



ATUALIZAÇÃO DA OUVIDORIA

CONTEÚDO INTERNO

DA OUVIDORA

Mensagem de inverno de
Lauren “Laurie” Andersen,
diretora executiva/ouvidoria

ATUALIZAÇÕES E ANÚNCIOS

Atualizações importantes e
anúncios sobre iniciativas
de saúde e bem-estar

SOBRE NÓS / CONTATO

Saiba mais sobre
a Ouvidoria e formas de
se conectar



DA OUVIDORA

Por Lauren “Laurie” Andersen, MM, RN, CEN, CCRN

O inverno chegou! Faz frio e venta muito, com flocos de neve misturados. A estação do inverno tem dias curtos e céus cinzentos. É uma mistura de neve branca e pura com dias e noites longos, escuros e acinzentados! Você gosta do inverno? O dia mais curto do ano é 21 de dezembro, o solstício de inverno! Os dias agora são progressivamente mais longos, com mais horas de sol e luz! Mantenham-se aquecidos, animem-se com atividades e aprendizado.

“Talvez seja preciso conhecer a escuridão antes de poder apreciar a luz.” - Madeleine L’Engle.

O outro desafio que o inverno traz são as doenças respiratórias. A temporada de gripe chegou, com doenças respiratórias incluindo gripe, Covid-19 e RSV, em todos os lugares. Lembre-se de lavar bem as mãos, cobrir a boca ao tossir ou espirrar e descansar quando não estiver se sentindo bem. Beber bastante água também ajuda a manter o sistema funcionando bem. Procure os Serviços de Saúde se não estiver se sentindo bem ou se tiver febre.

Queremos que seu inverno seja saudável e cheio de atividades!

Atenciosamente,

Laurie Andersen



REFLEXÕES

“A mente e o corpo não
vivem separadamente.
O que afeta um, afeta
o outro.” - **Autoria
desconhecida**



ATUALIZAÇÕES E ANÚNCIOS

Neve e gelo, divertido duelo!

Feliz Ano Novo! 2026 chegou!

Os invernos em New England variam um pouco a cada ano. Este parece estar começando como uma edição fria e cheia de neve. A criança em cada um de nós gosta de neve para fazer bonecos de neve, anjos e andar de trenó. Todas essas atividades exigem roupas quentes e proteção para as mãos. A neve é divertida!

Esta época do ano pode ser um bom momento para escrever cartas às pessoas queridas, escrever uma história ou participar de atividades de aprimoramento pessoal enquanto você cumpre sua pena na prisão. Você pode usar seus tablets para aprender coisas novas ou pedir para participar de um grupo de estudos de aprendizado compartilhado.

Necessidades sazonais de saúde mental:

É comum que inverno seja uma época do ano para sentimentos de desânimo e abatimento.

Se você ou alguém que conhece estiver se sentindo triste ou deprimido, fale com alguém do suporte de saúde mental! Eles estão aqui para ajudar você a compreender seus sentimentos e frustrações. As pessoas mais fortes são aquelas que buscam ajuda quando precisam!

Contatos com a Ouvidoria:

Apreciamos quando você entra em contato com a Ouvidoria pelo nosso número de telefone (**833-662-8410**) ou pelo sistema de e-mail.

Recebemos todas as ligações e mensagens. Saiba que encaminhamos suas preocupações e sugestões à liderança da unidade. Se você pedir para não compartilharmos seu nome, **nós não o compartilharemos!** Compartilhamos apenas suas dúvidas e preocupações para ajudar a encontrar soluções para os seus desafios. Estamos aqui para dar apoio ao seu bem-estar e faremos tudo o que pudermos para que os recursos da unidade atendam às suas necessidades.

Saiba que o sistema Corrlinks não permite que respondamos pessoalmente aos seus e-mails. O que sempre faremos é encaminhar sua preocupação para as pessoas apropriadas no DOC ou na VitalCore.

Bem-estar:

A Ouvidoria empenha-se pelo bem-estar de todas as pessoas do DOC. Nosso objetivo é oferecer apoio e compartilhar ideias que possam aprimorar o bem-estar de todas as pessoas encarceradas.

O investimento na sua própria saúde, assim como na saúde daqueles ao seu redor, desempenha um papel fundamental na formação de uma comunidade melhor e mais positiva. A Ouvidoria visa apoiar você quanto ao seu bem-estar e agradece sua colaboração para encontrar maneiras de melhorar seu bem-estar.

SOBRE NÓS:



Office of the Ombudsman

Independent Health & Wellness
Advisor to Corrections

A missão da Ouvidoria é promover um ambiente saudável para todos que residem ou trabalham nas dependências do DOC. Inicialmente responsável por monitorar e relatar os esforços do DOC para mitigar a COVID-19, o papel da Ouvidoria foi expandido desde então. No período pós-pandemia, a Ouvidoria fornece consultoria ao DOC sobre controle de infecções e iniciativas de bem-estar, desenvolvendo programas abrangentes de saúde e bem-estar, juntamente com iniciativas de treinamento e educação. Em colaboração com o DOC, implementamos esses programas visando influenciar positivamente a cultura e o ambiente do DOC em benefícios de todos.

CONTATO:



Site: <https://ombudsman-madoc.org>

Ligação gratuita: 1-833-662-8410

As consultas podem ser enviadas no anonimato para o site. Se você optar por fornecer seus dados para contato ao preencher o formulário online, a Ouvidoria se empenhará em responder no prazo de dois dias úteis. Esperamos poder responder às suas perguntas, preocupações e consultas relacionadas ao controle de infecções e bem-estar.

Você também pode enviar sua consulta ou sugestões pelo nosso número de telefone. As consultas sobre controle de infecções e bem-estar podem ser feitas no anonimato. Se você deseja receber uma resposta, forneça suas informações para contato conforme as instruções pelo correio de voz.