

JORNAL NASF-AB CARANDAÍ



Prevenção e promoção de saúde na Atenção Básica



Grupo de "Saber Viver"

O grupo de convivência "Saber Viver" que a cada encontro promove a interação, aprendizado aos participantes. Este grupo é aberto para quem quiser participar. Os encontros acontecem todas as quintas às 8:15h, na UBS Estação.

No mês de Outubro os participantes puderam aprender como prevenir ao Câncer de Mama. Juntos os participantes realizaram duas apresentações com o tema Outubro rosa na Praça Vô Costa e na UBS Estação, com a apresentação da paródia "Prepara".

**GRUPO DE DOR
E EXERCÍCIOS
TERAPÊUTICOS**

Grupo UBS
ESTAÇÃO: toda
terças-feira às
8:15

OUTUBRO ROSA

NASF-AB EM AÇÃO NO OUTUBRO ROSA

No dia 16 de outubro foram realizadas orientações para os profissionais do almoxarifado. A educadora física Ana Cláudia explicou a importância da atividade física para a saúde do trabalhador, além de orientar sobre alguns exercícios importantes para que o trabalhador se sinta mais disposto para trabalhar e tenha uma saúde melhor. A farmacêutica Anelise explicou sobre a campanha Outubro Rosa e sobre a importância da detecção precoce do Câncer de Mama



A Caminhada em prol do Outubro Rosa dos grupos "Ginástica na Praça" e "Saber Viver". Nem a chuva foi impecilho para a caminhada.



Ainda sobre o Outubro Rosa, a nutricionista Évelin Bem e a Assistente Social Sônia Maria Lopes falaram sobre Alimentação na Prevenção do Câncer e direitos Sociais de pessoas que têm Câncer, para as mulheres na igreja Quadrangular e sala de espera na UBS Estação.

Outubro Rosa - Prevenção ao Câncer

Alimentos na prevenção ao Câncer de Mama

CONSUMIR

Frutas:
Vit. C e caroteno (cor vermelho e amarelo)



fontes de selênio



Feijões



Legumes:
caroteno



Verduras



Castanhas e sementes



Beber água



EVITAR

Parar de Fumar



Embutidos



Bebidas estimulantes



Açúcar e guloseimas



Excesso de Sal



Gorduras e frituras



Para prevenção ao câncer também é necessário ter um Estilo de vida saudável, Controle de peso e a prática da Atividade Física

Évelin de Bem - Nutricionista NASF-AB

A mulher deve ficar atenta e na presença de alterações na mama como nódulo (caroço) fixo e geralmente indolor, pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja, alterações no bico do peito, pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço e saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos, deve procurar um médico.

QUANTO ANTES O CÂNCER FOR DETECTADO, MAIOR A POSSIBILIDADE DE TRATAMENTOS MENOS AGRESSIVOS E MAIOR A CHANCE DE CURA.

Anelise- Farmacêutica Nasf-AB

O câncer de mama é o segundo tipo que mais atinge mulheres, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Em 2018 surgiram aproximadamente 60.000 novos casos no Brasil, por isso a sua detecção precoce é importante.

Os fatores de risco são: obesidade e sobrepeso após a menopausa, sedentarismo, consumo de bebidas alcoólicas, uso de contraceptivos hormonais, casos de câncer de mama na família antes dos 50 anos e tabagismo.



Agenda NASF Novembro Azul

ATIVIDADE	DATA
Palestra: "Novembro Outubro" com a farmacêutica Anelise, Fisioterapeuta Thiago e educadora física Ana Cláudia - Local: Almojarifado da prefeitura	25/11



Direitos dos Pacientes com Câncer

Os pacientes com câncer tem direito a:

- Saque do FGTS e do PIS/PASEP;
- Auxílio- Doença;
- Aposentadoria por invalidez;
- Acréscimo de 25% na aposentadoria por invalidez;
- Amparo Assistencial ao Idoso e ao Deficiente (Lei Orgânica de Assistência Social- LOAS);
- Isenção de IPI, ICMS, IOF e IPVA na compra de carro novo adaptado;
- Cirurgia de Reconstrução Mamária;
- Tratamento Fora de Domicílio (TFD) no Sistema Único de Saúde (SUS);
- Isenção do Imposto de Renda na aposentadoria;
- Quitação do financiamento da casa própria

Sônia Lopes - Assistente Social NASF

Tirinhas da Saúde

Se toca, mulher!
→ VOCÊ É LINDA!



FAÇA
MOVIMENTOS
CIRCULARES,
DA AXILA ATÉ
O MAMILO.



NO
BANHO,
COM UM DOS
BRAÇOS LEVANTADOS,
EXAMINE AS DUAS MAMAS.



NO
ESPELHO,
OBSERVE O FORMATO
DAS AXILAS E SE O
TAMANHO DAS MAMAS
ESTÁ NORMAL.

Realização Equipe NASF-
AB Carandaí

<https://br.pinterest.com/pin/260786634655505339/?autologin=true>

Thiago Badaró Moreira
Alyne Fátima Medeiros
Évelin de Bem

Anelise Flaviane de Souza
Ana Cláudia Neves Santos
Sônia Maria Lopes