



ATUALIZAÇÃO DA OUVIDORIA

CONTEÚDO INTERNO

DA OUVIDORA

Mensagem de primavera,
Lauren “Laurie” Andersen,
diretora executiva/ouvidora

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

A primavera, uma estação de renovação, chegou! Maio é um mês movimentado, pois fazemos a transição da primavera para o verão. Esperamos que você também esteja aguardando com alegria os dias mais longos e com mais luz. Esta é uma ótima oportunidade para começar uma nova prática positiva ou pensar em como melhorar sua saúde e seu bem-estar! Talvez este seja o momento ideal para aproveitar ainda mais o seu tablet, seja fazendo cursos, lendo, ouvindo músicas novas ou experimentando exercícios de meditação e mindfulness. Seu tablet oferece acesso a novos assuntos e aprendizado que podem ajudar você a expandir seus conhecimentos e sua compreensão.

Você tem a oportunidade de fazer algo melhor para si mesmo(a) e de usar seu tempo enquanto encarcerado(a) para crescer como pessoa e aprender.

O bem-estar envolve tanto a mente quanto o corpo. Invista em si mesmo(a) e melhore mente e corpo com hábitos positivos que farão de você uma pessoa mais forte e saudável, além de ajudar a passar o tempo enquanto estiver encarcerado(a). A primavera é um ótimo momento para começar algo novo!

Atenciosamente,

Laurie Andersen

REFLEXÕES



**A felicidade
é a forma
mais elevada
de saúde.**

Dalai Lama



ATUALIZAÇÕES E ANÚNCIOS

O calor do verão está chegando!

Embora o clima na primavera tenha sido fresco e chuvoso, o verão está chegando. Portanto, precisamos nos preparar para as temperaturas elevadas e a possibilidade de alertas de calor extremo.

Antes disso, gostaria de compartilhar algumas dicas para evitar os efeitos negativos do calor excessivo:

1. Evite atividades físicas intensas nas horas mais quentes do dia. Se quiser se exercitar ou praticar alguma atividade física, procure fazer isso pela manhã ou no final da tarde.
2. Use um ventilador no seu ambiente, se possível, e aproveite os ventiladores com borrifadores de água ao ar livre para ajudar a refrescar o corpo.
3. Tome banhos mais frios do que você costuma, para diminuir a temperatura corporal.
4. Beba bastante água e mantenha-se hidratado(a).
5. Use roupas leves e sandálias de banho, se permitido.
6. Avise a equipe de saúde se tiver dor de cabeça, suor excessivo, aumento dos batimentos cardíacos, desmaio, dores musculares, náusea e/ou vômito.

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.

Não deixe de nos contatar sempre que precisar.

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.