Brasil, em 2010

24 de março – Dia Mundial da Tuberculose

10:05 *em* *Dicas de saúde* *por* *Lisete Mann Medeiros*

Doença medieval? Não mesmo. Ainda nos dias de hoje, ninguém está a salvo da tuberculose. Como pode ser confundida com uma simples tosse, os doentes, muitas vezes, levam tempo demais até descobrir que estão infectados. Nesse meio tempo, podem transmitir a doença por onde passam. Mas, com informação, podemos identificar mais cedo um problema desse conosco ou até mesmo ajudar alguém próximo.

SINTOMAS – O principal sintoma da tuberculose é a tosse por mais de três semanas, com ou sem catarro. Qualquer pessoa com esse sintoma deve procurar uma unidade de saúde para fazer o diagnóstico.

DIAGNÓSTICO – O diagnóstico pode ser confirmado com um exame simples e acessível (teste de PPD e raio X de tórax) ou mais sofisticado (exame do escarro ou exame de sangue-PCR). Também está disponível nas redes privada e pública de saúde o Teste Rápido para Tuberculose (RTR-TB), com resultados em até 2 horas.

O objetivo do Dia Mundial da Tuberculose é ampliar esforços para conseguir sustentação da luta contra a doença. Mobilizando comunidades, aumentando a consciência sobre o problema, incentivando governos e voluntários para investir no controle da tuberculose, acreditamos ser possível erradicá-la até o ano de 2050.

A tuberculose é uma das três doenças infecciosas mais mortais no mundo (junto com a malária e o HIV/Aids). A cada ano, cerca de 1,5 milhão de pessoas morrem, enquanto outros 9,6 milhões sofrem com a doença.

Embora a taxa de mortalidade global tenha tido uma redução de 47% entre os anos de 1990 e 2015, ainda existem lacunas importantes na cobertura e deficiências graves quando se trata de diagnóstico e tratamento. A tuberculose é uma preocupação mundial, pelo número de casos e pela sua gravidade.

“A população, e mesmo os profissionais de saúde, muitas vezes não pensam em tuberculose, o que acaba postergando o diagnóstico e o tratamento, além de colocar outras pessoas em risco de contágio”, declarou o Médico do Trabalho da ANS, Mario Amadei.

O MAIOR DESAFIO – Uma vez feito o diagnóstico, o problema é a duração do tratamento. O doente tem que tomar a medicação diariamente, por um período de 6 meses. Mas depois de algumas semanas, ele já se sente bem e, muitas vezes, acaba abandonando o tratamento. Esse é o maior perigo, pois o tratamento irregular pode levar ao aparecimento de resistência aos medicamentos, os sintomas podem voltar e a doença vai ficando cada vez mais difícil de curar. Pior ainda: este doente pode transmitir tuberculose resistente a outras pessoas e, se elas adoecerem, já terão menor chance de cura.

Surto de conjuntivite. Previna-se

15:27 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Todos os anos, durante o verão, o aumento da incidência da conjuntivite chega até 40%. Mas não é porque o outono ganhou vida que podemos nos descuidar, já que o Rio de Janeiro vive um surto de conjuntivite.

A conjuntivite é uma doença que se caracteriza por uma inflamação causada por agentes tóxicos, alergias, bactérias ou vírus. Os **sintomas incluem olhos vermelhos e lacrimejantes, além de inchaço nas pálpebras, intolerância à luz, visão embaçada e visão borrada**.

Algumas medidas podem ser tomadas para **evitar a propagação** da conjuntivite, como **lavar as mãos com frequência** e **não compartilhar lençóis, toalhas, travesseiros e objetos de uso pessoal**.

Também **lave as mãos antes e depois do uso de colírios ou pomadas**, e **não coce os olhos** para diminuir a irritação da área.

Se surgirem sintomas, procure um médico e ajude a prevenir a propagação da doença.

Em caso de dúvidas, ligue para o ambulatório, no ramal 0002.

Doação de sangue pelo Dia Mundial da Saúde

14:36 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Servidores e colaboradoras da ANS têm se mostrado, ano após ano, muito solidários. Movidos pelo simples desejo de ajudar a quem mais precisa, vamos juntos, mais uma vez, doar o nosso sangue, aqui mesmo na Agência, em ação organizada em parceria com o Hemorio.

A doação de sangue será na quinta-feira (5/04), na cobertura do edifício Barão de Mauá, das 9h às 14h. Lembre-se de levar seu documento oficial de identificação com foto.

Ao final da doação, será oferecido pelo Hemorio um lanche aos voluntários e, mediante apresentação da declaração fornecida, podem ser dispensados do ponto nessa data. Para funcionário terceirizado, a declaração deve ser apresentada à chefia imediata e enviada à empresa contratante. O afastamento de um dia devido à doação de sangue, pela legislação, é aceito uma vez ao ano. Sendo servidor, a declaração deve ser apresentada à chefia imediata e encaminhada à COSAQ/GERH acompanhada de formulário próprio para envio de atestados.

A doação de sangue pode ser feita mais vezes: os homens podem doar de 2 em 2 meses, até 4 vezes ao ano, enquanto as mulheres podem doar de 3 em 3 meses até 3 vezes ao ano.

Para conhecer as condições de doação e tirar dúvidas, **clique aqui** ou ligue para o departamento médico da ANS: 2105-0002.

Quem doa sangue regularmente pode estar ajudando uma pessoa que nunca viu na vida. Você pode até não saber quem está ajudando, mas sabe que está ajudando muita gente! Doar sangue é um gesto de amor. Participe!

Dia Mundial da Saúde

A Organização Mundial da Saúde (OMS) celebra o Dia Mundial da Saúde em 7 de abril, convidando os Estados-Membros a refletirem sobre um tema anual de conscientização e sensibilização da população a respeito da saúde do corpo e da mente. O lema este ano é Saúde para Todos, proporcionando uma oportunidade de discutir os avanços e desafios da universalização da saúde em todo mundo, nos 70 anos de vida da OMS.

Saúde universal é, segundo a Organização, garantir que todas as pessoas e comunidades tenham acesso aos serviços de saúde sem qualquer tipo de discriminação e sem sofrerem dificuldades financeiras. Abrange tanto serviços de saúde, como promoção de saúde, prevenção de doenças, tratamento, reabilitação e cuidados paliativos, que devem ser de qualidade, integrais, seguros, eficazes e acessíveis a todos.

Para a promoção da saúde integral, cada um tem o seu papel: governo, sociedade civil organizada, agência reguladora, cidadãos. Mais uma vez, faça a sua parte, doando sangue!

Evento: Doação de Sangue
Local: cobertura do edifício Barão de Mauá
Quando: dia 5/04, das 9h às 14h

Vacinação contra a gripe 2018

19/04/2018 em ***Dicas de saúde***

Nos dias 25 e 26/04, acontece a vacinação contra a gripe a todos os servidores da sede e dos Núcleos da ANS. Esta ação tem como objetivo proteger os servidores e reduzir as complicações causadas pelas infecções dos subtipos do vírus da influenza A (H1N1 e H3N2) e o tipo B, conforme RE Nº 2.696 da ANVISA, e será realizada pela empresa IMTEP GSI CLÍNICA MÉDICA HOSPITALAR LTDA.

As vacinas influenza sazonais são modificadas anualmente para proteção contra as cepas virais de gripe em circulação. Geralmente em setembro de cada ano, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda as cepas de vírus influenza que devem ser utilizadas para produção das vacinas para uso no Hemisfério Sul. Em consonância com as determinações da OMS e com a RDC 151/2017, a Anvisa publica uma Resolução definindo a composição das vacinas influenza a serem utilizadas no Brasil no ano seguinte. Para o Hemisfério Sul, em 2018, teremos a vacina trivalente (com três vírus).

Confira o calendário deste ano:

Sede

Data: 25 e 26/04

Horário: das 9h30 às 12h e das 13h às 16h45

Local: 7º andar – ambulatório

Terceirizados e estagiários da sede

A ANS está verificando, junto aos órgãos de saúde, a possibilidade de fornecimento de mais vacinas contra a gripe, para que possamos estender a campanha também a terceirizados e estagiários da sede.

Núcleos

O calendário dos Núcleos será disponibilizado assim que as datas forem confirmadas.

Havendo servidores dos Núcleos em viagem no Rio, poderão procurar o ambulatório na sede para receber a vacina.

Terceirizados e estagiários dos Núcleos devem verificar a possibilidade de vacinação no Posto de Saúde mais próximo.

Contraindicações

A vacina não deve ser administrada em pessoas:

- alérgicas a ovo;
- que já apresentaram reações anafiláticas graves a doses da vacina administradas anteriormente (raro);

– que já apresentaram reações adversas a um dos componentes da vacina.

Nesses casos, deve-se consultar um médico.

Reações adversas

As reações provocadas pela vacina geralmente são leves e ocorrem somente no local da aplicação. O vírus usado na vacina é “inativado”, por isso, ao contrário do que se pensa, não existe possibilidade de se contrair a doença em decorrência da vacinação.

Precauções

– Em doenças agudas febris, recomenda-se adiar a vacinação até a resolução do quadro;

– Pessoas com história de alergia a medicamentos devem consultar o serviço médico;

– Às gestantes, é recomendado que consultem seus obstetras assistentes para indicação do melhor momento para administração da vacina;

– A doação de sangue poderá ser realizada após 48 horas da data da vacinação contra o vírus da gripe.

Dicas de prevenção

– Tomar a vacina;

– Lavar bem as mãos, com frequência, utilizando água e sabão;

– Evitar tocar os olhos, boca e nariz, após contato com superfícies;

– Não compartilhar objetos de uso pessoal;

– Cobrir a boca e o nariz com lenço descartável, ao tossir ou espirrar;

– Usar álcool gel e lenço de papel descartável;

- Ter hábitos saudáveis como alimentação balanceada, regular ingestão de líquidos e atividade física;

– Aos primeiros sinais de sintomas, procurar um médico.

26/04 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão

15:06 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Que tal aferir a sua pressão arterial sem precisar nem sair da sua mesa de trabalho? Em alusão ao Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão, a equipe de saúde ocupacional da sede da ANS se deslocará até as estações de trabalho, na semana de 30/04 a 03/05, para aferir a pressão arterial de todos que desejarem. Aproveite a oportunidade de verificar como está a sua pressão!

Segundo o Ministério da Saúde a hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença que ataca os vasos sanguíneos, coração, cérebro, olhos e pode causar paralisação dos rins. Ocorre quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg. Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, entre eles:

• fumo;
• consumo de bebidas alcoólicas,
• obesidade,
• estresse,
• grande consumo de sal,
• níveis altos de colesterol,
• falta de atividade física;
• além desses fatores de risco, sabe-se que sua incidência é maior na raça negra, aumenta com a idade, é maior entre homens com até 50 anos, entre mulheres acima de 50 anos e em diabéticos.

Para se ter uma ideia da gravidade da hipertensão, segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), a doença mata 300 mil brasileiros anualmente, sendo 820 mortes por dia, 30 por hora ou uma a cada 2 minutos. Para chamar atenção para o problema, todos os anos, a SBH promove uma campanha de conscientização. Este ano o tema é “Tratar a hipertensão é um ato de fé na vida”.

Todos devemos nos preocupar com a hipertensão. Se a doença não for cuidada, o paciente poderá ter consequências pelo resto da vida. Cuide-se bem!

Aferição da pressão arterial
Onde? Na sua estação de trabalho, na sede da ANS
Quando? Entre 30/04 e 03/05

Roda de Conversa: Controle do Tabagismo

17:15 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Segundo a Organização Mundial de Saúde o tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo, sendo responsável por 63% dos óbitos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis.

Dia 31/05 é o "Dia mundial sem tabaco", e a COSAQ, em parceria com o Ministério da Saúde, apresenta uma Roda de Conversa sobre o tabagismo. Vamos nos sensibilizar quanto aos danos causados pelo tabagismo, apresentar soluções e conversar sobre o caminho a ser percorrido ao abandonar um vício.
Mas, mesmo com tanta informação, por que um fumante precisa tentar parar diversas vezes antes de conseguir abandonar o cigarro?

É porque não é "simples" parar de fumar; a nicotina, substância psicoativa encontrada em todos os derivados do tabaco, é a droga que causa dependência. Ela provoca alterações no Sistema Nervoso Central quando inalada e muda o estado emocional e comportamental dos indivíduos.

Com o tempo e a inalação contínua, o cérebro se adapta e passa a "tolerar a droga", ou seja, precisa de doses cada vez maiores para manter o nível de satisfação que tinha no início. Cresce a necessidade de consumir mais cigarros e, com ela, cresce também o risco de se contrair doenças crônicas não transmissíveis, que podem levar à invalidez e à morte.

Nesta ação, vamos bater um papo com o médico do trabalho, dr. Mario Amadei, a psicóloga da ANS, Andrea Guimarães e o enfermeiro da Coordenadoria Geral de Atenção Primária à Saúde (Prefeitura/RJ), Sebastian Freire de Oliveira, sobre os seguintes temas:

Riscos do uso do tabaco;
– Decisão de parar de fumar;
– Benefícios;
– Dependência;
– Abstinência;
– Recaídas;
– Programas de Controle do Tabagismo

Se você está na sede da ANS e quer parar de fumar ou conhece alguém que queira, participe do evento! Será no dia 5/06, às 10h, na sala 1 do 12º andar.
E se você está em um dos núcleos, procure a equipe de Saúde do Trabalhador no telefone (21) 2105-0002.

Roda de Conversa: Controle do Tabagismo
Data: 5/06
Horário: 10h
Local: sala 1/12º andar – ed. Barão de Mauá

Dicas para usar o smartphone sem causar lesões

13:36 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Não há como negar que o uso de smartphone se tornou indispensável em nossas vidas, nos servindo em vários momentos da nossa rotina profissional e pessoal. Mas é necessário evitar o uso excessivo e tomar alguns cuidados para evitar prejuízos à saúde.
Pensando em orientar servidores e colaboradores da ANS quanto aos riscos e as medidas de prevenção que podem ser tomadas, os profissionais fisioterapeutas do contrato de saúde ocupacional da ANS elaboraram o informativo **Smartphone – Use com Moderação**.



Clique na imagem para ampliar



Clique na imagem para ampliar

Aqueça seu coração ajudando a quem precisa

17:24 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Conseguimos recolher 100 itens, mas sabemos que, juntos, podemos muito mais!Servidores e colaboradores da ANS sempre nos envolvem com a sua solidariedade. Todas as vezes conseguimos atingir e, muitas vezes, superar as nossas metas de doações. Desta vez não vai ser diferente. Com a sua ajuda, vamos conseguir recolher mais itens para agasalhar moradores de rua neste inverno.



Coloque um alarme no celular para se lembrar, aproveite o final de semana para separar o que você não usa mais e traga sua contribuição. Vamos deixar o inverno dos menos favorecidos mais quentinho!

Itens prioritários para doação:

MATERIAL DE HIGIENE PESSOAL
- Sabonete líquido
- Pasta de dente
- Escova de dente
- Fio dental
- Xampu
- Pente de cabelo
- Escova de cabelo

AGASALHO
- Casaco
- Camisa
- Meia
- Calça
- Gorro
- Pijama
- Luva
- Calçado

Para mais informações, **clique aqui**.

Assuntos relacionados

Lembramos que a campanha **Meias do Bem** continua até o **dia 30/07**! **Clique aqui** para saber mais.

Aqueça seu coração ajudando quem precisa

20/06/2018 em ***Dicas de saúde***

Mais do que representar vaidade ou conforto, agasalhos são itens de necessidade básica, especialmente para quem vive em situação vulnerável. Pensando nisso, a campanha do agasalho deste ano será voltada para a população mais necessitada: as pessoas em situação de rua. Você pode doar materiais de higiene pessoal e roupas. Seja um multiplicador da campanha convidando a sua família, parentes e amigos a também contribuírem. As doações podem ser feitas até **16/7 (nova data)**, depositando os itens nas cestas localizadas no hall dos elevadores.
Os donativos irão para o Hotel Solidário Central do Brasil, instituição mantida pela Secretaria Municipal de Assistência Social. Atualmente a entidade atende cerca de 270 pessoas entre 19 e 59 anos, que se abrigam no hotel à noite e saem pela manhã.

Tem uma TV para doar?
O Hotel Solidário também precisa da doação de uma televisão, que irá atender a todas as pessoas acolhidas. O aparelho pode ser usado e de qualquer tamanho, precisando apenas estar em bom estado e sem a necessidade de reparos.
O Hotel Solidário está localizado na Rua Senador Pompeu, S/N – Central do Brasil.
Confira abaixo os itens prioritários para doação:

MATERIAL DE HIGIENE PESSOAL	**AGASALHO**
Sabonete líquido	Casaco
Pasta de dente	Camisa
Escova de dente	Meia
Fio dental	Calça
Xampu	Gorro
Pente de cabelo	Pijama
Escova de cabelo	Luva
	Calçado

Assuntos relacionados
Lembramos que a campanha **Meias do Bem** continua até o **dia 30/07**! **Clique aqui** para saber mais.

Controle do Tabagismo

10:58 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Monique Antunes Barreira***

Veja na **Intrans** o que rolou na nossa Roda de Conversa: Controle do Tabagismo, que aconteceu no dia 5/06, com a participação da equipe de Saúde do Trabalhador da ANS e os enfermeiros Vania Carnéro e Sebastian Freire, da Secretaria Municipal de Saúde.

males do fumo: aumento da pressão arterial, da frequência cardíaca, risco de doenças cardíacas, câncer, problemas respiratórios, dentre outras. A nicotina possui propriedades psicoativas que alteram o sistema nervoso central e leva apenas 7 segundos para chegar ao cérebro; portanto, quem fuma sofre de dependência química.

O ato de fumar é um comportamento aprendido ao longo da vida, e é desencadeado e mantido por determinadas situações e emoções que enfrentamos diariamente. Assim, tratar-se também envolve a aprendizagem de novos comportamentos, e a desconstrução dos hábitos vinculados ao ato de fumar.

Se você quer parar de fumar e fazer parte do Programa de Controle do Tabagismo, procure o ambulatório médico ou a equipe psicossocial da ANS e faça a sua inscrição. Os colaboradores inscritos também serão acompanhados pela equipe multidisciplinar de saúde da ANS.

Coral completa 10 anos de cara nova

16:55 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Este mês o coral faz 10 anos e o aniversário chegou com mudanças! A partir de agora o coral ANS Encanta vai unir música, expressão corporal, postura de palco e interação entre os participantes, além de mais uma novidade: os integrantes irão **aprender a ler partitura**.
"Esta é uma ótima oportunidade para quem quer adquirir novas habilidades: entender a linguagem musical, aprender técnica vocal e desenvolver a expressão corporal. Quem entrar agora para o grupo poderá aproveitar essas e outras novidades que estamos trazendo para entrar na segunda década do coral. Para reforçar o time, estamos aguardando novos integrantes e todos são bem-vindos", declarou o regente Michael Victor, que está à frente do grupo desde o princípio.
"Vemos o coral como um meio de reduzir a ansiedade, aliviar a tensão e o estresse do dia-a-dia do trabalhador, compondo um ambiente acolhedor e harmonioso entre os participantes. Além de ajudar a promover o bem-estar dos integrantes do grupo, ao longo desses dez anos de existência, o ANSEncanta marcou presença em eventos e datas especiais da Agência e realizou muitas apresentações com cunho cultural e social, em instituições como asilos e hospitais, levando a música a quem mais precisava", lembrou a coordenadora de Saúde Qualidade de Vida, Lisete Medeiros.
Se você quer entrar para o coral nesta nova fase, basta enviar e-mail para **saudedotrabalhador@ans.gov.br** ou comparecer qualquer dia nos ensaios, que acontecem **toda segunda-feira, das 13h às 14h, na sala dos servidores, na cobertura da sede da ANS**.

Sobremesa de boas-vindas

No **dia 25/06**, **às 13h**, na cobertura da ANS, haverá uma recepção especial a novos interessados em conhecer e/ou participar do coral ANSEncanta. Venha! Você será muito bem-vindo!

Início da nova fase do coral

No **dia 09/07, às 13h**, **na sala de reuniões do 8º andar**, terá início a nova fase do coral, com o **1º ensaio** do novo ciclo que se inicia com a entrada de novos integrantes. Todos que quiserem podem aproveitar a oportunidade e entrar para o coral neste recomeço: basta chegar e começar a participar. Os novos integrantes são muito bem-vindos. **É a sua vez de entrar para o grupo! O ensaio acontece toda segunda-feira.**

Como é definido o repertório?
Você também escolhe! Não existe um gênero pré-definido. Cada participante pode sugerir músicas que gostaria de aprender a cantar. O grupo e o regente conversam e decidem juntos.
É preciso ter voz "bonita"?
Não. Todos os tipos de vozes são bem-vindas e não é exigido nenhum timbre, dom, vocação, talento, conhecimento ou habilidade especial. Qualquer pessoa pode participar, sem receio.
É preciso saber cantar?
Não. Com a prática junto com o grupo e cada um a seu tempo, todos serão capazes de desenvolver técnica vocal.
É preciso ser desinibido?
Não. O grupo é simpático a novos integrantes e se esforça para que todos se sintam confortáveis nos ensaios. Nas apresentações, a mistura de vozes faz com que um apoie ao outro, sendo essa uma oportunidade de desenvolver a desinibição. Aos poucos, com o grupo, é possível ganhar confiança e realizar apresentações com tranquilidade. De qualquer forma, a participação nas apresentações não é, de maneira alguma, obrigatória.

Hepatites B e C: teste rápido na ANS

16:41 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Todos os servidores e colaboradores da ANS **que possuem 40 anos ou mais** podem fazer o teste rápido para detecção precoce das hepatites B e C, que será realizado **no ambulatório (7º andar da sede da ANS)**, nos **dias 14 e 15 de agosto**, **das 9h às 12h e das 13h às 16h**.
Se você se enquadra nessa faixa etária, compareça! Desde já, você pode ir ao ambulatório agendar o horário do seu teste rápido.

A atividade faz alusão ao Dia Mundial de Luta Contra Hepatites Virais (28/07). Aproveite para espalhar informação para seus amigos e sua família!

Hepatites B e C são doenças silenciosas
As hepatites virais são doenças que provocam inflamação do fígado. Na maioria das vezes, não existem sintomas e as hepatites passam despercebidas. Somente com exames de sangue específicos é possível saber se você está ou não com a hepatite. Existem vários tipos de hepatites classificadas por letras do alfabeto: A, B, C, D e E. Você pode ser portador do vírus B e C e não saber.
O diagnóstico e o tratamento precoces podem evitar a evolução para cirrose ou câncer de fígado.

Faça o teste rápido das hepatites B e C

O Dia Mundial de Luta contra as Hepatites Virais reforça a importância do diagnóstico: o teste rápido é realizado sem necessidade de preparos e é capaz de detectar os vírus de tipos B e C da doença.

A Secretaria de Estado de Saúde (SES/RJ) irá disponibilizar para a ANS os testes rápidos para o diagnóstico das hepatites B e C. Além do diagnóstico precoce é importante divulgar quais são os meios de transmissão e prevenção da hepatite B através de vacinação.
O Ministério da Saúde recomenda que a realização dos testes seja feito prioritariamente na população com mais de 40 anos. Levando em consideração a maior prevalência de portadores da hepatite C nesta faixa etária.
Nos casos em que o teste rápido apontar a presença do vírus, a pessoa será encaminhada para uma unidade de saúde pública ou privada onde deverão ser feitos os testes confirmatórios e o acompanhamento até a indicação do tratamento.
A medicação pode ser disponibilizada pelo Sistema Único de Saúde ou por planos de saúde privados e garante uma alta taxa de cura, acima de 90% nos casos de hepatite C.
Apesar de assintomática, em alguns casos agudos, as hepatites B e C podem causar cansaço, dor no corpo, dor de estômago, olhos e pele amarelada ou urina escura. Nestes casos o paciente deve procurar uma unidade de saúde e se submeter a exame de sangue, para confirmar a hepatite.

Como se prevenir contra as hepatites B e C?

• Use preservativos em todas as relações sexuais
• Não compartilhe materiais para uso de drogas, como seringas, canudos e cachimbos
• Não compartilhe material perfuro cortante: barbeadores, navalhas, lâminas de barbear e depilar, alicates de cutículas e outros utensílios de manicure e pedicure

Manicures e pedicures:
• Use material de manicure individual. De preferência, tenha seu próprio kit de manicure
• Na ausência do seu próprio kit, confira se alicates, espátulas e outros instrumentos metálicos reutilizáveis foram esterilizados de forma adequada
• Verifique se, antes de atender cada cliente, a manicure lava as mãos, troca de luva ou usa álcool gel
• Exija lixa e palito descartáveis (um para cada cliente)
• Peça que o pacote com o material esterilizado seja aberto em sua frente

Sarampo: vacinação é prevenção

O sarampo é uma doença infecciosa grave, de natureza viral e muito contagiosa, que tem como única forma de prevenção a vacinação.
Neste ano, o Ministério da Saúde realizará, de **6 a 31/08**, a **Campanha Nacional de Vacinação contra a Poliomielite e o Sarampo**, tendo como o dia de mobilização nacional – "**Dia D" – a data de 18/08**.

Se você possui entre 30 e 49 anos, deve procurar um posto de saúde munido de documento de identidade para receber uma dose da vacina. Confira a seguir o esquema vacinal para outras faixas etárias:
• Crianças de 12 meses a menores de 5 anos de idade: uma dose aos 12 meses (tríplice viral) e outra aos 15 meses de idade (tetra viral). Nesta campanha, as crianças devem ser levadas aos serviços de saúde mesmo que tenham sido vacinadas anteriormente.
• Crianças de 5 anos a 9 anos de idade que perderam a oportunidade de serem vacinadas anteriormente: duas doses da vacina tríplice
• Adolescentes e adultos até 49 anos:
- Pessoas de 10 a 29 anos – duas doses da vacina tríplice viral
- Pessoas de 30 a 49 anos – uma dose da vacina tríplice viral
Quem já foi vacinado, conforme a indicação da faixa etária acima, não precisa receber nova dose.

E quem não lembra se foi vacinado?
Procure um posto de vacinação para avaliar a necessidade de se proteger contra o sarampo recebendo a vacina.

Não devem vacinar:
• Casos suspeitos de sarampo
• Gestantes – devem esperar para serem vacinadas após o parto. Caso esteja planejando engravidar, assegure-se que você está protegida. Um exame de sangue pode dizer se você já está imune à doença. Se não estiver, deve ser vacinada um mês antes da gravidez. Espere pelo menos quatro semanas antes de engravidar.
• Menores de 6 meses de idade
• Imunocomprometidos
Saiba mais sobre o sarampo, seus sintomas, formas de transmissão e tratamento no site do Ministério da Saúde

Doações para banco de leite materno

11:17 *em* ***Berço de Cuidados*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Em agosto, diversas comemorações lembram a importância da amamentação e aleitamento materno. No dia 1/08, comemora-se o Dia Mundial da Amamentação e até o dia 7/08, é comemorada a Semana Mundial de Aleitamento Materno.

Vamos unir forças

Aqui na ANS, de 20 a 31/08, você poderá doar:
- potes tipo café solúvel (eles devem ser de vidro com tampa plástica, de rosca, abertura larga, de qualquer tamanho)
– fraldas descartáveis nos tamanhos PP e P e
– roupas de recém-nascidos, novas ou usadas.

Basta entregar sua doação na COSAQ/GERH, no 7º andar da sede. As doações serão encaminhadas para o Instituto Fernandes Figueira.

Amamentação é a base da vida

Em 2017, o Congresso Nacional sancionou a Lei 13.435/2017, que institui o mês de agosto como o Mês do Aleitamento Materno – o Agosto Dourado. Esta lei propõe ações intersetoriais de comemorações, conscientização e orientações acerca da importância do aleitamento materno durante todo o mês. A cada ano, a comemoração tem um slogan definido a fim de motivar e obter mais e melhores resultados. Em 2018, o Ministério da Saúde adotou o tema Amamentação é a Base da Vida.

O leite materno tem todos os nutrientes, proteínas, açúcar, gordura e vitaminas (inclusive água) que o bebê precisa até os 6 meses de idade, proporcionando ao bebê e à lactante benefícios importantes. Além de gratuito, sai pronto e quentinho!

Infelizmente, por motivos que vão desde a produção de pouco leite devido à falta de estímulo (bebês prematuros) até doenças infecto contagiosas, algumas mães não conseguem ofertar este rico alimento. Por isto, é tão importante a doação de leite. Os bancos de leite realizam campanhas permanentes de orientações e realização de exames a fim de verificar possíveis doadoras, recebimentos de potes e de materiais essenciais para os cuidados com os bebês, como fraldas descartáveis no tamanho PP ou P para bebês prematuros que estão internados nas maternidades para ganho de peso. A doação de potes de vidro para armazenamento do leite materno está cada vez mais restrita, pois apenas um tipo de pote disponível no mercado atende às especificações necessárias: o pote de café solúvel. Essa restrição aumenta a dificuldade dos bancos de leite para o recebimento de novas doadoras.

Então, como é possível contribuir com esta importante campanha?

A maternidade Fernandes Figueira possui uma coordenação de Banco de Leite que pode orientar lactantes sobre todo procedimento para doação. É fácil: basta apresentar exames realizados no pré-natal (hemograma completo, HIV, HBSAG, VDRL, SP, AA e BS) com a validade de 6 meses. Caso tenha ultrapassado este período, a maternidade pode realizar estes exames, ou dar um encaminhamento para realização em outro laboratório a critério da doadora. O Banco de Leite também disponibiliza potes de vidro para armazenamento do leite.

Para saber como se tornar uma doadora de leite humano, ligue para o **Instituto Fernandes Figueira** no telefone 2554-1943/1703, ou compareça no endereço Av. Rui Barbosa, 716 – Flamengo, Rio de Janeiro.

Você também pode doar itens para a maternidade diretamente no instituto, que sempre precisa de frascos tipo café solúvel, fraldas descartáveis nos tamanhos PP e P, roupas para bebês recém-nascidos e fórmulas infantis para lactentes. Telefone do Banco de Leite: 0800 026 8877.

Mais informações: Programa Berço de Cuidados – ramal 0071 ou COSAQ – ramais 0307 ou 0083.

Ministério da Saúde lança serviço de combate à Fake News

15:34 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Para combater as *fake news* sobre saúde, o Ministério da Saúde, de forma inovadora, abre mais um canal de comunicação com a população. Qualquer cidadão brasileiro poderá adicionar gratuitamente no celular o WhatsApp do Ministério da Saúde — (61) 99289-4640. Ele servirá exclusivamente para verificar com os profissionais de saúde nas áreas técnicas da Pasta se um texto ou imagem que circula nas redes sociais é verdadeiro ou falso. Ou seja, é um canal exclusivo e oficial para desmascarar as notícias falsas e certificar as verdadeiras. **Continue lendo>>**



Exames médicos periódicos

17:37 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Nesta quarta-feira (12/09), começa a convocação para a realização dos exames médicos periódicos para todos os servidores:
- servidores efetivos da sede e dos núcleos da ANS;
– servidores em exercício descentralizado;
– ocupantes de cargos comissionados sem vínculo.

Desta vez será diferente! **Você precisará acessar o Sistema de Gestão de Pessoas (SIGEPE)**, para concordar em realizar os exames, para emitir uma guia com os pedidos de exames e para obter a lista dos serviços credenciados para fazer os exames de forma gratuita.

Entenda como funciona

Acesse aqui a cartilha dos exames médicos periódicos, elaborada pela COSAQ, e tire suas dúvidas.

Acesse aqui o passo a passo para a realização dos exames.

Acesse aqui as instruções de coleta de material para exame.

Exames serão registrados em sistema eletrônico

Tendo como base a Portaria SRH/MP Nº 783, de 7 de abril de 2011, utilizaremos o módulo de Exames Médicos Periódicos do SIAPE – Saúde.

Considerando que será a primeira realização dos exames periódicos através do módulo, a fim de garantir maior segurança no processo, os servidores serão convocados em etapas, iniciando no Rio de Janeiro.

O que você precisa fazer agora

Fique atento ao seu e-mail e aguarde a convocação. O sistema irá enviar, de forma automática, a convocação para os endereços de e-mail cadastrados no SIAPE. Lembrando que a convocação será por etapas, portanto, o e-mail não chegará para todos no mesmo dia.

Onde serão realizados os exames

Para os servidores lotados no Rio de Janeiro, os exames laboratoriais serão realizados no ambulatório médico da ANS, localizado no 7º andar do edifício Barão de Mauá, na data a ser indicada no e-mail de convocação.

Os servidores lotados nos demais núcleos serão informados dos locais de realização dos exames nas guias a serem impressas no SIGEPE, conforme orientações que você verá no item 14 da **cartilha dos exames periódicos**. Fique atento aqui na comunidade **RH – Saúde e Qualidade de Vida**.

Exames realizados de forma particular ou pelo plano de saúde

Os servidores que realizaram os exames de forma particular ou por um plano de saúde deverão apresentar todos os resultados originais, no dia do exame clínico, observando o prazo de validade descrito na **cartilha**, desde que estejam em conformidade com o solicitado na rotina dos exames periódicos.

Caso você já tenha realizado todos os exames necessários, entre em contato com o ambulatório, pelo telefone (21) 2105-0002, para agendar a sua avaliação clínica e a emissão do Atestado de Saúde Ocupacional (ASO). É considerado concluído o exame médico periódico somente quando emitido o ASO.

Os exames necessários estão elencados no item 3 da **cartilha**.

Setembro Amarelo: vamos falar sobre suicídio?

11:48 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Segundo dados do Ministério da Saúde, cerca de 11 mil pessoas tiram a própria vida todos os anos em nosso país. Os números não são animadores: entre 2010 e 2015 houve um aumento de 12% nos casos.

Diante deste quadro alarmante, é preciso mobilizar toda a sociedade em prol da prevenção do suicídio. Por isso, desde 2015 o Centro de Valorização da Vida (CVV), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), organizam a campanha Setembro Amarelo.

A iniciativa busca conscientizar a sociedade sobre o problema, fomentando o diálogo e estimulando a prevenção. A Organização Mundial da Saúde (OMS) acredita que 90% dos suicídios poderiam ser evitados com a ajuda de um especialista. Números como este mostram a importância de promover um debate amplo com todos os setores da sociedade.

A melhor medida preventiva é a educação, derrubando tabus, compartilhando informações, debatendo sobre o assunto e sabendo como auxiliar quem precisa.

Para saber mais sobre o tema, acesse as cartilhas elaboradas pelo CVV (clicando **aqui** e **aqui**) ou entre em contato com a equipe psicossocial da ANS, pelo ramal 0071. A equipe é formada pela psicóloga Andrea Guimarães e pela assistente social Flávia Caetano.

Veja no quadro abaixo os horários de consulta e agende seu atendimento pelo ambulatório, pelo ramal 0002.

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
MANHÃ	Psicóloga	Assistente Social		Psicóloga	Assistente Social
TARDE		Assistente Social	Psicóloga	Psicóloga	Assistente Social/Psicóloga

Doar sangue faz bem ao coração

15:15 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

No dia 27/09, os servidores/colaboradores da Agência poderão doar sangue na cobertura do Ed. Barão de Mauá, em uma parceria entre a ANS e o Hemorio. Ao final da doação, será oferecido um lanche aos voluntários pelo Hemorio. Veja mais informações nas **orientações sobre doação de sangue** que o Hemorio elaborou.

A ação remete ao **Dia Mundial do Coração** (29/09), data simbólica que busca promover a conscientização sobre problemas cardiovasculares, fatores de risco para a doença, e incentivar a adoção de um estilo de vida mais saudável, bem como cuidados gerais para manter a boa saúde do coração.

As práticas que podem prevenir doenças e ajudar na manutenção da saúde do seu coração incluem a prática de exercícios físicos, uma alimentação balanceada – e também a doação de sangue. Você sabe por quê?

Estudos indicam que ser doador de sangue traz benefícios para o sistema cardiovascular. Isto acontece porque, durante o processo de retirada do sangue, o nosso corpo é obrigado a repor as células vermelhas do organismo. Isso tudo ajuda na diminuição dos riscos de entupimento das artérias do coração e do cérebro, uma vez que a renovação dessas células ajuda a reduzir a quantidade de ferro no nosso sangue e a diminuir o fluxo sanguíneo nas nossas artérias.

Una o útil ao necessário e doe sangue! Além de ajudar quem precisa, você:
• melhora a autoestima
• fortalece os vínculos
• promove a tolerância e respeito
• e queima calorias!

Os servidores e colaboradores da ANCINE também somarão forças nesta ação.

O que é necessário para doar?
1. Portar um documento de identidade oficial com foto, original ou cópia autenticada;
2. Ter entre de 16 e 69 anos;
3. Estar alimentado e bem de saúde;
– Evite alimentos gordurosos nas 4 horas que antecedem a doação e bebidas alcoólicas nas 12 horas anteriores.
4. Pesar mais de 50 kg;
5. A mulher não deve estar grávida ou amamentando.

Para menores de 18 anos é necessária a apresentação, além do próprio documento oficial de identidade, a autorização assinada pelo responsável e um documento oficial original do responsável que assina o termo. O formulário para autorização pode ser obtido no **site do Hemorio** ou no próprio local de doação.
Participe! O coração agradece.
Evento: Doação de Sangue
Local: Cobertura do Edifício Barão de Mauá
Data: 27/09
Horário: 9h às 14h

Sempre é tempo de dar acolhimento e atenção

15:23 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Antes que a adolescência acabe, antes que a juventude se vá, ainda é tempo de acolher, compreender e cuidar. Adolescência é tempo de semear, de formar adultos que saibam escolher bons caminhos para seguir. A **Central Ademar Ferreira de Oliveira – Central Carioca** tem o papel de acolher crianças e adolescentes em situação de rua, fazendo parte do sistema protetivo de alta complexidade do município do Rio de Janeiro, atuando também junto ao Ministério Público e a Varas da Infância e Juventude.
A instituição acolhe cerca de **120 meninos** adolescentes com faixa etária de 12 a 17 anos e 11 meses, participando do Sistema de Garantia de Direitos e, quando é possível, permite a participação da família no processo de acolhimento a fim de promover o fortalecimento familiar. Com o objetivo de ativar a sala de atividades pedagógicas e de reativar a biblioteca e a quadra poliesportiva da instituição, a **Central Carioca** está recebendo doações.

Onde doar
Para colaborar, basta depositar sua doação, **até o dia 8/10**, nas caixas localizadas no hall dos elevadores da sede da ANS ou na Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ) – 7° andar.

O que doar

• Para a sala de atividades pedagógicas
– Jogos educativos: dama, xadrez, dominó, pega varetas, resta um, Lego, banco imobiliário, UNO, bingo, caça palavras e outros jogos adequados para adolescentes
– Quadro branco e quadro negro
– Papelaria: lápis de cor, lápis de cera, canetas hidrocores, canetas para quadro branco, giz colorido, réguas, tesouras sem ponta, cadernos, papéis coloridos: celofane, cartão, cartolina, sulfite, EVA, crepom e laminado
• Para a biblioteca
– Livros para adolescentes em geral
– Quebra-cabeça
• Para a quadra poliesportiva
– Bolas de futebol, basquete e vôlei
– Rede de vôlei
– Mesa de totó, raquetes de pingue-pongue e bolinhas
• Itens de uso pessoal
– Cuecas – tamanhos P, M e G
– Meias – tamanho adulto
– Roupas em geral: shorts, calças, blusas, casacos a partir de 12 anos nos tamanhos P, M e G
– Chinelos – numeração de 35 a 40
– Tênis – numeração de 36 a 42
– Material de higiene pessoal: xampu, condicionador, pasta de dente, hidratante, fio dental, escova de dente e pente de cabelo
– Máquina de cortar cabelo

Nosso objetivo para o **Dia das Crianças** este ano foi atender a uma instituição próxima à ANS, num perímetro de 2km, o que é o caso da Central Carioca, segundo mapeamento realizado pela assistente social da ANS acerca de instituições públicas e filantrópicas que atendem pessoas em situação de rua.
Para mais informações, entre em contato pelos ramais 0071 (assistência psicossocial) ou 0083 (COSAQ).

Outubro Rosa

12:46 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Lembre suas colegas de trabalho, suas amigas, sua mãe, sua irmã, sua filha, de que todas as mulheres precisam se cuidar para prevenir o câncer de mama: **venha trabalhar com uma roupa cor de rosa, no dia 19/10**! Homens e mulheres – todos juntos contra o câncer de mama! **#VemDeRosa**

Moldura Rosa

Você curte fazer *selfie* com os amigos? Então, venha transformar esse momento divertido em ação de conscientização contra o câncer de mama! A equipe do ambulatório da ANS preparou, artesanalmente, uma moldura cor de rosa, no intuito de divulgar o apoio ao Outubro Rosa. **Compareça, no dia 19/10, no ambulatório da ANS, das 10h às 13h, vestido de rosa, para tirar fotos na Moldura Rosa** e conscientizar mais mulheres sobre a importância da realização do autoexame.



Se você trabalha em um dos **Núcleos da ANS**, no dia 19/10 envie fotos com seus colegas vestidos de rosa, para comunicacao@ans.gov.br, informando os nomes das pessoas que estão na foto.

As fotos farão parte do **Mural Rosa**, a ser afixado no ambulatório da ANS durante o mês de outubro, e serão também publicadas aqui na comunidade numa galeria virtual. Participe! E, mesmo que você não queira participar das fotos, **#VemDeRosa** mesmo assim!

Compartilhe informação com todas as mulheres que você conhece

Descobrir um pequeno caroço na mama pode ser assustador, mas essa descoberta representa a esperança de quem faz o autoexame regularmente. Com essa simples atitude é possível descobrir o câncer de mama em estágio inicial, quando ainda há grandes chances de cura. Assustador mesmo é deixar cair no esquecimento a importância de se cuidar, de se observar, de apalpar as mamas regularmente.

A mulher que faz o autoexame toda semana conhece o próprio corpo e está apta a identificar qualquer alteração. Para lembrar as mulheres da ANS de incorporar em sua rotina o hábito da realização do autoexame e também das visitas regulares ao ginecologista, a equipe da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (COSAQ) adere, todos os anos, ao Outubro Rosa.

O Outubro Rosa é um movimento popular internacionalmente conhecido, que estimula a participação das pessoas em ações de prevenção ao câncer de mama. A cor vem do laço rosa, que simboliza mundialmente a luta contra o câncer de mama. Durante esse mês o mundo inteiro está voltado para ações de combate ao câncer de mama, e principalmente para o diagnóstico precoce.

Dia do Servidor 2018: Prática de meditação

11:58 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Com Alexandre Spiguel e Lizzie Neri
Local: Cobertura do Edifício Barão de Mauá
Data: 31/10
Horário: 8h30 – 9h
Dicas: **venha com roupas confortáveis. Haverá colchonetes à disposição dos praticantes**
A meditação será conduzida por Alexandre Spiguel, com a participação especial da servidora Lizzie Neri e o som milenar de suas Flautas Bansuri (flauta indiana de bambu). Nesta atividade, o praticante é guiado a relaxar o corpo e a mente para preparar o aprofundamento da meditação.
A experiência o conduz para seu interior, proporcionando uma oportunidade de autoconhecimento através do som. É uma prática de escuta e atenção plena, que convida a estar presente no "aqui e agora", enquanto as paisagens sonoras criadas emitem frequências harmonizadoras, que trazem relaxamento e expansão da consciência.
Entre os benefícios da prática estão o relaxamento profundo, a liberação de bloqueios e tensões e o alívio do sistema nervoso central.
Sorteio de livros
Os participantes do evento de meditação concorrerão ao sorteio dos seguintes livros, doados pela Livraria Cultura:
- Homens, Mulheres & Filhos (Chaqd Kultgen)
- PLANO B como encarar as adversidades, desenvolver resiliência e encontrar felicidade (Sheryl Sandberg)
- Luz Emergente – A jornada da cura pessoal (Barbara Ann Brannan)

Dia do Servidor 2018: Almoço Musical

11:56 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Com o grupo Música na Cobertura
Local: Cobertura do Edifício Barão de Mauá
Data: 31/10
Horário: 12h30 – 13h30
A música representa mais que uma habilidade para tocar um instrumento ou cantar; é um instrumento de saúde. Música proporciona bem-estar não apenas para quem toca, mas também para quem ouve: estimula o bom humor, aumenta a disposição, a motivação, potencializa nosso desempenho e reduz o estresse, a depressão e a ansiedade.
Participe!
Sorteio de ingressos para o Jardim Botânico
Os participantes do Almoço Musical poderão participar do sorteio de ingressos para visitação ao Jardim Botânico, válidos até 31/12/2018.

Dia do Servidor 2018: Biodanza, a dança da vida

11:55 *em* ***Dicas de saúde*** *por* ***Lisete Mann Medeiros***

Com Laís Franca
Local: Cobertura do Edifício Barão de Mauá
Data: 31/10
Horário: 15h-16h
Venha conhecer a Biodanza, um conjunto de exercícios e músicas que trabalha a saúde, comunicação e criatividade
Serão apresentados as ações e efeitos da Biodanza, com teoria e exercícios.
Sobre Lais Franca:
- Graduação em Psicologia;
- Pós-graduação em Psicologia do Trabalho pela FGV, em Administração de Empresas pela PUC e em Responsabilidade Social, pela UFRJ;
- Formação em Personal & Professional Coaching pela SBC – Sociedade Brasileira de Coaching;
- Formação no curso 202 de Análise Transacional;
- Especializações em Biodanza
- Facilitadora Didata de Biodança (Escola do Rio de Janeiro e IBF – International Biocentric Foundation)

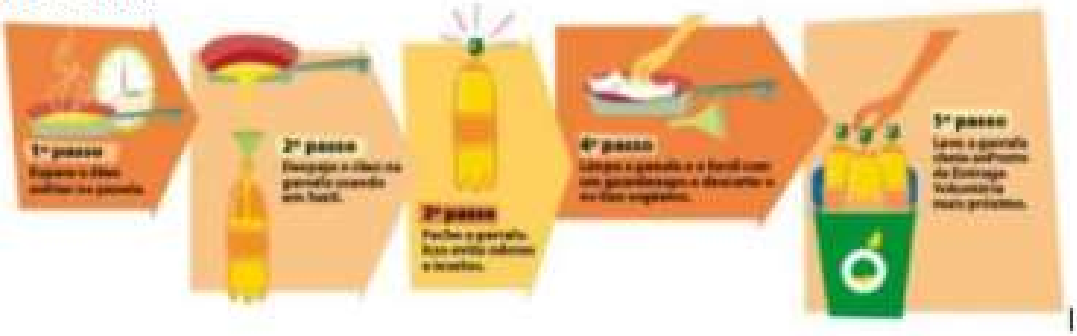
O que é BIODANZA?
É um conjunto de exercícios e músicas organizados segundo um modelo teórico, orientado para elevar o nível de saúde, melhorar a comunicação e estimular a criatividade, não apenas artística como também a de renovação existencial.
Também chamada de Psicodança, é um sistema de integração afetiva e desenvolvimento humano baseado em “vivências” (experiências intensas no “aqui e agora”) criadas através de movimentos de dança.
Os cinco aspectos do ser humano a serem trabalhados na Biodanza são: a vitalidade, a sexualidade, a criatividade, a afetividade e a transcendência. Trazemos o foco para a nossa força interna, a nossa capacidade de sedução, a expressão da nossa inventividade e da nossa sensibilidade. Despertamos a empatia pelo outro, tornando-nos capazes de enxergar no outro indivíduo uma parte de nós mesmos, o que nos remete à ideia de que estamos todos conectados, fazendo parte de uma mesma unidade cósmica.
Sorteio de ingressos para o cinema
Os participantes do evento Biodanza concorrerão ao sorteio de vale-ingresso para o Cine Odeon Net Claro, válidos até o dia 31/12/2018
Cine Odeon: Praça Floriano, 7 – Centro

Relação de Eventos de Sustentabilidade para FEV/2018

20:11 em *Sustentabilidade*por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

A seguir listamos os eventos que serão realizados pela AGES em FEV/2018. Os Eventos de sustentabilidade a seguir contarão como hora de capacitação.

Oficina: "Transformação de óleo caseiro usado em sabão"
Dia: 20/02/18 – 3ª feira;
Horário: 15 às 17h;
Local: Cobertura da ANS
Inscrição - Enviar e-mail para AGES para realizar sua inscrição no evento – ages@ans.gov.br . Sujeito a lotação (máximo de 20 pessoas)



Palestra: Coleta Seletiva Solidaria da ANS, materiais que são recolhidos e sua destinação

Dia: 21/02/18 – 4ª feira;
Horário: 15h às 17h;
Local: Sala de reunião nº 1, do 12º andar – ANS
Inscrição - Enviar e-mail para AGES para realizar sua inscrição no evento – ages@ans.gov.br . Sujeito a lotação (máximo de 35 pessoas)

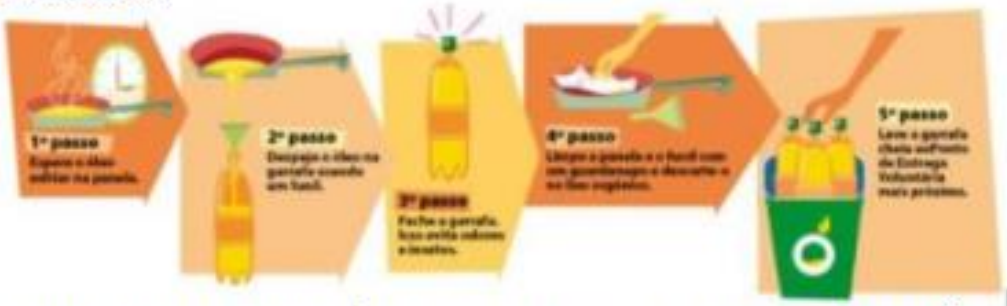
ÓLEO DE COZINHA USADO, COMO DEVO DESCARTAR ? LEIA E DESCUBRA

10:30 *em Sustentabilidade por Andrea Brites Pinto e Freitas*

A COOPERATIVA POPULAR AMIGOS DO MEIO AMBIENTE LTDA. – COOPAMA é responsável pela Coleta Seletiva Solidária -CSS na sede da ANS, no início de Fev/2018 passará a coletar **Óleo de Cozinha usado**.

Agora os colaboradores e servidores da ANS e de outras empresas do condomínio poderão depositar no recipiente destinado para **coleta de Óleo de Cozinha Usado** que ficará no subsolo do Edifício Barão de Mauá junto aos demais materiais que serão coletados para fins de reciclagem.

Como fazer?



Em breve abriremos inscrições para a Oficina: Aprendendo a transformar Óleo de Cozinha usado em sabão.
Você sabia que a cada 2 litros de óleo de cozinha usado conseguimos criar 500 ml de detergente?



02 litros = 01 lava louças BioBrilho (500ml)

Conheça a COOPAMA - **http://www.coopama.com/crbst_8.html**

Veja o link a seguir:

Campanha de conscientização Ambiental – ÓLEO DE COZINHA
https://youtu.be/evnmyh8PTFo

Palestra sobre Coleta de óleo de fritura no Estado do Rio de Janeiro

https://youtu.be/BYa8wQmI9Iw

Se gostou escreva um comentário!

O QUE FAZER COM O LIXO ELETRÔNICO QUE TENHO EM CASA? LEIA E DESCUBRA

A COOPERATIVA POPULAR AMIGOS DO MEIO AMBIENTE LTDA. – COOPAMA
é responsável pela Coleta Seletiva Solidária -CSS na sede da ANS, no início de Fev/2018 passará a coletar Lixo Eletrônico.







Agora os colaboradores e servidores da ANS e de outras empresas do condomínio poderão depositar no recipiente destinado para Lixo Eletrônico que ficará no subsolo do Edifício Barão de Mauá junto aos demais materiais que serão coletados para fins de reciclagem.
Conheça a COOPAMA - **http://www.coopama.com/crbst_8.html**
Veja o link a seguir:
USP – CEDIR recicla computadores, ajuda projetos sociais e capacita catadores
- **https://youtu.be/igxbnQ8hBs0**

Você tem ideia do quanto suas impressões impactam o meio ambiente?

13:35 em *Sustentabilidade* por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

Visando conscientizar e reduzir os danos organizacionais e ambientais, a ANS utiliza desde 2016 o PaperCut MF, um programa que mede os impactos das impressões na sede e nos núcleos. Por meio dele, é possível visualizar o número de árvores necessárias para a quantidade de papel gasta, o total de gases liberados na produção desse papel e a quantidade de energia utilizada.



Quer saber quantas árvores você gastou desde quando o aplicativo foi implementado?
Para consultar o seu impacto ambiental, basta clicar aqui , se você for da sede, ou aqui, se for de núcleo. Depois, **digite seu login e a senha** de rede, selecione a aba "**Sumário**" e clique em "**Dashboard Ambiental**".
Caso prefira, acesse o passo a passo.

Confira o acompanhamento dos gastos com impressão na sede e nos núcleos:



E lembre-se: antes de imprimir, pense em sua responsabilidade e compromisso com o meio ambiente.

Veja também
Menor consumo de água na sede é meta de sustentabilidade para 2018
Assessoria de Gestão e Sustentabilidade cria espaço livre de copos descartáveis

Tudo sobre o Marcelinho (o mais novo personagem de Mauricio de Sousa)

11:07 *em Sustentabilidade por Andrea Brites Pinto e Freitas*

Agora os colaboradores e servidores da ANS já podem difundir temas de sustentabilidade com seus filhos, seus sobrinhos e outras crianças através das tirinhas do Marcelinho da Turma da Mônica.

Maurício de Sousa criou um novo personagem "Marcelinho" que veio para difundir assuntos voltados para sustentabilidade, meio ambiente e economia - assista o vídeo - **https://youtu.be/V0n2yr-ifQ4**

Quem é Marcelinho?



Marcelinho é um garoto de 7/8 anos que adora jogar futebol e vive às voltas com a Turma do Bermudão.
Apesar de aparentar ser um garoto como qualquer outro da sua idade, Marcelinho tem a mania de ser extremamente certinho.
Não gosta de desperdício, dobra todas as suas roupas, presta atenção nos seus gastos e se dá muito bem com números.

Curiosidade:
O personagem foi baseado no filho caçula do Mauricio de Sousa que, quando pequeno, era realmente preocupado em ser certinho. Certo dia, ao ver que o pai usava mais água do que o necessário para escovar os dentes, Marcelinho disse "Pai, assim a água do mundo vai acabar!". Daí nasceu o personagem.

Agora toda semana Maurício de Souza publica uma tirinha sobre o seu novo personagem Marcelinho.

Veja o LinK:

Tirinhas do Marcelinho

http://turmadamonica.uol.com.br/tirinhasdomarcelinho/

EM BUSCA DA REDUÇÃO DO CONSUMO DE ÁGUA NA ANS – SEDE

14:37 *em Sustentabilidade por Andrea Brites Pinto e Freitas*

A Assessoria de Gestão e Sustentabilidade – AGES em conjunto com o representante do Condomínio Barão de Mauá iniciaram neste mês de Novembro/2017 uma ação para redução do consumo de água na Sede da ANS no Rio de Janeiro.
A AGES efetuou um estudo sobre que vazão deveria ser a correta e como resolver o problema. O tempo de abertura da torneira deve ficar **entre 6 e 12 segundos**.
Foi efetuada vistoria em alguns banheiros da sede da ANS junto com os responsáveis pelo condomínio e foi identificado que as torneiras estavam com **vazão superior a 12 segundos**.
Foi efetuado um projeto piloto no 7° andar do prédio instalando redutores de vazão de água nas torneiras de todos os banheiros.
A Assessora de Gestão e Sustentabilidade (substituta), Andréa Brites informou que esta ação demandou uma grande integração entre a ANS e o Condomínio Barão de Mauá – Sede da ANS.

Próximos passos:

1) Autorizada a compra de redutores de vazão
2) Prevista a instalação dos redutores de vazão em todas as torneiras dos banheiros do Condomínio Barão de Mauá – CBM – onde é a sede da ANS até final de janeiro/2018.

Andréa espera que no primeiro semestre de 2018 seja possível observar o reflexo desta ação na conta de água do condomínio.



Sem Comentários

Ministério do Meio Ambiente abre cursos na área ambiental

12:38 *em* ***Sustentabilidade****por* ***Marcelo Baeta Chaves***

O Ministério do Meio Ambiente (MMA) abriu inscrições para cursos a distância nas áreas de recursos hídricos, agricultura familiar, mudança do clima, produção e consumo sustentáveis, unidades de conservação, igualdade de gênero e outros temas. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas até 28 de julho.

Descarte de lixo eletrônico e óleo de cozinha

14:47 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

Descarte de lixo eletrônico e óleo de cozinha

Servidores e colaboradores da ANS e todos os demais trabalhadores do Edifício Barão de Mauá já podem trazer de casa objetos eletrônicos e óleo de cozinha usado para descartar nas lixeiras apropriadas no subsolo do condomínio.

Observe as sinalizações que foram colocadas nas latas de lixo do subsolo e descarte seu lixo no local apropriado:





Cuidado no descarte do óleo

Toda vez que você utilizar óleo na cozinha, despeje o óleo usado em uma garrafa plástica e vá acumulando. Um dia, quando a garrafa estiver cheia, feche bem, traga para a ANS e deposite da lata azul que está devidamente sinalizada. A garrafa deve ser plástica e deve estar bem fechada para que não haja vazamento!

Todo o lixo reciclável recolhido na ANS é disponibilizado a uma cooperativa de catadores para reaproveitamento. O óleo arrecadado é transformado em sabão na própria cooperativa, o lixo eletrônico é reaproveitado na indústria eletrônica, enquanto o papel, o plástico, o metal e o vidro que você separa e descarta adequadamente nas lixeiras apropriadas são vendidos pela cooperativa para indústrias de reciclagem, gerando o sustento de mais de 60 famílias de catadores, sem contar com o sustento dos trabalhadores dessas indústrias.

Colabore você também com a Coleta Seletiva Solidária da ANS!

Dia Mundial da Água

14:38 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Katia Audi Curci***

Dia 22 de março é o Dia Mundial da Água e nós, da Comissão do Plano de Logística Sustentável, aproveitamos a oportunidade para lembrar a todos da ANS da importância de pouparmos os recursos naturais do nosso planeta.
Aqui mesmo, no nosso ambiente de trabalho, podemos, com gestos simples, fazer uma grande diferença para o futuro. E podemos também levar esses bons hábitos para nossas casas, contribuindo ainda mais para um planeta sustentável.
Apesar de a Terra ser repleta de água, estima-se que apenas 0,77% da água esteja disponível para o consumo humano em lagos, rios e reservatórios subterrâneos.
Juntos podemos reduzir o consumo de água em nossas casas e em nosso trabalho. **Comente a seguir uma sugestão para a redução do desperdício de água**. Vamos estimular a troca de ideias, de forma saudável. Não existe resposta certa e todos estão convidados a participar.
Quem comentar neste post hoje (22/03) irá concorrer ao sorteio de uma moringa, realizado pela ASSRS/DIGES.
Participe! Traga suas ideias sustentáveis!

ENTREGA DO SABÃO PREPARADO NA OFICINA DE TRANSFORMAÇÃO DE ÓLEO EM SABÃO

13:39 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

A AGES iniciou a entrega do Sabão preparado no dia da OFICINA DE TRANSFORMAÇÃO DE ÓLEO EM SABÃO. Agora é só experimentar!

Coleta de Óleo na ANS já iniciou!



Melina e Carla Godoy



Nádia e Maria



Dia da Terra – 22 de Abril

10:01 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

O **Dia da Terra** é comemorado anualmente em **22 de abril**, em todo planeta. Também chamado de **Dia do Planeta Terra** ou **Dia da Mãe Terra**, esta é uma data para reconhecer a importância do planeta, e para refletir sobre como podemos colaborar para proteger a Terra.
Origem do Dia da Terra
O Dia da Terra foi comemorado pela primeira vez nos Estados Unidos, no dia 22 de abril de 1970. No primeiro "Dia da Terra", o senador americano **Gaylord Nelson** organizou fórum ambiental, que chamou a atenção de 20 milhões de participantes.

Atualmente, o Dia da Terra é comemorado por aproximadamente mais de 500 milhões de pessoas ao redor de todo o mundo.
A Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura – Unesco intitula esta data como **"Dia Internacional da Mãe Terra"**.
Atividades para o Dia da Terra
No Dia da Terra a sensibilização para os problemas que o planeta enfrenta é essencial. Experimente essas dicas de atividades para pôr em prática durante o Dia da Terra:

- Plante uma árvore típica da sua zona;
- Pinte um desenho do planeta Terra;
- Incentive a reciclagem;
- Reutilize materiais como plásticos e papelões para criar objetos recicláveis;
- Faça uma limpeza na escola;
- Pinte um muro com motivos ecológicos;
- Use menos energia, desligue as luzes quando possível.
- Apagar as Luzes no Dia da Terra

Em alguns lugares, surgem campanhas que incentivam as pessoas a desligarem as luzes durante um minuto no Dia da Terra, como forma de consciencializar as pessoas para um gasto menor de eletricidade.



É um evento parecido com a **Hora do Planeta**, que ocorre normalmente no último sábado do mês de março, e que propõe exatamente a mesma intenção.
Assista ao Vídeo: **https://youtu.be/OZ73WBbD0yY**
Informação obtida em: **https://www.calendarr.com/brasil/dia-da-terra/**

Dia do Índio – 19 de Abril

11:20 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

O **Dia do Índio** é celebrado anualmente em **19 de abril** no Brasil.



Esta importante data serve para lembrar e reforçar a identidade do povo indígena brasileiro e americano na história e cultura atual.
Antes da chegada dos primeiros europeus em terras americanas, todos os países que formam este continente eram amplamente povoados por grandes nações indígenas. Infelizmente, a ganância e a crueldade humana fizeram com que muitas tribos fossem totalmente dizimadas e grande parte da cultura indígena foi esquecida.

Na tentativa de preservar as tradições e identidade dos indígenas, o Dia do Índio surgiu para não deixar as novas gerações esquecerem das verdadeiras raízes que formam o povo brasileiro.

História do Dia do Índio
O dia 19 de abril foi escolhido como data para se comemorar a cultura indígena em homenagem ao Primeiro Congresso Indigenista Interamericano, que ocorreu em 19 de abril de 1940.

O objetivo deste congresso era de reunir os líderes indígenas das diferentes regiões do continente americano e zelar pelos seus direitos.

No Brasil, esta data foi oficializada através do **decreto-lei nº 5.540**, de 2 de junho de 1943, com assinatura do então presidente Getúlio Vargas.

A nível internacional, a Organização das Nações Unidas (ONU) também criou o Dia Internacional dos Povos Indígenas (9 de agosto) para conscientizar os governos e população mundial sobre a importância de preservar e reconhecer os direitos dos indígenas.

A Fundação Nacional do Índio – FUNAI é o órgão indigenista oficial do Estado brasileiro. Criada por meio da Lei nº 5.371, de 5 de dezembro de 1967, vinculada ao Ministério da Justiça, é a coordenadora e principal executora da política indigenista do Governo Federal. Sua missão institucional é proteger e promover os direitos dos povos indígenas no Brasil.

Seu papel é promover políticas voltadas ao desenvolvimento sustentável das populações indígenas.

Gestão Ambiental:
As ações de gestão ambiental desenvolvidas pela Fundação Nacional do Índio são norteadas pela Política Nacional de Gestão Territorial e Ambiental de Terras Indígenas – **PNGATI**, instituída pelo decreto 7.747, de 05 de junho de 2012.

O objetivo da Política é garantir e promover a proteção, a recuperação, a conservação e o uso sustentável dos recursos naturais das terras e territórios indígenas, assegurando a integridade do patrimônio indígena, a melhoria da qualidade de vida e as condições plenas de reprodução física e cultural dos povos indígenas, respeitando sua autonomia sociocultural.

Dia Mundial de Combate à Desertificação – 17/06/2018

14:49 em *Sustentabilidade* por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

O **Dia Mundial de Combate à Desertificação e à Seca** é celebrado em **17 de junho**.

A missão desta data é conscientizar a população internacional sobre o processo de desertificação e os efeitos negativos que a seca pode provocar a nível regional e mundial.

O Dia Mundial de Combate à Desertificação e à Seca foi criado pela Organização das Nações Unidas (ONU) e celebrado pela primeira vez em 1995.

O processo de desertificação consiste na perda da capacidade de determinado ecossistema de renovar os seus recursos biológicos, seja por culpa da ação humana ou das variações climáticas.

A água é essencial para a vida, e nos locais onde há escassez deste recurso natural são esperados danos catastróficos para a existência de seres vivos.

Vários países do mundo se comprometeram em diminuir as ações destrutivas que colaboram com o processo de desertificação em todo o planeta. Este acordo foi oficializado através da **Convenção das Nações Unidas de Combate à Desertificação nos Países Afetados por Seca Grave e/ou Desertificação (UNCCD)**.

O Brasil faz parte da UNCCD desde 27 de junho de 1997, se comprometendo a evitar o desgaste dos recursos biológicos dos diferentes climas que compõe o país.

Desertificação é um fenômeno em que um determinado solo é transformado em deserto, através da ação humana ou processo natural. No processo de **desertificação** a vegetação se reduz ou acaba totalmente, através do desmatamento.



O que estamos fazendo para evitar isso?

Veja o vídeo a seguir: https://youtu.be/56ZCY_VCYcg

https://youtu.be/56ZCY_VCYcg

Sabia que somos responsaveis ambientalmente pelo lixo que geramos?

10:38 *em* ***Sustentabilidade****por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

Em muitos países efetuar a separação dos resíduos é obrigatória. No Brasil houve a publicação da Política Nacional de Resíduos Sólidos – **LEI Nº 12.305, DE 2 DE AGOSTO DE 2010.**
Todos os órgãos públicos e empresas privadas devem atender às legislações relativas à gestão dos resíduos sólidos. Para isso, deve efetuar um levantamento do quantitativo e dos tipos de resíduos que gera diariamente para preparar o seu Plano de Gerenciamento de Resíduos Sólidos (PGRS).
Saiba mais em: **https://portalresiduossolidos.com/planos-de-gerenciamento-de-residuos-solidos-pgrs/**

Você sabia que o lixo gerado pela ANS não é recolhido pela Comlurb? Por sermos considerados grandes geradores de resíduos sólidos é obrigatório que seja contratado a parte a coleta do lixo comum.

Diariamente no Condomínio Barão de Mauá (Edifício sede da ANS) são gerados mais de 40 sacos de 100 litros de lixo comum, isso gera um custo médio anual em torno de R$ 55.540,00, deste valor a ANS paga 53,92%. Como poderemos reduzir este gasto?

Na ANS foi nomeada uma Comissão de Coleta Seletiva Solidária que começou a efetuar o levantamento nos locais de trabalho dos resíduos que são gerados diariamente para efetuar um estudo para a preparação do PGRS da ANS e propor ações voltadas para conscientização da importância de separarmos os resíduos recicláveis.



Você pode contribuir para a redução dos lixo comum na sua casa e no trabalho! Assista os vídeos a seguir e veja como!

Vejam as dicas de como separar corretamente os resíduos em casa e no trabalho.
Fonte: Momento Ambiental
Link: **https://youtu.be/fBJbGIdJse4**Vejam a diferença de coleta seletiva e reciclagem
Fonte: Planeta10
link: **https://youtu.be/SDEIbR61r7I**

A contaminação de micro-plásticos na água de torneiras.

9:46 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

A contaminação através de micro-plásticos foi encontrada na água de torneiras em países de todo o mundo, levando os cientistas a pesquisas urgentes sobre as implicações para a saúde deste tipo de contaminação.

Amostras de água de torneira de mais de uma dúzia de países foram analisadas por cientistas que compartilharam as descobertas com o jornal Britânico "The Guardian", em 6 de setembro último. No geral, 83% das amostras foram contaminadas com fibras plásticas.

Os EUA tiveram a maior taxa de contaminação em suas amostras com assustadores 94%, em edifícios que incluem o Congresso Nacional, a sede da Agência de Proteção Ambiental dos EUA e Trump Tower em Nova York. Líbano e Índia tiveram as taxas mais próximas.

As nações europeias, incluindo o Reino Unido, a Alemanha e a França, tiveram a menor taxa de contaminação, mas mesmo assim, com índices de 72%. O número médio de fibras encontradas em cada amostra de 500 ml variou de 4,8 nos EUA para 1,9 na Europa.

Estas análises indicam uma abundante quantidade de contaminação micro plástica no meio ambiente como um todo.

Trabalhos anteriores focavam a poluição plástica nos oceanos, o que nos sugere o consumo de micro plásticos através de frutos do mar e peixes contaminados.

A escala de contaminação por micro plástico está apenas começando a se tornar clara, quando estudos recentes na Alemanha encontraram fragmentos de fibras de plástico **em todas as 24 marcas de cerveja analisadas, bem como em marcas de mel e açúcar**.

Como os microplasticos acabam por beber água é por enquanto um mistério, mas a atmosfera é uma fonte óbvia, com fibras derramadas pelo desgaste e roupa todos os dias de roupas e tapetes. Os secadores de roupa são outra fonte potencial, com quase 80% dos domicílios dos EUA com secadores que costumam respirar ao ar livre.

As fibras plásticas também podem ser lavadas em sistemas de água, com um estudo recente descobrindo que cada ciclo de uma máquina de lavar roupa poderia liberar 700 mil fibras no meio ambiente. As chuvas também podem varrer a poluição microplástica, o que poderia explicar por que os poços domésticos utilizados na Indonésia estavam contaminados.

Quase 300 milhões de toneladas de plástico são produzidos a cada ano e, e apenas 20% são reciclados ou incinerados, o que significa que quase tudo acabam com o ar, terra e mar. Um relatório em julho deste ano descobriu que 8,3 bilhões de toneladas de plástico foram produzidas desde a década de 1950, portanto, é completamente aterrador aprender o volume de plástico não tratado nos últimos 67 anos.

Os cientistas dizem que as análises da água da torneira levantam uma bandeira vermelha, mas são necessárias mais investigações para encontrar as fontes de contaminação e avaliar os possíveis impactos na saúde.

Não há dúvidas de que os plásticos são muito úteis, mas o gerenciamento de descarte deve ser drasticamente melhorado.



Fonte: http://www.wasteexpo.com.br/news.html

DIGA NÃO AO COPO PLÁSTICO HOJE!



Sabia que hoje existem mais plásticos nos oceanos do que peixes?

15:05 *em Sustentabilidade por Andrea Brites Pinto e Freitas*

Será que damos conta que o lixo gerado hoje por nós continuará existindo por mais de 100 anos?



Lixos espalhados nos oceanos – Veja o Link: https://youtu.be/MPE74QNvzp8
Fonte: ANIMAL TV

Sabia que o mar do Caribe não é mais tão azul, na verdade é um "mar de lixo".

Veja o link: https://youtu.be/snHn5HQxweo
Fonte: BBC News Brasil



Cuidados que devem ser tomados antes de descartar os resíduos recicláveis

11:25 *em* *Sustentabilidade* *por* *Andrea Brites Pinto e Freitas*

A coleta de lixo é uma atividade que traz riscos tanto à saúde quanto à integridade física dos trabalhadores.

Para que possamos auxiliar na redução de riscos para estes trabalhadores devemos tomar os seguintes cuidados ao descartar nossos resíduos e lixo comum:

Vidro – Não descarte junto com outros materiais. Prepare um local com acondicionamento adequado para o vidro. pode-se embrulhar o vidro em papel de jornal e escrever no papel "Vidro". A equipe da empresa contratada pela ANS deu uma outra sugestão: Que se utilize a garrafa pet para acondicionar o vidro quebrado evitando assim que os trabalhadores se cortem ao recolher o resíduo de vidro e que o vidro possa ser disponibilizado para reciclagem. Após colocar o vidro dentro da garrafa pet passe uma fita para selar bem a garrafa. E coloque a garrafa pet no local estabelecido para resíduos recicláveis. Veja a figura a seguir.



Papel - As folhas A4 limpas que são descartadas (impressoras e outras) devem antes serem trituradas e colocadas em saco transparente somente com papel triturado para descarte como material reciclável. Não se deve descartar papel amassado, rasgado ou com a logo da ANS aparecendo.





Veja a forma correta a seguir.



Copo plástico – usar ou não usar ?

14:18 *em* *Sustentabilidade* *por* *Andrea Brites Pinto e Freitas*

O hábito de uso de copos descartáveis em escritórios ou festas, e em meio à crise hídrica, foi até uma opção sugerida por muitos lugares afim de economizar água.
Mas o que muitos não sabem são os riscos para o meio ambiente e até para a saúde ao utilizar esse tipo de material.

Por isso, seguem abaixo 5 motivos para você largar de vez esses copinhos, que mesmo parecendo inofensivos, são os maiores vilões para o meio ambiente!

1- Demora MUITO para se decompor.

Para se ter uma ideia, o tempo de decomposição de um copo descartável está entre 250 e 400 anos. Ou seja, muitas gerações passarão e o copo ainda existirá. É até contraditório se pensarmos que a vida útil dos copos é tão pequena.

Pense, os copos descartáveis que ficam pelas ruas sujando ainda mais a cidade, uma hora serão levadas pelo esgoto e
irão parar nos rios e mares, e demoraram gerações para se decompor.



Que tipo de resíduos são gerados pelas empresas?

A administração pública gera grandes quantidades de resíduos decorrentes de suas atividades regimentais. Entre os principais resíduos gerados na administração pública podemos citar a geração de papéis, plásticos, cartuchos e tonners, lâmpadas fluorescentes, lixo eletrônico e, em menor quantidade, vidros e metais além de pilhas e baterias.
A seguir fazemos uma breve descrição desses resíduos e o que fazer com eles.

O material de expediente

Nem sempre prestamos atenção se o material de expediente é de fato necessário e em caso positivo, se é usado de forma racional. E mais, sequer sabemos se esses materiais são produzidos a partir de fontes naturais não renováveis, como minerais, carvão e petróleo.
Seja qual for a função que exerçamos na administração pública, o resultado do nosso comprometimento com o uso racional de todo o tipo de bem público será bem visto e com certeza influenciará, em pouco tempo, outros servidores a procederem da mesma forma.
Combater o desperdício é poupar os recursos naturais e valorizar os bens públicos. Combater o desperdício é conviver de forma equilibrada com a natureza e fazer economia para os cofres públicos.



Lâmpada fluorescente

As lâmpadas fluorescentes, apesar de serem mais econômicas do que as incandescentes, contêm mercúrio, um metal pesado altamente prejudicial ao meio ambiente e à saúde. Os resíduos de lâmpadas fluorescentes são considerados resíduos perigosos (Classe I) pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) porque apresentam concentrações de mercúrio e chumbo que excedem os limites regulatórios, o que exige a adoção de medidas adequadas para o seu descarte que não deve, jamais, ser feito diretamente nas lixeiras.
Como forma de minimizar os impactos provocados pelo descarte inadequado de lâmpadas os órgãos da administração pública devem buscar soluções internas e possuir um gerenciamento específico que permita a correta descontaminação e descarte dessas lâmpadas.



Sabia que um simples canudo plástico pode matar?

16:46 em *Sustentabilidade* por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

O canudo que usou hoje pode trazer muita dor!



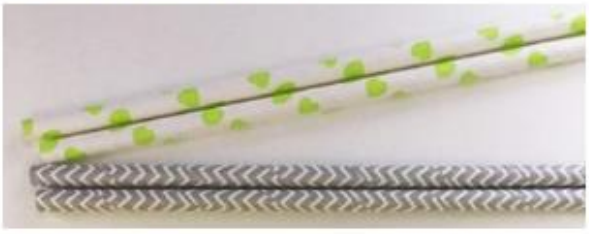
Veja mais em:

https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/brasil/2018/04/30/interna-brasil,677252/por-que-o-canudo-e-tao-nocivo-ao-meio-ambiente.shtml

Canudo de papel chega ao Brasil para substituir o de plástico

Qual o tempo útil da vida de um canudinho plástico? O que você leva para tomar um refrigerante, suco ou milk-shake, provavelmente. E o tempo de vida "inútil" desse mesmo artefato, sabe dizer qual é? Pois ele chega a durar mais de um século até se decompor, contribuindo inclusive para a poluição dos mares. Muita gente já tem tomado medidas para reduzir esse impacto ambiental, entre estabelecimentos e governos que proíbem seu uso na versão tradicional e empresas que lançam substitutos ecológicos. Tanta mobilização tem surtido efeito, e em agosto começa a comercialização de um canudo de papel biodegradável no Brasil.

Embora o custo do canudo de papel ainda seja cerca de 13 vezes maior que o do de plástico, especialistas acreditam na conscientização de estabelecimentos e usuários em relação à necessidade de adotar opções mais sustentáveis desse item – há ainda as de vidro e metal. As legislações também caminham nessa direção.
No Rio, foi aprovado um projeto de lei que obriga comerciantes do Rio a oferecerem canudos biodegradáveis aos clientes.



Fonte: Catraca Livre

https://catracalivre.com.br/parceiros-catraca/as-melhores-solucoes-sustentaveis/canudo-de-papel/

Pilhas e Baterias: O que fazer?

9:15 *em* *Sustentabilidade*por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

A importância de reciclar pilhas e baterias corretamente

Papel, plástico, vidro, alumínio já são expressivamente reciclados no Brasil. Contudo, reciclar pilhas e baterias esgotadas ainda não está no cotidiano do brasileiro. Além disso, descartá-las de forma incorreta é extremamente perigoso. Os metais pesados existentes em seu interior não se degradam e são extremamente nocivos à saúde e ao meio ambiente. Justamente por serem biocumulativas é que surgiu a necessidade do descarte correto de pilhas e baterias usadas. Uma pilha comum contém, geralmente, três metais pesados: zinco, chumbo e manganês, além de substâncias perigosas como o cádmio, o cloreto de amônia e o negro de acetileno. A pilha alcalina contém também o mercúrio, uma das substâncias mais tóxicas que se conhece. Por isso, pilhas e baterias representam hoje um sério problema ambiental.



Capsulas de café: como descartar?

9:36 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

O mercado de café em cápsulas só cresce no Brasil e no mundo. E, junto com ele, aumentam as proporções de uma problemática que clama por soluções: a quantidade de lixo que é gerada.

Elas são ótimas e oferecem toda a praticidade que a correria no dia a dia pede, mas que fazer depois de usar? Onde fazer o descarte de cápsulas?

Primeiramente: Abra a cápsula e separe o plástico, o alumínio e o material orgânico, depois deposite o pó de café no lixo orgânico. Lave o plástico e o alumínio com detergente comum e espere secar para colocar no lixo reservado ao material.



Atenção: as cápsulas de café devem ser levadas a postos de coleta, para ter uma destinação correta.
Os dois maiores fabricantes presentes no Brasil possuem unidades para reciclagem de cápsulas, que ficam predominantemente em São Paulo e Rio de Janeiro.

Economia de Energia: Como fazer?

16:46 *em* *Sustentabilidade* *por* *Andrea Brites Pinto e Freitas*

Dicas de economia de energia elétrica:

- Uso ao máximo a luz solar durante o dia, ligando a iluminação somente quando necessário.

- Não deixe as luzes acessas em cômodos que não possuem pessoas.



- Ligue o ferro elétrico somente quando tiver uma significativa quantidade de roupa para passar.

- Quando possível, instale sistema de captação de energia solar para ser transformada em energia elétrica em casa.



- Use o aparelho de micro-ondas somente quando necessário.

O que é PLS – Plano de Logística Sustentável?

8:43 *em Sustentabilidade por Andrea Brites Pinto e Freitas*

O Plano de Logística Sustentável (PLS) foi institucionalizado por meio da **Instrução Normativa Nº 10**, que estabelece as regras para elaboração dos planos. Os Planos de Logística Sustentável foram criados pelo art. 16, do Decreto nº 7.746, de 05 de junho de 2012.

O PLS é uma ferramenta de planejamento que permite ao órgão ou entidade estabelecer práticas de sustentabilidade e racionalização dos gastos e processos na Administração Pública.

Todos os órgãos e entidades da Administração Pública Federa direta, autárquica, fundacional e as empresas estatais dependentes devem elaborar seus planos. Os gestores responsáveis pelo PLS nas instituições são os Secretários-Executivos nos Ministérios e Secretarias de Governo ou o gestor de cargo equivalente no caso das autarquias, fundações e empresas estatais dependentes.

Na ANS existe a Comissão Gestora do Plano de Gestão de Logística Sustentável que é responsável por preparar a minuta do plano para depois ser aprovado pela DICOL/PRESI.

Este plano deve ser revisado anualmente e por obrigatoriedade legal deve-se publicar um relatório semestralmente de acompanhamento da implementação do PLS.

O PLS da ANS deve ser publicado no sitio da ANS e enviado para o ministério do meio ambiente divulgar em seu sitio.

Quais as cores da latas de coleta seletiva?

9:18 *em* *Sustentabilidade*por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

Sabia que qualquer material sujo e úmido não pode ser reciclado?

Uma lata de refrigerante com resto de refrigerante deve ser colocada no lixo comum!

Isso estará auxiliando a poluir cada vez mais o meio ambiente!



Então, da próxima vez, lave a lata de refrigerante e seque antes de depositar na correta lata coleta seletiva para metal.

Metal – Lixeira Amarela – colocar latas limpas e secas



O Consumo desenfreado e a poluição estão sobrecarregando a Terra

13:14 em *Sustentabilidade*por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

O planeta Terra está à beira de um colapso ambiental. Achou isso um exagero? Então, saiba que ele é real e que nos atinge diretamente.



Os recursos naturais são cada vez mais escassos e nosso planeta não está dando conta de repor.

Os ambientalistas estão pessimistas em relação às consequências do maltrato que a natureza vem sofrendo.
O dia da sobrecarga da terra prova que as coisas vão de mal a pior. Nunca ouviu falar sobre ele?

Entenda aqui o que essa data representa para o meio ambiente.

A falta de consciência ambiental é um fardo para o planeta. O desperdício de água, a construção em áreas de mananciais, o uso de carros e ônibus que usam combustíveis fósseis, o desmatamento…

Acesse o link:
https://www.eusemfronteiras.com.br/dia-da-sobrecarga-da-terra-o-que-isso-quer-dizer/

Como ser um escritório LIXO ZERO?

9:41 em *Sustentabilidade* por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

Diariamente todo lixo colocado nas latas de lixo individuais no escritório são considerados lixo comum. Ou seja, mesmo que coloque materiais recicláveis nesta lixeira estes serão descartados como lixo comum.

Se não tivermos cuidado em separar os materiais limpos e secos que podem ser reciclados em recipientes específicos para cada tipo de material, não há como contribuir para a Coleta Seletiva Solidaria.

A seguir temos um vídeo que orienta sobre como buscar o Lixo Zero no escritório.



Na figura abaixo é apresentado o modelo do sistema linear da cadeia de geração de lixo.



Seminário de Licitações Sustentáveis

17:45 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

Fiscais e gestores de contratos na ANS devem ficar atentos: de 3 a 5/09, acontece o Seminário Licitações Sustentáveis, no Instituto Nacional de Tecnologia (INT), no centro do Rio de Janeiro.

A participação no evento é gratuita e as inscrições vão até o dia 30/08.

Além dos servidores que trabalham com contratos, o curso também é indicado, principalmente, para os membros das comissões do Plano de Logística Sustentável (PLS) e da Coleta Seletiva Solidária (CSS) da ANS, mas todos os interessados no tema podem se inscrever, mediante prévia autorização da chefia imediata.

O seminário complementa o treinamento da IN 05/2017 e visa esclarecer a importância do atendimento às questões de sustentabilidade na preparação dos Termos de Referência e na fiscalização dos contratos na Agência.

Inscrições

Para participar, envie e-mail para eventos@int.gov.br com cópia para ages@ans.gov.br.

Não há necessidade de criar um processo no SEI para inscrição no evento: basta que o servidor inscrito inclua na folha de ponto a participação no evento externo Seminário Licitações Sustentáveis.



O futuro das contratações na ANS

17:52 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

A Comissão do PLS formou um subgrupo para construir o **Guia de Contratações Sustentáveis da ANS** de forma a prever as cláusulas de sustentabilidade que deverão constar nos contratos da ANS.

Caso queira saber mais e participar envie e-mail para **ages@ans.gov.br** e **andrea.freitas@ans.gov.br**.

Participe também:



É seguro comer peixe hoje em dia?

8:38 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

A produção de peixe em aquaculturas é uma das formas de preservar os recursos marinhos. Mas até que ponto é seguro o consumo deste peixe?

Há plásticos, há químicos, há todo o tipo de resíduos que vai parar à água. Os peixes acabam por comer esses detritos e acumulá-los no organismo.



As condições do mar na Noruega são as ideais para a cultura de salmão, uma atividade que conhece um crescimento assinalável no país. As pisciculturas estão a ser consideradas uma alternativa mais viável do que as criações de gado, por exemplo, no que diz respeito ao consumo humano de proteínas. Mas há um grande senão…

Reinier van den Biggelaar, diretor da Hortimare, afirma que *"em várias partes do mundo, a água está poluída por causa da atividade humana – há plásticos, há químicos, há todo o tipo de resíduos que vai parar à água. Os peixes acabam por comer esses detritos e acumulá-los no organismo. Quando os humanos consomem esse peixe, há um risco potencial para a saúde."*

Sabe quais são os R´s da Sustentabilidade?

Provavelmente você já ouviu falar dos famosos R´s da Sustentabilidade:

- **Reduzir,**
- **Reutilizar e**
- **Reciclar.**

Além deles, existem outros R´s que contribuem para uma relação mais harmônica entre o Ser Humano e o Meio Ambiente. A seguir detalhamos cada um deles:



Qualquer ato de consumo causa impactos sejam econômicos, ambientais ou sociais.
Dessa forma, antes de sair comprando por ai, pare, pense e reflita se você realmente precisa efetuar esta compra.
Ao **Repensar** seu consumo estará poupando seu dinheiro e reduzindo a produção de resíduos e rejeitos!





Reduzir é uma atitude essencial para o consumo consciente. Compre somente o necessário e evite desperdícios.
Reduza o tempo de banho e desligue as luzes, Tvs e computadores quando não estiver usando.
Substitua sacolas e copos plásticos por ecobags e canecas.
Com pequenas ações diárias você contribui com a preservação da vida e do meio ambiente.

Dia da Amazônia – 05 de Setembro

10:07 *em* *Sustentabilidade*por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

O **Dia da Amazônia** é celebrado anualmente em **5 de setembro**.

Esta data foi criada com o intuito de conscientizar as pessoas sobre a importância da maior floresta tropical do mundo e da sua biodiversidade para o planeta.

A data escolhida faz referência ao dia 5 de setembro de 1850, quando o Príncipe D. Pedro II decretou a criação da **Província do Amazonas** (atual Estado do Amazonas).



Não há muitos motivos para comemoração e sim para preocupação.



A floresta amazônica atualmente está ameaçada pelos constantes desmatamentos ilegais, afetando diretamente a fauna e a flora da região, causando desequilíbrios e crises ambientais a nível global.

Você utiliza materiais perfurocortantes para algum tratamento? Sabe a forma correta para seu descarte?

10:53 em *Sustentabilidade* por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

Materiais perfurocortantes são objetos que contenham cantos, bordas e pontas que sejam capazes de cortar ou causar perfurações, tais como seringas, agulhas. Entram nessa lista também lâminas de barbear, brocas, pregos, pedaços de madeira, vidro quebrado.



Esses materiais jamais podem ser descartadas no lixo comum. Eles são extremamente perigosos para o ser humano e danosos ao meio ambiente.

O que você tem feito em relação a sustentabilidade?

11:26 *em* ***Sustentabilidade****por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

Gostaríamos de saber que ações você tem feito para auxiliar na implementação da sustentabilidade no seu trabalho, na sua casa, na sua cidade.

Na AGES criamos o Espaço de convivência da Sustentabilidade, não utilizamos mais copos plásticos e implementamos o projeto piloto de lixeiras para recicláveis.



Que tal participar de mutirões de limpeza de praia?

10:38 *em* *Sustentabilidade* *por* *Andrea Brites Pinto e Freitas*

Setembro é o mês internacional dos mutirões de limpeza de praia.



Mutirão de limpeza de praia nas Bahamas. Imagem: ONU Meio Ambiente

Dos dias 16 a 24 deste mês, a ONU Meio Ambiente promove no Brasil a #SemanaMaresLimpos, inspirada na campanha homônima do organismo internacional.

A iniciativa convida organizações e indivíduos de todo o país a participar dos sete dias de mobilização.

Participe da iniciativa abaixo:



Que tal ganhar uma caneca personalizada?

14:06 em *Sustentabilidade* por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

Você pode ganhar uma caneca da ANS com o seu nome.

Substitua de vez os copos descartáveis por uma caneca durável em grande estilo!

No dia **24/09**, **iremos sortear oito canecas**, que receberão os nomes dos sorteados, como neste modelo:



Adorei essa caneca com o meu nome. Que tal ganhar uma dessa com o seu? Vai ficar linda!

Para participar do sorteio é fácil:

Basta se associar à comunidade **Gestão Sustentável até o dia 21/09**.

Associe-se agora! – link: http://intranet/groups/sustentabilidade/

A ANS estimula que todos reduzam o consumo de copos plásticos, em respeito ao meio ambiente.

Servidores e colaboradores têm aderido gradualmente às canecas e copos duráveis, e a Agência tem adquirido cada vez menos copos descartáveis.

Em 2016, consumíamos cerca de **1.028 mil copos plásticos**. Em 2017 consumimos em torno de **480 mil copos**. A previsão de consumo para 2018 está em torno de **470 mil** copos.

Ano	Consumo em copos
2016	1.028.155
2017	480.385
Previsto - 2018	470.790
Total	**1.979.330**

Orientações como descartar corretamente os resíduos gerados

9:21 em *Sustentabilidade*por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

PAPEL/PAPELÃO



Resíduos de papel devem estar sempre limpos, secos e triturados.

Não se deve descartar papel A4 impresso, folders, publicações institucionais e de outras empresas sem que estes estejam triturados.

Se tiver que descartar documentos impressos com dados sensíveis da ANS, de beneficiários, de operadoras ou de outros órgãos triture antes!

Hoje é Dia da Árvore – 21 de setembro

16:41 *em* *Sustentabilidade*por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

O Dia da Árvore é comemorado no dia 21 de Setembro.



Jardim Japonês – Jardim Botânico do Rio de Janeiro

Esta data foi escolhida por anteceder o início da Primavera no hemisfério Sul, que dependendo do ano pode ocorrer entre os dias 22 e 23 de setembro.

Apesar de ainda ser comemorado nos dias de hoje, o Dia da Árvore foi substituído pela Festa Anual das Árvores, instituída pelo decreto federal 55.795 de 24 de Fevereiro de 1965. Mesmo com esta mudança, o Dia da Árvore ainda é lembrado até hoje.

O objetivo desse dia é promover a importância da preservação das árvores e das florestas. Incentivando a proteção do meio ambiente com atitudes que trazem benefícios à natureza como plantar uma árvore ou revitalizar algum jardim que não esteja bem cuidado.

Estimular a reflexão sobre as consequências do desmatamento e da expansão da poluição também é uma boa forma de comemorar o Dia da Árvore. Lembrando também que as árvores nos proporcionam o oxigênio de respiramos, a sombra que nos refresca e diversos frutos que nos alimentam. Sem esquecer da importância para a manutenção do equilíbrio do nosso ecossistema.

Sorteio das Canecas – Hoje ás 15h na Sala da AGES

11:46 *em* *Sustentabilidade*por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

O sorteio das Canecas será hoje às 15h na sala da AGES- 7º andar.



Adorei essa caneca com o meu nome. Que tal ganhar uma dessa com o seu? Vai ficar linda!

Quem quiser acompanhar está convidado.

Resultado do Sorteio das Canecas

A seguir a lista dos sorteados e a unidade onde estão lotados.

Nome	Unidade
Felipe Duque Aganetti	COAIM/DIDES
Eduardo Calasans Rodrigues	ASSNT-DIGES /DIGES
Isabella Brizzante Eckstein de Freitas	GCOMS/SEGER
Daniel Schtruk	COPAEF/DIOPE
Ivone dos Santos Santanna da Silva	COCEN/DIFIS
Allan Marcelo Moraes Nogueira	NÚCLEO-MG/SEGER
Fauze Achcar Chelala	NÚCLEO-PA/SEGER
Celestino Bezerra Matos Junior	COARR/DIGES

A AGES irá entrar em contato com os sorteados para identificar o nome que desejam incluir nas canecas para realizar a confecção das mesmas.

Assim, que chegarem do fornecedor as canecas serão enviadas para os sorteados.

Se não foi sorteado não fique triste, acompanhe a comunidade pois haverão novas oportunidades!

Dia da Natureza – 04 de Outubro

10:22 em *Sustentabilidade* por *Andrea Brites Pinto e Freitas*

O **Dia da Natureza** é celebrado anualmente em **4 de outubro**.

Esta data é dedicada a conscientizar a sociedade a refletir sobre métodos sustentáveis de utilizar o meio ambiente, sem danificá-lo.



Por natureza, entende-se tudo aquilo que existe no planeta Terra e que não é produzido pelo ser humano, como a terra, a água, as árvores, a atmosfera, os animais e etc.



Dia do Mar – 12 de outubro

9:38 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

No próximo dia 12 de outubro comemoramos o dia do Mar.

Cerca de 71% da superfície da Terra é coberta pelo mar, que representa uma importante fonte de alimento, emprego, energia, etc. Sendo assim, as questões relacionadas aos oceanos assumem importância fundamental em relação a esse dia, que é comemorado em 12 de outubro, nacionalmente, pela Convenção das Nações Unidas sobre o Direito do Mar (CNUDM).



Porém, imagens como a acima são cada vez mais raras nos dias de hoje. A seguir apresentamos recortes de um artigo para que nos ajude a refletir sobre o quanto estamos colaborando para aumentar a poluição do mar.

Depósito de detritos

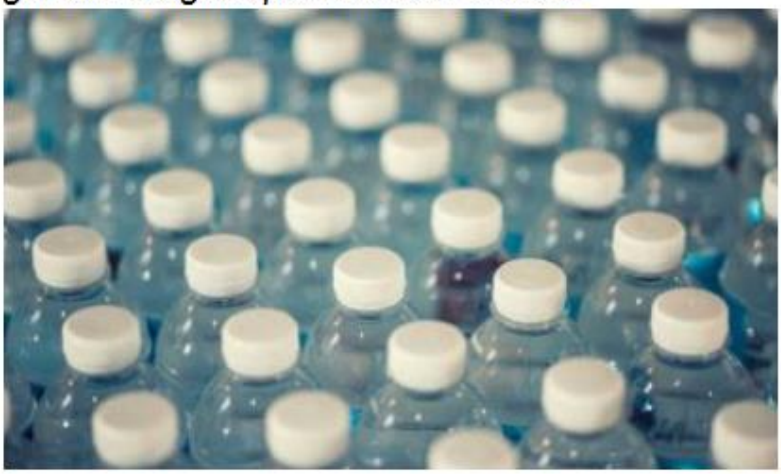
Descoberta na segunda metade da década de 1980, a Grande Mancha de Lixo do Pacífico está na área do Giro Pacífico Norte, um dos cinco maiores giros oceânicos do mundo, entre a costa ocidental dos Estados Unidos e o Havaí. A mancha acumula resíduos trazidos pelas correntes oceânicas.

Conheça os perigos de reutilizar a garrafa de água de plástico

10:52 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Andrea Brites Pinto e Freitas***

Um dos principais problemas da reutilização da garrafa de água de plástico é a contaminação bacteriana. Afinal, a garrafa de água é um ambiente úmido, fechado e com grande contato com a boca e as mãos; ou seja, um local perfeito para a proliferação de bactérias. Um **estudo** realizado a partir de 75 amostras de água de garrafas de plástico que alunos do ensino básico utilizaram durante meses, sem jamais as lavarem, descobriu que cerca de dois terços das amostras apresentavam níveis bacterianos acima dos padrões recomendados. A quantidade de coliformes fecais (bactérias provenientes das fezes dos mamíferos) foram identificadas acima do limite recomendado em dez das 75 amostras estudadas. A garrafa de plástico, se não for lavada, funciona como criadouro perfeito de bactérias, afirma Cathy Ryan, uma das responsáveis pelo estudo.

Ah! Então, sem problemas, basta eu lavar minha garrafa d'água que não tem erro! 😃



Problemas causados pelo cigarro

12:13 *em* ***Sustentabilidade*** *por* ***Alexandre Spiguel Fernandes de Sant Anna***

Você sabia que fumar cigarro é um grave erro ambiental? O cigarro não só prejudica a saúde das pessoas que fumam e de quem está ao seu redor, mas também **prejudicam o meio ambiente**. Milhares de guimbas de cigarros são encontradas pelo chão, nos mares, na areia das praias, etc.
Entretanto, não é só isso. O processo de produção do cigarro não é sustentável, começando pelo desmatamento e terminando com um consumo exaustivo de água. Além de aumentar os riscos de ter câncer de pulmão ou doença pulmonar crônica obstrutiva, os cigarros são considerados um dos piores poluentes do mundo, pois são responsáveis por 0,2% das emissões globais de CO2.



O impacto causado pelas indústrias de tabaco na saúde humana é devastador, **o cigarro mata** certa de **7 milhões de pessoas** por ano.
Um dado curioso revela um desequilíbrio na produção de tabaco, quase **90% de toda a produção de tabaco está concentrada nos países em desenvolvimento.** No entanto, a maior parte dos lucros são dos países desenvolvidos. Como afirma o Dr. Nicholas Hopkinson “as Transnacionais do Tabaco baseadas em países de alta renda estão literal e metaforicamente queimando os recursos e o futuro das pessoas mais vulneráveis do nosso planeta”.
O cultivo global do tabaco requer uso substancial da terra, da água, pesticidas e mão-de-obra, recursos limitados que poderiam ser usados de uma maneira melhor. Os impactos nocivos incluem o **desmatamento** que leva às mudanças climáticas, **esgotamento da água e do solo**, **toxicidade** humana, **eutrofização** de ecossistemas e **acidificação**.



Quer transformar a ANS em um lugar mais sustentável?

Vem com a gente!

Já fomos apresentados? Muito prazer!
Somos a Comissão Para Coleta Seletiva e Solidária (CCSS), instituída em abril deste ano. Nossa função é implantar e supervisionar a separação dos resíduos recicláveis descartados na fonte geradora e a sua destinação para as associações e cooperativas de catadores de materiais recicláveis, e nossas ações são pautadas pela Comissão Gestora do Plano de Logística Sustentável da ANS.

Os servidores engajados no trabalho da CCSS são os responsáveis, junto com os participantes da Comissão Gestora do Plano de Logística Sustentável da ANS, pela elaboração do Plano de Logística Sustentável (PLS) da ANS, pelo acompanhamento do trabalho de Coleta Seletiva Solidária na Agência e por todas as atividades voltadas à sustentabilidade no ambiente de trabalho.

Ao longo de 2018, a CCSS, de acordo com as ações planejadas e em conjunto com a Comissão Gestora do PLS, realizou os seguintes eventos:
- Oficina de transformação de óleo caseiro em sabão;
- Palestra "Coleta Seletiva Solidária da ANS, materiais que são recolhidos e sua destinação";
- Espaço Aberto sobre o tema "Sustentabilidade aplicada à Gestão Pública";
- Treinamentos para os membros da CCSS, a fim de orientá-los para confecção do PLS e PGRS (Plano de Geração de Resíduos Sólidos);
- Palestra sobre qualidade de vida no trabalho na ANS.

A CCSS e a Comissão Gestora do PLS estão trabalhando para trazer – e aplicar – ainda mais o tema sustentabilidade para o nosso ambiente de trabalho. Ainda este ano, por exemplo, serão realizadas ações como sensibilização e orientação, por especialistas em descartes de resíduos, dos gestores de unidades, do condomínio e das equipes de manutenção e limpeza. Também serão dadas orientações sobre o descarte adequado, que serão divulgadas na Intrans e na comunidade Gestão Sustentável. Vamos transformar, juntos, a nossa Agência em um local altamente sustentável, com todos os servidores e colaboradores engajados nesta causa tão importante!

TRANSFORME-SE

Ficou interessado? Cadastre-se na nossa comunidade!
Procure por Gestão Sustentável na Intrans, e clique no botão verde "Associar-se à comunidade". Lá você encontra informações sobre sustentabilidade, eventos e boas ideias!

E se você quiser colaborar conosco, procure-nos na AGES, no 7º andar, ou fale com:

Alexandre Spiguel | alexandre.spiguel@ans.gov.br
Coordenador das Comissões PLS e Coleta Seletiva Solitária
Alexandra Rodrigues | alexandra.rodrigues@ans.gov.br
Coordenadora Suplente da Comissão do PLS
Xenise Rezende | xenise.rezende@ans.gov.br
Coordenadora Suplente da Comissão de Coleta Seletiva Solidária

Energia solar fotovoltaica: a aliada da sustentabilidade

A energia solar fotovoltaica está sendo considerada como uma grande aliada da sustentabilidade. Países como Estados Unidos, Alemanha, China, Itália, Japão e Espanha já estão usando o potencial do sol em grande escala. Aqui no Brasil, onde essa carga de energia pode ser muito maior (afinal, temos dias ensolarados quase o ano inteiro), os investimentos estão crescendo e tem tudo para dar muito certo.



Além da vantagem econômica – estudos mostram uma capacidade de 95% de economia na conta de luz –, os benefícios para a natureza são vários. Segundo o Greenpeace, as energias renováveis, como a eólica e a solar fotovoltaica, são consideradas a principal solução para a mitigação de gases de efeito estufa no mundo. O sol é uma fonte de energia chamada renovável, pois é natural, limpa e está disponível o tempo todo. Além disso, sua produção não gera resíduos e não emite gases de efeito estufa, sem falar que a produção das tecnologias solares é controlada para que o processo de fabricação não prejudique o meio ambiente.



Como acontece a transformação da energia fotovoltaica em energia para uso dentro de residências e empresas?

A conversão da luz solar em energia elétrica ocorre pelos efeitos da irradiação solar sobre materiais chamados semicondutores. Os fótons contidos na luz solar são convertidos em energia elétrica, por meio do uso de células solares. O efeito fotovoltaico decorre da excitação dos elétrons de alguns materiais na presença da luz solar. Entre os materiais mais adequados para a conversão da irradiação solar em energia elétrica, os quais são usualmente chamados de células solares ou fotovoltaicas, destaca-se o silício. A eficiência de conversão das células solares é medida pela proporção da irradiação solar incidente sobre a superfície da célula que é convertida em energia elétrica. O telhado, a fachada e o jardim são os locais mais comuns para instalar um sistema de painéis solares.

ISOPOR, É RECICLÁVEL?

O isopor é um tipo de plástico fabricado a partir do estireno — sendo, portanto, **reciclável.** O poliestireno expandido (isopor) é um produto sintético que utiliza o petróleo como matéria-prima principal e, por isso, é considerado um material valioso e cujo desperdício deve ser evitado.



Apesar de 100% reciclável, o isopor tem um valor pequeno em termos comerciais para a reciclagem, devido à equação **peso x volume**. Quanto maior o peso dos resíduos recicláveis por menor área, mais atrativo do ponto de vista financeiro. Por ser leve e volumoso, as cooperativas precisam de estrutura, veículos e mão-de-obra suficiente para que o processo seja economicamente viável e vantajoso para a entidade.

Por si só, o isopor não polui nem contamina a terra; o problema maior está nas centenas de anos que ele demora a se decompor e no grande volume que ocupa, durante todo esse tempo, nos aterros sanitários. Além disso, nos aterros sanitários, o isopor funciona como um isolante, dificultando a degradação do lixo orgânico e a expulsão dos gases resultantes da decomposição.



Existem várias formas de se reciclar o isopor **(**mecânicas e químicas) e vários modos de utilização do material reciclado (blocos de construção, solados de sapato, colas, solvente, rodapés, molduras, cabides), mas para que se possa melhorar a reutilização do poliestireno expandido e evitar maiores danos ambientais, tanto a sociedade, como as empresas, devem se conscientizar da importância de efetuar o descarte do EPS de forma correta e não como lixo comum.

VOCÊ TEM PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS?

05/11/2018 em ***Sustentabilidade***

A sustentabilidade pode ser praticada individualmente ou em grupo, estimulando familiares e amigos a aderirem à causa. No ambiente de trabalho não poderia ser diferente: passamos praticamente metade do nosso dia aqui na empresa, convivendo com diversos colegas. Não precisamos de mudanças bruscas no dia a dia para estar em consonância com esses novos hábitos.



A adoção da sustentabilidade no ambiente de trabalho requer o desenvolvimento de novas competências, que estejam relacionadas ao planejamento e ao compartilhamento de estratégias, à administração de relacionamentos e ao papel da liderança, comprometido com os valores do desenvolvimento sustentável.
Confira algumas dicas de atitudes sustentáveis a serem implementadas no ambiente de trabalho:

- Quando sair para almoçar, ou participar de uma reunião, deixe o monitor no modo de espera.
- Na hora de ir embora, certifique-se de que desligou tudo.
- Separe os resíduos produzidos em latas destinadas aos diferentes tipos de resíduos.
- Use copos de vidro ou canecas ao invés de utilizar copos plásticos descartáveis.
- Evite impressões desnecessárias. Busque utilizar documentos eletrônicos.

OS IMPACTOS PARA O MEIO AMBIENTE DO CONSUMO INUSTENTÁVEL

O ato de consumo em si não é um problema. O consumo é necessário à vida e à sobrevivência de toda e qualquer espécie. Para respirar, precisamos consumir o ar; para nos mantermos hidratados, temos que consumir água; para crescermos e nos mantermos saudáveis, necessitamos de alimentos. O problema é quando o consumo de bens e serviços acontece de forma exagerada, levando à exploração excessiva dos recursos naturais e interferindo no equilíbrio estabelecido do planeta.



A preservação do meio ambiente é uma garantia de bem-estar e de uma vida saudável para todos(as) nós. Entretanto, vivemos em uma perspectiva contaminada pelo consumismo exagerado e inconsciente, no qual a busca pelo "ter" gera a exploração exagerada dos recursos naturais, desencadeando prejuízos ambientais e sociais, e colocando em risco o planeta e a população.

OS TRÊS PILARES DA SUSTENTABILIDADE

Atualmente, essa ideia é dividida em três principais pilares: **social, econômico e ambiental.** Para se desenvolver de forma sustentável, uma empresa deve atuar de forma que esses três pilares coexistam e interajam entre si de forma plenamente harmoniosa.

Vamos então entender um pouco mais de cada um desses pilares?



Social - Trata-se de todo capital humano que está, direta ou indiretamente, relacionado às atividades desenvolvidas por uma empresa. Isso inclui, além de seus funcionários, seu público-alvo, seus fornecedores, a comunidade a seu entorno e a sociedade em geral. Desenvolver ações socialmente sustentáveis vai muito além de, por exemplo, dar férias e benefícios aos funcionários. Deve-se proporcionar um ambiente que estimule a criação de relações de trabalho legítimas e saudáveis, além de favorecer o desenvolvimento pessoal e coletivo dos envolvidos.

Econômico - Para que uma empresa seja economicamente sustentável, ela deve ser capaz de produzir, distribuir e oferecer seus produtos ou serviços de forma que estabeleça uma relação de competitividade justa em relação aos demais concorrentes do mercado. Além disso, seu desenvolvimento econômico não deve existir às custas de um desequilíbrio nos ecossistemas a seu redor. Se uma empresa lucra explorando as más condições de trabalho dos funcionários ou a degradação do meio ambiente da área à sua volta, por exemplo, ela definitivamente não está tendo um desenvolvimento econômico sustentável, já que não existe harmonia nas relações estabelecidas.

Ambiental - Por fim, o desenvolvimento sustentável ambientalmente correto se refere a todas as condutas que possuam, direta ou indiretamente, algum impacto no meio ambiente, seja a curto, médio ou longo prazos. É comum vermos empresas adotando medidas mitigatórias, como, por exemplo, promover ações de plantio de árvores após a emissão de gases poluidores, como se uma coisa compensasse a outra. O desenvolvimento sustentável busca, em primeiro lugar, minimizar ao máximo os impactos ambientais causados pela produção industrial. Caso não seja esse o objetivo, provavelmente estaremos falando muito mais de estratégias de marketing do que de sustentabilidade de fato.

A parte do todo - Vale ressaltar, mais uma vez, que a sustentabilidade precisa de planejamento, acompanhamento e avaliação de resultados, pois seus três pilares

VOCÊ SABE O QUE SÃO OS Rs DA SUSTENTABILIDADE?

16/11/2018 em ***Sustentabilidade***

Para atingirmos a sustentabilidade ambiental e garantirmos um futuro ecologicamente correto, devemos pôr em prática os Rs sustentáveis: Repensar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar, Recusar, Respeitar, Responsabilizar-se, Repassar, Reparar e Reintegrar.



Repense: antes de efetuar qualquer compra reflita se é realmente necessária tal aquisição, se você não está comprando por impulso, talvez você até consiga reaproveitar algo que já possui. Avalie quais os danos este produto causa ao meio ambiente ou à sua saúde.

Reduza: Consuma menos produtos, dando preferência aos que tenham maior qualidade e durabilidade. Prefira alimentos a granel, levando seu próprio recipiente, utilize lâmpadas LED, use pilhas recarregáveis, etc.

Reutilize: dê uma nova vida para matérias que já foram utilizados. Doe roupas que você não use mais, conserte o que estiver quebrado como eletrodomésticos e móveis. Ao reutilizar, você estará ampliando a vida útil do produto, além de economizar na extração de matérias-primas virgens.

Recicle: faça coleta seletiva no seu ambiente de trabalho e na sua casa, seus resíduos serão reciclados e transformados em outros produtos. Ao reciclar economiza-se energia, recursos naturais, contribui para a redução da poluição e prolonga a vida útil dos aterros sanitários, além de gerar trabalho e renda para milhares de pessoas.

Recuse: recuse produtos que vem em embalagens de plástico, prefira as recicláveis como de vidro e metal ou as biodegradáveis. Utilize sacolas sustentáveis ao invés de usar sacolinha plástica do mercado.

Respeite: o respeito é essencial para viver em harmonia. Sendo assim, respeite o meio ambiente, as outras pessoas e a si mesmo.

Responsabilize-se: responsabilizar-se por seus impactos ao meio ambiente, bons e ruins e tomar as medidas necessárias em relação a eles. Você é responsável por seus resíduos e rejeitos produzidos na sua casa, em seu trabalho, em sua cidade, no país e no mundo.

Repasse: passe adiante o que não serve mais para você, compartilhe com seus amigos e inspire quem está ao seu redor. Você pode repassar livros, conhecimentos, roupas, materiais que estão em desuso, etc.

Repare: repare equipamentos passíveis de conserto, assim como reutilizar e reparar também aumenta a utilidade dos objetos. Você pode consertar um móvel, aparelhos eletrônicos, um rasgo em uma roupa, etc.

POLUIÇÃO DA ÁGUA

Denomina-se poluição da água qualquer atividade natural ou humana que modifique suas condições naturais. É muito comum que as águas já usadas nas residências, contendo fezes humanas, urina, restos de comida, sabões e detergentes, sejam despejadas nas águas de rios e lagos, diretamente ou pelas redes de esgoto, causando a sua poluição.



As fontes de poluição da água são separadas em duas categorias, dependendo da origem do poluente. São causas humanas, como: 1. O descarte incorreto de produtos e 2. O lançamento de esgoto e produtos químicos na água.



PARA MAIS INFORMAÇÕES E OUTROS ESCLARECIMENTOS, ENTRE EM CONTATO COM A ANS.
VEJA ABAIXO NOSSOS CANAIS DE ATENDIMENTO:

Disque ANS
0800 701 9656

Central de Atendimento
www.ans.gov.br

Atendimento pessoal
12 Núcleos da ANS.
Acesse o portal e confira os endereços.

Atendimento exclusivo para deficientes auditivos
0800 021 2105

Use a opção do código para ir ao portal da ANS

ans.reguladora

@ANS_reguladora

ansreguladoraoficial

company/ans_reguladora

Av. Augusto Severo, 84 - Glória , 20021-040 - Rio de Janeiro/RJ

ANS Agência Nacional de Saúde Suplementar

MINISTÉRIO DA SAÚDE

PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL