



Informativo mensal elaborado pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família.

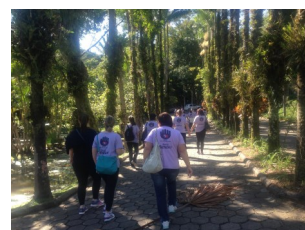
Grupo leva saúde a se movimentar no Parque da Malwee...

No sábado, 02 de agosto, o Grupo Saúde em Movimento da ESF 004 - Vila do Salto em conjunto com o NASF, realizou um passeio integrativo. Após um ano do início do grupo e tendo este se tornado parte da comunidade, os profissionais e os participantes se uniram para um passeio, recebendo o apoio das Secretarias da Saúde e da Educação.



Em meio ao ar livre, à bela paisagem e a facilidade de acesso, o local escolhido foi o Parque da Malwee em Jaraguá do Sul. O dia começou cedo para os participantes, todos entusiasmados com a atividade, se encontraram no local onde acontece semanalmente o grupo, o pátio da capela Santa Paulina, onde partiram rumo ao parque. Ao chegar, foi feito um picnic para confraternização e após, iniciada a atividade física com uma bela caminhada em torno do lago.

O grupo se torna cada vez mais fortalecido na comunidade. Os participantes tem uma boa integração e esse espaço traz à eles benefícios no que se refere a prática de atividades físicas e também como um espaço de socialização, troca de experiências e diversão. Essa busca pela qualidade de vida através da participação em grupos possibilita as pessoas que se tornem ativas no processo de autocuidado, prevenindo e promovendo sua saúde.



Leite Materno: a importância da amamentação

Nos dias 1 ao dia 8 de agosto comemoramos a **Semana Mundial do Aleitamento Materno**. Com isso a equipe NASF em conjunto com as Estratégias a Saúde da Família realizaram uma ação de incentivo a amamentação materna, com orientações às gestantes e mães.

Qual o benefício do leite materno ?

- O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê até o sexto mês. É ele que nos dá todas as proteínas, vitaminas, gorduras, água e outras necessárias para o completo e correto desenvolvimento;
- Ele é rico em anticorpos, protegendo a criança de muitas doenças como: diarreia, infecções respiratórias, alergias;
- Quando o bebê mama, o próprio movimento de sucção trás uma melhor flexibilidade na articulação relacionada à fala e também estimula o padrão respiratório;
- O leite é muito fácil de digerir e não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê;
- Contribui para o desenvolvimento emocional do bebê, pois promove uma forte ligação com a mãe, transmitindo segurança e carinho, de modo a facilitar o seu relacionamento.;
- Protege a mãe da perda de sangue em grande quantidade depois do parto;
- A amamentação diminui as chances de a mãe ter câncer de mama e de ovário.

Procure no “Caça- palavras” e complete as frases:

- 1- O tempo mínimo para amamentação sem necessidade de outros alimentos em conjunto é de _____.
- 2- O leite materno é rico em _____ e _____.
- 3- A ligação da mãe e bebê trás _____ e _____.
- 4- É preciso _____ para aumentar minha produção de leite.
- 5- Passar o _____, depois das mamadas, limpa e protege a aréola contra as rachaduras dos seios.
- 6- Se eu usar mamadeira e chupeta, posso deixar meu bebê _____ e atrapalhar -se na hora de mamar, deixando o peito.
- 7- Se eu tomar _____, mate e refrigerantes em grande quantidade posso provocar cólicas no bebê.
- 8- Não existe leite _____! O leite do início da mamada é mais “ralo” pois contém mais água, menos gordura, já o leite do fim da mamada é mais grosso.

Hum...Será que sei tudo sobre amamentação??



P	A	C	A	M	A	M	E	N	T	A	R
R	C	O	H	J	F	T	I	F	K	J	I
O	R	N	J	C	A	F	E	V	D	E	S
T	G	F	N	K	C	A	R	I	N	H	O
E	R	U	T	U	N	J	K	T	A	E	F
I	J	S	G	J	A	I	B	A	S	V	F
N	H	O	H	O	R	E	F	M	S	A	R
A	I	G	D	L	U	M	N	I	G	I	A
J	G	R	T	Y	G	V	D	N	J	F	C
L	E	I	T	E	E	L	J	A	M	E	O
O	H	S	E	I	S	M	E	S	E	S	C
H	N	M	O	I	T	E	A	N	T	R	U

Dislipidemia - Colesterol alto

A dislipidemia é uma doença cada vez mais frequente na vida dos brasileiros. Por ser uma das principais causas de problemas cardíacos é muito importante identificar e tratá-la assim como prevenir. Sendo assim a Equipe NASF procurou o Dr. Felipe R. Gesser Cardoso, formado pela Universidade Regional de Blumenau em Clínica Geral e Especializando em Atenção Básica pela UFSC, que atua na Estratégia de Saúde da Família (001 - Vila do Salto) para nos orientar sobre uma das doenças.

A dislipidemia é um conceito novo na medicina, vem de estudos sobre a relação entre os níveis elevados de gordura no sangue com a presença de doenças cardiovasculares e metabólicas.

A Dislipidemia (colesterol alto no sangue) é a presença de níveis elevados ou anormais de lipídios (gorduras) e/ou lipoproteínas no sangue.

Em exames laboratoriais de sangue, encontramos 2 tipos de colesterol:

- **Os triglicerídeos:** são as principais gorduras originárias da alimentação, e quando elevados, representam um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

- **O colesterol:** É considerado um tipo de gordura produzida em nosso organismo e que está presente em alimentos de origem animal (carne, leite integral, ovos, etc). No nosso corpo, desempenha funções essenciais como produção de hormônios, vitamina D, entre outras. No entanto, o excesso de colesterol no sangue é prejudicial e também aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Mas dentro do nosso organismo temos dois tipos de colesterol:

LDL colesterol: Conhecido como “ruim”, ele pode se depositar nas artérias e provocar seu entupimento.

HDL colesterol: Conhecido como “bom”. Faz o papel da limpeza ao retirar o excesso de colesterol das artérias, impedindo o seu depósito e a formação de placas de gordura. Ela esta presente em níveis bons, em pessoas que praticam atividade física.

Como posso Diagnosticar?

O que pode causar a Dislipidemia?

- Herança familiar,
- Obesidade (principalmente aumento da circunferência abdominal),
- Hipertensão arterial e o diabetes são fatores de risco importante.
- O estilo de vida (Hábitos como fumar, uma vida sedentária)
- Alimentação inadequada, também ajudam a desregular o perfil lipídico.

Na maioria das vezes a dislipidemia não provoca sintomas, o que explica a necessidade de realizar exames de sangue periódicos para diagnóstico precoce, onde será considerado o Colesterol total, LDL-colesterol, HDL-colesterol e Triglicerídeos.

Como Tratar?

Tratamento medicamentoso: existe um grande número de medicamentos eficazes, cabendo ao seu médico a escolha de uma ou mais drogas, de acordo com o tipo de dislipidemia presente. Devem ser utilizadas sempre que as mudanças do estilo de vida não apresentem efeito satisfatório.

Tratamento não medicamentoso: inclui mudanças nos hábitos de vida, podendo reduzir ou até eliminar a utilização de medicamentos. São elas: hábitos alimentares saudáveis e atividade física.

Alimentação para o controle e prevenção da Dislipidemia

Para obter os níveis de colesterol adequado, evite o consumo de doces, carboidratos refinados (presentes na margarina, biscoitos, sorvetes, massa folhada, manteiga de amendoim), carnes gordas, miúdos e vísceras, manteiga, creme de leite, lingüiça, presunto gordo, mortadela, salame, pele de frango e gordura visível das carnes, torresmo, banha, bacon, toucinho, requeijão, chocolate e produtos que contenham manteiga de cacau, queijos amarelos e gordos.

Os ácidos graxos poliinsaturados ômega 3, encontrado principalmente nos peixes de água gelada (salmão, sardinha, atum, arenque) diminui o LDL (colesterol “ruim”) e aumenta o HDL (colesterol “bom”).

Consuma produtos integrais (aveia, pão integral, macarrão integral e fibras), as fibras solúveis pectinas presentes nas frutas cítricas e as gomas presente na aveia, cevada, também são importantes serem consumidas, pois reduzem o tempo do trânsito gastrointestinal e ajudam a eliminação do colesterol.

A presença de fitoesteróis presente na soja e no gergelim, dos antioxidantes presentes nas frutas e vegetais, o resveratrol presente no suco de uva integral, o alho e a cebola, a berinjela, estes alimentos incluídos nas refeições diárias são capazes de normalizar os níveis de colesterol.

Para quem gosta de café, deve evitar o café solúvel e optar pelo café coado no filtro de papel, o filtro de papel impede duas substancias, o cafestol e o kahweol, de passar para o café que foi preparado, e essas duas substâncias aumentam o colesterol sérico.

Grupo Entre no Eixo agora também no Alto Máximo...

A localidade do Alto Máximo agora também contará com a participação do Grupo Entre no Eixo!

Formado para realizar Atividades Físicas, Treino de Equilíbrio e Coordenação Motora a Equipe da Estratégia a Saúde da Família 002 e a Fisioterapeuta do NASF convidam a toda comunidade para iniciarmos as atividades.

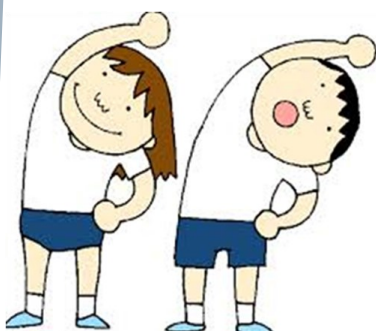
Que dia iniciará: **02/09/2014**

Local: **Salão da Igreja Católica do Alto Máximo**

Horário: **08:00**



Fotos: NASF



Venham participar esperamos por vocês.

É de graça!!!

Audição

A audição é um dos principais meios de contato do indivíduo com o mundo que o cerca, apresenta papel fundamental na sua integração com a sociedade. Desta forma, entre os vários distúrbios da comunicação, a perda auditiva ocupa lugar de destaque, pois causa sérias consequências no desenvolvimento global do indivíduo.

A audição é o sentido mais importante para a aquisição da linguagem, antes mesmo do nascimento, o bebê já percebe o batimento cardíaco e a voz da mãe. Após o nascimento, poder ouvir dá segurança ao bebê. Quando a criança inicia o balbúcio, fase em que emite sons pelo simples prazer de ouvi-los, a mãe intuitivamente começa a dar significado a esse som, como: “ma ma”, que passa a ser “mamãe” ou “mamadeira”, essa repetição faz com que a criança “aprenda” aquele significado, e com o tempo passa a usá-lo para satisfazer seus desejos. A criança com perda auditiva também passa por essa fase, porém como não tem o prazer de ouvir seus próprios sons, e não ouve os que são emitidos pela mãe, acaba se calando e interrompendo o desenvolvimento da linguagem.

Se pensarmos que a audição é muito importante para o desenvolvimento da linguagem, e de outros aspectos como o cognitivo (pensamento), o afetivo e o social. Pensa-se também que a identificação da perda auditiva deve acontecer ainda nos primeiros dias de vida, o que já é realidade há alguns anos, desde que o **Teste da Orelhinha** passou a ser obrigatório. Com a identificação cedo a família é orientada a procurar atendimento específico com o médico otorrinolaringologista e fonoaudiólogo, para que seja iniciado o tratamento.



Aparelho auditivo
Foto: Google

A reabilitação tem por objetivo reestabelecer a percepção auditiva através do aparelho auditivo (foto ao lado) e/ou implante coclear (foto abaixo). O aparelho auditivo é usado para diferentes graus de perda, esta tecnologia apenas aumenta o som, o que exige que o indivíduo tenha um pouco de função de seu ouvido (cóclea), capaz de possibilitar a percepção dos sons e da fala. Quando a perda auditiva é muito significativa, a ponto de impossibilitar o desempenho auditivo com o aparelho, indica-se o implante coclear. Que é um aparelho eletrônico implantado na cóclea, capaz de transformar a informação sonora em sinais elétricos e levá-los diretamente ao nervo auditivo e consequentemente ao cérebro. Vale ressaltar que ambos tratamentos possuem cobertura integral do SUS.



Implante Coclear
Foto: Google

O fonoaudiólogo tem papel muito importante, na orientação a família e no processo terapêutico do indivíduo protetizado ou implantado. É função do fonoaudiólogo trabalhar no desenvolvimento ou reestabelecimento da linguagem oral, tanto do indivíduo nascido com uma perda auditiva, como naquele que adquiriu a perda em diferentes fases do desenvolvimento.

Se pensarmos no indivíduo que nasceu surdo, não podemos esquecer a LIBRAS (língua brasileira de sinais) que será trabalhada por um instrutor surdo. Desta forma, o surdo desenvolverá a linguagem oral, o que permitirá que ele seja integrado a comunidade ouvinte. E a LIBRAS, que permitirá seu relacionamento com a comunidade surda.

Por Fonoaudióloga Daniele Couto

Implante Coclear

Em 2012, Juliana Torlado, natural de Luís Alves, fez a cirurgia de implante coclear, sendo a primeira implantada do município. Ela aceitou nos contar um pouco de sua história:

"Minha perda auditiva começou na adolescência e tem causa não identificada. Após cerca de 8 anos usando o aparelho auditivo minha surdez apontava-se profunda e ele já não me ajudava o suficiente para que eu pudesse ouvir até mesmo sons simples como o toque do telefone. Foi então que comecei a procurar ajuda na tecnologia e através da internet descobri o implante coclear que era realizado no Hospital das Clínicas em São Paulo. Depois de cerca de 2 anos de espera e exames realizados consegui a cirurgia em março de 2012. Desde a ativação do implante a superação foi surpreendente. Realizei algumas sessões de terapia auditiva e hoje não apenas ouço o telefone tocar como o atendo, participo das conversas grupais sem medo de não entender, vou à lugares sozinha (coisa que já não fazia mais). Voltar a ouvir o som de um pássaro cantando depois de praticamente 10 anos se comunicando através de leitura labial não tem palavras que definam o sentimento de felicidade. O implante coclear foi uma benção, eu o considero não uma máquina, mas sim um pedacinho de mim. Fico feliz em ser a primeira implantada em Luís Alves e espero que o meu exemplo possa ajudar a divulgar a existência do implante e o seu sucesso. O apoio da família e amigos, principalmente do meu esposo Maicon foi fundamental."



Combate ao Tabagismo

No último dia 07 de agosto, foi iniciado o primeiro Grupo de Combate ao Tabagismo. O tratamento do vício do cigarro através de grupo de orientação e acompanhamento (para mudanças de hábitos) e utilização de medicação nos casos que se fazem necessários, tem demonstrado grande eficácia, por isso, nosso município também conta com esse tratamento.

Sendo o cigarro uma droga que contém mais de 4700 substâncias químicas, está associado à vários tipos de doenças, pois essas substâncias, ao circularem pela corrente sanguínea, podem atingir todo o organismo. Ele é responsável por causar doenças como câncer de pulmão e boca, enfisema pulmonar, doenças cardiovasculares, entre outras.

O uso do cigarro pode causar dependência. Essa dependência pode ser física devido à nicotina, que faz com que a pessoa sinta um desejo intenso pelo cigarro, tendo muita dificuldade em ficar algumas horas sem fumar.

Considerada uma droga bastante poderosa, a nicotina atua no sistema nervoso central como a cocaína, heroína, álcool, com uma diferença: chega ao cérebro em apenas 7 a 19 segundos. É normal, portanto, que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis, porém as dificuldades tendem a ser menores a cada dia.

O fumante pode ter também uma dependência ser psicológica, que se refere ao sentido ou à função que o cigarro tem na vida da pessoa. Algumas pessoas usam o cigarro como forma de lidar com situações de estresse, ou em momentos de solidão. Há ainda os que o utilizam em momentos de contentamento, como maneira de prolongar o prazer.

O ato de parar de fumar envolve várias associações de comportamento que estão ligadas aos hábitos de cada pessoa, como por exemplo fumar e assistir televisão, fumar e falar ao telefone.

Devido a estas características o tratamento do tabagismo tem melhor resultado quando associado com terapia de grupo e medicamentosa (quando necessário). No grupo são trabalhadas as questões que envolvem o fumar, técnicas para lidar com os efeitos que aparecem no início do abandono do cigarro (como alimentar-se melhor para o controle do peso, lidar com a ansiedade, entre outros) e os benefícios após parar de fumar. A troca de experiência e o apoio mútuo auxiliam no processo de abandono do cigarro.

Devido à dependência física, os primeiros dias sem fumar são os mais difíceis, mas depois que a pessoa começa a lidar de outra forma com as situações e utilizar de estratégias para diminuir a fissura e mudanças de hábitos fica muito mais fácil ficar sem o cigarro.

Se você parar de fumar agora...

- **após 20 minutos** sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- **após 2 horas** não há mais nicotina no seu sangue;
- **após 8 horas** o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- **após 2 dias** seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta a comida melhor;
- **após 3 semanas** a respiração fica mais fácil e a circulação sanguínea melhora;
- **após 10 anos** o risco de sofrer infarto do coração será igual ao de quem nunca fumou, e o risco de desenvolver câncer de pulmão cai pela metade;
- **após 20 anos** o risco de desenvolver câncer de pulmão será quase igual ao de quem nunca fumou.

Fonte: INCA

Para letras iguais, número iguais:

Ato de fumar cigarro de maneira contínua	15	1	4	1	6	2	14	10	3			
Dependencia para lidar com situações de estresse	12	14	2	5	3	8	3	6	2	5	1	
Substancia liberada pelo cigarro	11	2	5	3	15	2	11	1				
Pessoas reunidas para apoio e orientações	6	13	9	12	3							
Principal órgão afetado pelo tabagismo	12	9	8	10	1	3						
Necessário mudanças para o tratamento do vício	7	1	4	2	15	3	14					

Venha Participar...

AGENDA

Grupo Saúde em Movimento: Grupo de atividade física para toda a população – Com Equipe NASF e ESF 004 -

Todas sextas-feiras às 08:00 - Local: Santa Paulina

Grupo Vida e Saúde: Grupo para promoção da Saúde. - Com ESF 001 e NASF - Quinzenalmente nas quintas-feiras às 13:30 - Local Posto da Vila do Salto

Grupo Saúde em Equilíbrio: Para pessoas dispostas a cuidar do seu peso, da sua saúde – Com Equipe NASF e ACSs - Quinzenalmente nas segundas-feiras às 13:00—ESF 003 Rio do Peixe

Grupo Entre no Eixo - SERAFIM: Para trabalhar com as dificuldades e limitações procedentes da coluna—Com Fisioterapeuta e ESF 002—Todas terças-feiras às 09:30 - Local: Ginásio de Esportes localizado no bairro Serafim.

Grupo Entre no Eixo - ALTO MÁXIMO: Para trabalhar com as dificuldades e limitações procedentes da coluna—Com Fisioterapeuta e ESF 002—Todas terças-feiras às 08:00 - Local: Salão da Igreja Católica do Alto Máximo .

P	A	C	A	M	A	M	E	N	T	A	R
R	C	O	H	J	F	T	I	F	K	J	I
O	R	N	J	C	A	F	E	V	D	E	S
T	G	F	N	K	C	A	R	I	N	H	O
E	R	U	T	U	N	J	K	T	A	E	F
I	J	S	G	J	A	I	B	A	S	V	F
N	H	O	H	O	R	E	F	M	S	A	R
A	I	G	D	L	U	M	N	I	G	I	A
J	G	R	T	Y	G	V	D	N	J	F	C
L	E	I	T	E	E	L	J	A	M	E	O
O	H	S	E	I	S	M	E	S	E	S	C
H	N	M	O	I	T	E	A	N	T	R	U

Respostas dos jogos:

Ato de fumar cigarro de maneira contínua	T	A	B	A	G	I	S	M	O						
Dependecia para lidar com situações de estresse	P	S	I	C	O	L	O	G	I	C	A				
Substancia liberada pelo cigarro	N	I	C	O	T	I	N	A							
Pessoas reunidas para apoio e orientações	G	R	U	P	O										
Principal órgão afetado pelo tabagismo	P	U	L	M	A	O									
Necessário mudanças para o tratamento do vício	H	A	B	I	T	O	S								

O NASFITO é produzido e elaborado por:

Rosicleide Mittelmann
Fisioterapeuta NASF
(nasf.fisio@luisalves.sc.gov.br)

Narjara dos Santos
Psicóloga NASF
(nasf.psic@luisalves.sc.gov.br)

Anne Cristina Gesser
Nutricionista NASF
(nasf.nutricao@luisalves.sc.gov.br)

O NASF está também na internet!

Acesse:

Blog: nasfluisalves.blogspot.com

Facebook.com/nasf.luisalves

Prefeito Municipal - Viland Bork

Vice Prefeito - Milton Guedert

Secretaria Municipal de Saúde - Edite Scola

Coordenador da ESF/NASF - Paulo Clidenor Lima Soares

Equipe NASF - Narjara dos Santos

Rosicleide Mittelmann

Anne Cristina Gesser

