Office of the Ombudsman
Independent Health & Wellness Advisor to Corrections

Maio de 2026
No. 14 - indivíduos encarcerados

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

REFLEXÕES

“Seja o melhor no que quer que você seja.” — Martin Luther King, Jr.



DA OUVIDORA

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

A primavera chegou! Tem sido uma primavera estranha, com temperaturas frias e muita variação no clima. Tenho esperança de as geadas finalmente tenham ficado para trás e de que todos nós possamos começar a aproveitar dias mais longos e com mais sol. Espero que as temperaturas mais agradáveis e o brilhar mais frequente do sol com a nova estação também tenham renovado seu ânimo. A primavera é certamente a estação que promove a redefinição e o recomeço.

“A primavera é a forma que a natureza tem de dizer: “Vamos festejar!” - Robin Williams

O calor do verão em breve estará presente de forma constante. Os últimos dias certamente nos deram uma pequena “amostra”. Saia mais ao ar livre, aproveitar o bom tempo e reservar um momento para respirar um ar puro! Também há certa cautela a tomar, como evitar queimaduras de sol, insetos e lembrar de beber mais água!

Queremos que a primavera e o verão sejam agradáveis e motivadores para você!

Atenciosamente,
Laurie Andersen

ATUALIZAÇÕES E ANÚNCIOS

Atenuação do calor 2026:

Encaminhei ao DOC as sugestões atualizadas das diretrizes de atenuação do calor para 2026. A maioria das sugestões inclui beber mais água, garantir o acesso a gelo, vestir-se com roupas mais leves e evitar esforço físico excessivo no meio do dia. Lembre-se das doenças relacionadas ao calor e observe sinais em si e nas outras pessoas. O verão é uma época do ano bonita, com dias mais longos e mais luz solar, mas também traz riscos que devem ser mantidos em mente.

Programação para uso de tablets:

Achamos ótimo que vocês tenham tablets para manter contato com a família e amigos, bem como acessar oportunidades de aprendizado. Mas lembre-se também de deixar o tablet de lado para utilizar suas habilidades sociais e de comunicação pessoalmente com outras pessoas. Tempo excessivo de uso de tablet e isolamento não fazem bem a ninguém!

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 geral.

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.