

JORNAL NASF-AB CARANDAÍ



Prevenção e promoção de saúde na Atenção Básica.



16ª mostra
BRASIL AQUI
TEM SUS

2019
CONGRESSO NACIONAL
de secretarias municipais de saúde



NASF representa Carandaí na 16ª Mostra de saúde

O NASF Carandaí qualificou dois trabalhos para a 16ª Mostra Brasil Aqui tem SUS através do PRÊMIO MINEIRO EXPERIÊNCIA EXITOSA – 2019 no qual foram selecionadas 64 experiências exitosas. O grupo de Tratamento da ansiedade "EQUILÍBRIO" foi premiado na esfera estadual como a melhor experiência na macro região ampliada que conta com mais de 40 municípios.

Na 16ª Mostra Brasil aqui tem SUS, dos 3500 trabalhos enviados, Carandaí foi classificado com duas experiências (Grupo de Tratamento da Ansiedade "Equilíbrio" e Grupo de Dor Crônica) entre os 500 trabalhos selecionados para a Mostra realizada em Brasília.

Os grupos são abertos à população! Basta procurar sua UBS para mais informações.

**GRUPO DE
EMAGRECIMENTO
"DE BEM COM A
BALANÇA"**

Início do grupo de emagrecimento "De Bem com a Balança" no dia 08 de agosto.
Horário: 15:00
Local: UBS Estação

NASF-AB EM AÇÃO NO JUNHO LARANJA

26/06: Dia Internacional sobre o Abuso e Tráfico Ilícito de Drogas

Droga é toda substância química, natural ou sintética, que introduzida no organismo vivo, pode modificar uma ou mais de suas funções normais gerando algum efeito, podendo este ser benéfico ou maléfico.

As drogas ilícitas como maconha, cocaína, heroína e LSD podem gerar sérios problemas de saúde no dependente e até mesmo levar à morte.

Essas substâncias acarretam o que chamamos de dependência química no usuário, que não consegue conter o vício, afetando a sua saúde física e emocional, além da sua vida social. O dependente sente cada vez mais necessidade de usar a droga com o intuito de alcançar os efeitos gerados pelo uso dela.

Já com a interrupção do uso, o indivíduo passa a sofrer a síndrome da abstinência, surgindo sintomas de desconforto como tremores, ansiedade, irritabilidade e insônia.



Com o intuito de alertar os jovens sobre os sérios problemas que as drogas podem gerar para a saúde dos usuários, e de como interferem negativamente nas relações com a família e amigos e nas atividades do cotidiano, a nossa farmacêutica Anelise, realizou palestras na Escola Estadual Deputado Patrus de Sousa (Ginásio) e na Escola Municipal Deputado Abelard Pereira sobre o assunto. **Quanto mais se falar sobre drogas, maior será a prevenção!!**



Hepatites



A hepatite é um grave problema de saúde pública no Brasil e no mundo, e nada mais é que a inflamação do fígado. Pode ser causada por vírus ou pelo uso de alguns remédios, álcool e outras drogas, assim como por doenças autoimunes, metabólicas e genéticas. Essa doença nem sempre apresenta sintomas, mas pode gerar cansaço, febre, mal-estar, tontura, enjoo, vômitos, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras.

Existem cinco tipos de hepatites (A, B, C, D e E), sendo os tipos A, B e C os mais comuns no Brasil.

As formas de contágio são: condições precárias de saneamento básico e água, de higiene pessoal e dos alimentos (vírus A e E); praticar sexo sem preservativo, compartilhamento de seringas, agulhas, lâminas de barbear, alicates de unha e outros objetos que furam ou cortam, transmissão da mãe para o filho durante a gravidez, o parto e a amamentação (vírus B, C e D).

Quando não tratadas, as hepatites podem evoluir para cirrose e câncer, por isso procure a sua Unidade Básica de Saúde e peça para fazer o teste rápido para os tipos B e C da doença. É gratuito!

Fonte: Ministério da Saúde

<http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/o-que-sao-hepatites-virais>

A

Sua transmissão é fecal-oral, por contato entre indivíduos ou por meio de água ou alimentos contaminados. É causada pelo vírus HAV e pode aparecer sintomas como: cansaço, tontura, febre, enjoo, dor abdominal, urina escura e pele amarelada.

A vacina para hepatite A é recomendada a todas as crianças a partir de 1 ano de idade.

B

Sua transmissão ocorre através de relações sexuais sem preservativo com pessoa infectada, da mãe infectada para o filho durante a gestação, o parto ou a amamentação e pelo compartilhamento de objetos contaminados. É causada pelo vírus VHB e pode aparecer sintomas como: urina escura, fezes claras, cansaço, febre, náuseas e pele amarelada.

A vacina para hepatite B é recomendada a todas as crianças e adultos sob risco de contaminação.

C

Sua transmissão ocorre por meio de contato com sangue contaminado, seja por transfusão de sangue, acidente com material contaminado ou por meio de compartilhamento de drogas injetáveis. É causada pelo vírus VHC.

Não existe vacina contra a hepatite C.

D

Sua transmissão ocorre da mesma forma da hepatite B. É causada pelo vírus HDV e sua replicação.

Não existe vacina contra a hepatite D.

E

Sua transmissão é fecal-oral, por contato entre indivíduos ou por meio de água ou alimentos contaminados pelo vírus. É causada pelo vírus HEV e sua maior incidência ocorre nos continentes africano e asiático.

Não existe vacina contra a hepatite E.

Agenda NASF Agosto Dourado

ATIVIDADE	DATA
Importância Nutricional da Amamentação na Unidade de Saúde de Pedra do Sino	21/08
Importância do Vínculo Afetivo entre a mãe e o bebê Ponte Chave	29/08



Queimadas: um mal à saúde!

As queimadas são grandes influentes para a poluição atmosférica, colocando a vida de muitas pessoas em risco. Todos sentem as suas consequências, em especial crianças e idosos. No inverno o tempo é seco, e a grande incidência de focos de incêndio e fumaça contribui para o aumento de doenças respiratórias.

Os cuidados que devemos ter são: deixar o ambiente mais úmido, no trabalho e em casa, com a utilização de umidificadores, toalhas umedecidas ou bacias com água. Indivíduos que sejam mais alérgicos podem lavar as narinas com soro fisiológico constantemente. Além disso, deve-se evitar locais onde tenham focos de incêndio.

Fonte: <https://www.rondoniagora.com/geral/especialista-alerta-sobre-cuidados-com-a-saude-no-verao-fumaca-agrava-doencas-respiratorias>

Tirinhas da Saúde

Fonte: <https://me.me/l/cara-quando-a-ansiedade-eu-nao-aparece-faz-a-gente-11041485>



Fonte: <http://castordepapel.blogspot.com/2016/12/httpssimplesmentemarisablogspotpt201612a.html>

Realização Equipe NASF-AB
Carandaí

Thiago Badaró Moreira
Alyne Fátima Medeiros
Évelin de Bem

Anelise Flaviane de Souza
Ana Cláudia Neves Santos
Sônia Maria Lopes