

JORNAL NASF-AB CARANDAÍ

Prevenção e promoção de saúde na Atenção Básica.



Práticas corporais na Praça da Estação.

São realizadas na Praça da Estação Práticas Corporais, ministradas pela Educadora Física em conjunto com o Fisioterapeuta do NASF.

São realizados exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, cuidados com a coluna vertebral e orientações para a prevenção de doenças.

Todas as terças e quintas-feiras na Praça da Estação (Vô Costa) às 7:00 da manhã. Basta levar o seu cartão do SUS.

GRUPO DE DOR

Ação coletiva para usuários com dores que persistem por mais de 3 meses.

O grupo tem o propósito de dar suporte e orientações para pacientes com dor crônica.

Horário:
Terças-feiras às 8:20
na UBS ESTAÇÃO.

NASF EM AÇÃO NO JANEIRO BRANCO

O Projeto Janeiro Branco faz do mês de Janeiro um marco temporal estratégico para que todas as pessoas reflitam, debatam e planejem ações em prol da saúde mental e da felicidade em suas vidas.



No dia 18 de janeiro, quinta-feira, a psicóloga Alynne fez orientações sobre a importância de sempre cuidarmos da saúde da nossa mente na **UBS Campestre**.



Também foi realizada palestra sobre o assunto para os trabalhadores do **Almoxarifado Municipal**.

Nos dias 24 e 25 de janeiro, reunimos a equipe da **UBS Estação e Ponte Chave** em uma palestra sobre saúde mental. No final da apresentação foi feito um momento de meditação com a técnica do Mindfulness, onde todos os funcionários puderam aprender maneiras para ter controle mental e relaxamento.



Agenda NASF Fevereiro Roxo

ATIVIDADE	DATA
Grupo de Dor (Especial Fibromialgia) - 08:20 -UBS ESTAÇÃO	12/02
Grupo de Atividade Física (Medicamentos de risco para Alzheimer) - 07:30 - Praça da Estação	19/02
Grupo de Atividade Física (Ginástica Cerebral) - 7:30 - Praça da Estação	21/02
Evento para cuidadores e pacientes com Alzheimer - 14:00 - UBS ESTAÇÃO	26/02

O que é NASF?

O **Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB)** foi criado pelo Ministério da Saúde em 2008 com o objetivo de apoiar a consolidação da Atenção Básica no Brasil, ampliando as ofertas de saúde na rede de serviços, assim como a resolutividade, a abrangência e o alvo das ações.

Atualmente regulamentados pela Portaria de Consolidação nº 2, configuram-se como **equipes multiprofissionais que atuam de forma integrada com as Equipes de Saúde da Família (ESF)**, as equipes de Atenção Básica para populações específicas (consultórios na rua, equipes ribeirinhas e fluviais) e com o Programa Academia da Saúde.

O **NASF -AB em Carandaí** foi instituído pela Lei N° 2272/2018, e é composto por um Nutricionista, Fisioterapeuta, Psicólogo, Assistente Social, Educador Físico e Farmacêutico.

Fonte: http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_nasf.php

Realização Equipe NASF-AB
Carandaí

Thiago B C Moreira
Alyne Fátima Medeiros
Evelin de Bem

Anelise Flaviane de Souza
Janaina Becari
Dulce Andrade



Fonte: <http://www.saudenarotina.com.br/tag/tirinhas/>



Fonte: <https://tirasamandinho.tumblr.com/>

Grupo Para Tratamento da Ansiedade



9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade e a depressão.

OMS, 2018

Ansiedade é isso:

"NADA"

aconteceu, tá tudo ótimo, mas no seu cérebro já tá tudo desmoronando

A ansiedade é uma emoção normal do ser humano, comum ao se enfrentar algum problema no trabalho, antes de uma prova ou diante de decisões difíceis do dia a dia. No entanto, a ansiedade excessiva pode se tornar uma doença.

Pessoas que sofrem de distúrbios de ansiedade sentem uma preocupação e medo extremos em situações simples da rotina, além de alguns sintomas físicos, o que atrapalha suas atividades cotidianas, já que eles são difíceis de controlar.

Por sorte, os distúrbios de ansiedade podem ser tratados. Vamos falar melhor sobre eles: os tipos, causas, sintomas, diagnóstico, tratamentos e formas de conviver melhor com o problema

Fonte: <https://www.minhavidia.com.br/saude/temas/ansiedade>

GRUPO DE ANSIEDADE -NASF



Todas as terças-feiras às 9:00 da manhã na UBS ESTAÇÃO