

JORNAL NASF-AB CARANDAÍ



Prevenção e promoção de saúde na Atenção Básica.



GRUPO DE COMBATE AO TABAGISMO

Grupo de Tratamento do Tabagismo

Considerado a principal causa de morte evitável pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabagismo é responsável pelo desenvolvimento de aproximadamente 50 doenças, incluindo o câncer. A OMS estima que 4,9 milhões de pessoas (mais de 10 mil por dia) morrem todos os anos em decorrência do cigarro, que contém cerca de 4.720 substâncias tóxicas, das quais pelo menos 70 são cancerígenas.

No Brasil, o ato de fumar é responsável por:

- 200 mil mortes por ano (23 pessoas por hora).
- 25% das mortes causadas por doença coronariana – angina e infarto do miocárdio.
- 45% das mortes por infarto agudo do miocárdio na faixa etária abaixo de 65 anos.

GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA NOTURNO

O NASF-AB retornou as atividades de prática corporal no horário noturno.

Horário: 18:00 às
Segundas e Quartas.
Local: Praça Vô
Costa.

ABRIL VERDE

NASF-AB EM AÇÃO NO ABRIL VERDE.

Mês de alusão ao Dia Mundial do Autismo, Dia Mundial da Doença de Parkinson e à conscientização e à prevenção de acidentes de trabalho.



Palestra com a psicóloga do NASF, para professores de apoio, monitores com o tema (RE)Conhecer o Autismo

Aconteceu neste mês o primeiro seminário em saúde com o tema "CUIDANDO DE QUEM CUIDA" realizado na câmara dos vereadores com a participação dos profissionais do NASF.



No encontro do Grupo "Saber Viver", falamos sobre a doença de Parkinson.

06/04 é celebrado o Dia Mundial da Atividade Física e 07/04 o Dia Mundial da Saúde. Por isso os profissionais do NASF e da UBS Ponte Chave organizaram uma Feira da Saúde no bairro, dando orientações para a população. O NASF também participou do INCISO na comunidade do Dombe.



Saiba quando procurar a Unidade Básica de Saúde

O que é UBS?

As Unidades Básicas de Saúde oferecem os serviços que englobam a Atenção Primária, que nada mais é do que a primeira atenção prestada – exceto em casos de urgências e emergências como acidentes de trânsito ou sinais de infarto.

Em que casos procurar a UBS?

Elas devem ser procuradas em casos de diarreia, dor de cabeça, resfriado ou gripe, escoriações por queda como um joelho ralado ou pequenos cortes. Também é lá que os usuários com doenças crônicas – como hipertensão e diabetes – recebem tratamento e acompanhamento multiprofissional (médico, enfermeiro, nutricionista, entre outros).

As Unidades também oferecem vacinação, acompanhamento pré-natal e pós-parto, consultas com médicos e enfermeiros, oficinas de planejamento familiar, exercícios físicos, alimentação saudável entre outros.

Quando procurar o Pronto Atendimento ?

O Pronto Atendimento funciona 24 horas por dia e só deve ser procurado em casos de urgência, como quadros agudos (febre alta, desmaio, dores de cabeça intensas, etc) ou crônicos agudizados (hipertenso com pressão muito alta, diabéticos em descompensação, etc).

Ao chegar, o usuário é classificado de acordo com o grau de risco do quadro de saúde atual. Pacientes mais graves, com risco de morte têm prioridade no atendimento. A classificação de risco é feita por meio de cores:

VERMELHA – Emergência – ATENDIMENTO IMEDIATO

LARANJA – Muito urgente – ATENDIMENTO EM ATÉ 10 MINUTOS

AMARELA – Urgente – ATENDIMENTO EM ATÉ UMA HORA

VERDE – Pouco Urgente – ATENDIMENTO EM ATÉ DUAS HORAS

AZUL – Pouco Urgente – ATENDIMENTO EM ATÉ QUATRO HORAS

Agenda NASF Junho Laranja/Vermelho

ATIVIDADE

DATA

Semana de Prevenção contra Drogas nas Escolas

24 a 28 de Junho



O aumento da **obesidade infantil** no Brasil é preocupante. Segundo a pesquisa de Orçamento Familiar (POF) realizada pelo IBGE, 1 em cada 3 crianças brasileiras com idade entre 5 e 9 anos estão com o peso acima do recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Este aumento se deve à disponibilidade e ao **tipo de alimento consumido** (alimentos industrializados ricos em açúcares e gorduras), associado ao declínio da atividade física da criança, que resultam em desequilíbrio energético. Como consequência desse aumento, o desenvolvimento precoce de doenças crônicas: diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, problemas renais, distúrbios psicológicos e obesidade na vida adulta.

Procure orientações com um nutricionista e com um pediatra para oferecer uma alimentação saudável às crianças. **Prevenir** é mais **fácil** e eficaz do que tratar. Por Évelin de Bem- Nutricionista NASF

Tirinhas da Saúde



Fonte: <https://twitter.com/astirasdocaos>



Fonte: <https://tirasarmandinho.tumblr.com/post/159507711154/tirinha-original>

Realização Equipe NASF-AB
Carandai

Thiago B C Moreira
Alyne Fátima Medeiros
Evelin de Bem

Anelise Flaviane de Souza
Janaina Becari
Dulce Andrade

original