



Volume 10— Edição 1

Julho/2014

NASFITO

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

Cultura, uma questão de Saúde

Pode-se dizer que saúde e cultura tem uma forte ligação. A Organização Mundial da Saúde considera saúde o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença. Percebe-se então que a saúde contempla todos os aspectos da nossa vida. E ela é um traço cultural, os valores, as concepções que temos de saúde são um traço cultural.

Quem somos, o que fazemos, do que gostamos, recebe forte influência da cultura. Mas o que é cultura? Ela pode ser entendida como um conjunto de regras, costumes, hábitos, normas que interferem na nossa vida. Quando se fala em Cultura e Saúde, se fala em pessoas. Nós somos seres influenciados e condicionados pela cultura, mas também somos capazes de interagir e reagir, de modificar a cultura que atua sobre nós. Ou seja, a cultura produz o jeito que somos, como atuamos e ao mesmo tempo nós somos produtores de cultura.

A cultura também mantém as pessoas unidas, a continuidade das tradições são exemplos disso. Em nossa cidade vemos muito forte a cultura da produção da cachaça e da banana e isso levou a cidade a ser reconhecida por isso, tendo recebido o selo de Capital Nacional da Cachaça. A união das pessoas em prol da realização e participação na festa contribui para a valorização da história, das experiências, das pessoas que participaram e participam deste evento.

Foto: Site Prefeitura de Luís Alves



Foto: Panelaterapia



Foto: Alessandro Roney



Foto: Jeep Clube de Luís Alves



Festa Nacional da Cachaça



A festa nacional da cachaça teve sua primeira edição em julho de 1984, com o principal objetivo evitar o êxodo rural, que já atingia cerca de 60% da população do município. Na época os jovens abandonavam a agricultura familiar e se mudavam para cidades vizinhas, para trabalhar nas fábricas, principalmente nas têxteis. Após ter a situação definida, buscavam o restante da família para morar na cidade.

Houve casos de moradores de localidades inteiras abandonarem suas propriedades para buscar novas oportunidades nas cidades do vale do Itajaí e norte de Santa Catarina. O objetivo da festa foi alcançado, pois, nos últimos anos, Luís Alves mostrou que vale a pena investir no município. Foram feitos grandes investimentos na agricultura familiar e nas empresas da área de confecção e indústria metalúrgica que empregam e formam a mão de obra.

Os maiores investimentos das empresas são em programas de qualidade, pois a maioria já exporta seus produtos. A festa nacional da Cachaça é um sucesso e conta hoje com infraestrutura para receber milhares de pessoas nos dias da realização da festa.

A festa conta ainda com rodeio crioulo interestadual, festa da banana, feira agroindustrial e comercial, rota da cachaça (Jeep Club). Devido ao seu grande sucesso, neste ano de 2014, será realizada sua 26ª edição.

Texto: Por Secretária da Educação Sandra Kraisch

"Nós fazíamos 'Boi de mamão', seis da minha família trabalhavam com boi de mamão. Eu era o Doutor, era o médico, naquela época eu trabalhava como veterinário então tinha guarda-pó e o negócio dos ouvidos, aí o boi derrubava o cara e eu chegava e via se o coração batia, era aquela fantasia..."

Nelson Fontanive - Morador de Luís Alves".



Foto: NASF

"Da inauguração né eu me lembro, todo o pessoal ficava emocionado, Luís Alves não tinha nada e de repente parecia que tinha chegado num lugar grande, numa cidade grande, aquele movimento todo. Estava tudo bem organizado assim, bem bonito!"

Bernd Hensel - Morador de Luís Alves



Foto: NASF

Aniversário de Luís Alves

A Festa Nacional da Cachaça é realizada por ocasião do aniversário de emancipação do Município que ocorreu em 1958, comemorado no dia 18 de julho.

Neste ano Luís Alves comemora 56 anos, de emancipação, mas o nome Luís Alves existe desde que era colônia há 137 anos.

A Colônia Luiz Alves foi colonizada por imigrantes italianos, mas aqui já havia famílias açorianas em menor número. Além destes imigrantes, também vieram alemães (segundo maior em número), austríacos, belgas, poloneses e franceses.



As propriedades nutricionais da banana e da cana de açúcar e seus benefícios para nossa saúde

BANANA

A banana é uma fruta que beneficia pessoas que fazem exercícios, que sofrem de tensão pré menstrual—TPM, depressão, insônia e ansiedade. É rica em nutrientes como o triptofano, que ajuda na formação de serotonina que é o homônimo responsável pelos sintomas de bem estar.

Ela possui também o potássio, que é bom para quem tem hipertensão e faz uso de diurético, pois o remédio faz com que este mineral se perca. Vitamina B6 fornece energia aos músculos em atividade, esta vitamina também potencializa a absorção de zinco que exerce papel importante no sistema imunológico.

Também rica em fibras, a banana dá saciedade e melhora o funcionamento do intestino.

CANA DE AÇÚCAR:

A Cana de açúcar tem alto teor de minerais como Ferro, Cálcio, Potássio, Magnésio, além de fontes de vitamina A, C e vitaminas do complexo B. A garapa feita da cana de açúcar é uma bebida compostas por antioxidantes, que trazem benefícios ao organismo prevenindo contra enfermidades cardiovasculares, câncer, e no processo associado ao envelhecimento e alterações do sistema nervoso.

A garapa também serve para quem faz atividade física, pois o caldo da cana fornece a reposição do glicogênio (substância do nosso corpo que é formada pela glicose—açúcar) perdido durante o exercício.

Receitas com banana

Torta de Banana com coco

Eunice R. Schappo (Participante do concurso prato típico da Festa da Banana)

Massa: 200 gr nozes moídas
12 colheres de farinha de rosca
12 colheres de açúcar
10 colheres de margarina
8 ovos (claras em neve)
1 e 1/2 colheres de fermento em pó

Recheio 1: 1,400 kg de banana maduras em rodela
2 xícaras de açúcar cristal
1 vidro de leite de coco

Recheio 2: 280 gr de coco em fruta ralado
1/2 xícara de açúcar cristal

Modo de fazer: Massa: Bata as gemas com açúcar e margarina até obter massa cremosa, retire da batedeira e acrescente o restante dos ingre-

dientes. Por último as claras em neve, misture levemente. Assar em duas formas forradas com papel manteiga a temperatura em torno de 180°.

Recheio 1: Leve as bananas com o açúcar ao fogo baixo mexendo sem parar, quando as bananas estiverem formando um creme acrescente o leite de coco, mexa mais uns 8 min e desligue.

Recheio 2: Retire o coco da casca e rale bem fino, acrescente o açúcar e leve ao fogo até formar uma cocada bem soltinha. Reserve.

Montagem da torta: 1— Massa; 2— Recheio de bananas; 3—Recheio de coco; 4—Massa; 5—Recheio de banana; 6—Recheio de coco.

Decore com chantilly e bananas em rodela caramelizadas.

Smuffs de Chocolate com Banana - Por Janea Mittelmann (Participante do concurso prato típico da Festa da Banana)

Ingredientes

2 xícaras de açúcar
3 xícaras de trigo
2 colheres de canela
1 colher de bicarbonato de sódio
3 ovos
3 xícaras de banana branca
1 xícara de chocolate em pó
1 xícara de óleo
1 colher de açúcar baunilha
2 xícaras de chocolate picado

Modo de Fazer

Bata tudo junto em um recipiente, após virar massa despeje na forma e leve a assar por 25 min.

Calda

Derreta 1 barra de chocolate e misture a 1 caixa de creme de leite

Cuidando da Saúde: Diabetes

O Diabetes (Diabetes Mellitus) é uma patologia (doença), muito conhecida, quem já não ouviu falar do Diabetes? Mas, você sabe o que é Diabetes?

Os alimentos sofrem digestão no intestino e se transformam em açúcar. Esse açúcar chamado de glicose é absorvida para o sangue. A glicose no sangue é usada pelos tecidos como energia. A utilização da glicose depende da presença de insulina, uma substância produzida nas células do pâncreas.

Essa insulina é responsável por levar a glicose às células do nosso corpo, quando o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina a glicose aumenta no sangue e ocorre o que chamamos de HIPERGLICEMIA. Diabetes é o aumento da Glicose no sangue: HIPERGLICEMIA.

Existem duas formas de Diabetes →

Tipo 1: é uma doença autoimune, ou seja, o próprio organismo ataca e destrói as células responsáveis pela produção da insulina;

- **Tipo 2:** é mais comum que o tipo 1, o sedentarismo e o excesso de peso são os principais responsáveis, mas o fator hereditário (casos na família) também são importantes.

Os sintomas do diabetes Tipo 1 se instalam de maneira rápida e o do Tipo 2 de maneira gradativa e muitas vezes podem não ser percebidos pela pessoa.

Quando presentes os sintomas mais comuns são:

- Urinar excessivamente, inclusive acordar varias vezes a noite para urinar.
- Sede excessiva.
- Aumento do apetite.
- Perda de peso – Em pessoas obesas a perda de peso ocorre mesmo estando comendo de maneira excessiva.
- Cansaço.
- Vista embaçada ou turvação visual
- Infecções frequentes, sendo as mais comuns, as infecções de pele.

Você pode saber se tem diabetes através de um simples exame de sangue, o mais comum é feito com uma gota de sangue e glicemia capilar (o teste do furinho no dedo). No entanto esse não é o resultado definitivo, depois dele é realizado um exame mais profundo para se ter certeza do diagnóstico e iniciar o tratamento mais adequado.

Pessoas com diabetes precisam fazer o tratamento corretamente para manter o controle. O médico é o melhor profissional para fazer o diagnóstico e indicar o melhor tratamento, que pode ser por insulina ou medicamento. Uma mudança nos hábitos de vida também é importante.



Prevenção ainda é o melhor remédio!

Fazendo o exame preventivo ou Papanicolau você pode evitar o Câncer de Colo de Útero. Esse tipo de câncer demora muitos anos para se desenvolver, e as alterações das células podem ser descobertas desde o início. Por isso, se você fizer o exame preventivo, detectar a alteração precocemente e seguir o tratamento de forma adequada, as possibilidades de cura são de 100%.

Se você é mulher, já iniciou a sua vida sexual ou tem 25 anos ou mais, você pode e deve realizar este exame! Para isso procure a unidade de saúde mais próxima de sua residência e agende o seu preventivo! Na mesma ocasião você também será oportunizada a realizar o exame clínico das mamas.

E lembre-se: tão importante quanto realizar o exame é buscar o resultado para que o mesmo possa ser avaliado por um profissional de saúde.

Não tenha medo! Agende o seu preventivo hoje mesmo!

Por Enf. Julieta Fernandes



Dia Mundial Contra Hepatite

No dia 28 de Julho é comemorado o dia Mundial da Hepatite. É um dia marcado para lembrar da importância da prevenção à esta doença.

De acordo com a Organização Pan Americana da Saúde, a Hepatite é uma inflamação do fígado causada geralmente por uma infecção viral, que pode levar o paciente a ter uma cirrose ou o câncer de fígado. São conhecidos cinco tipos principais do vírus da hepatite, chamados de A, B, C, D e E.

- A hepatite A e E são geralmente causados por consumo de alimentos ou de água contaminados.
- A hepatite B, C e D se produzem através do contato com fluídos corporais infectados. (ex: transfusão de sangue contaminado, ou através de procedimentos médicos invasivos contaminados).
- A hepatite B pode ser transmitida também através do contato sexual, de mãe infectada para o bebê durante o parto ou de um membro da família para a criança.

Muitas vezes a doença não apresenta sintomas ou apresenta poucos. A infecção aguda pode se manifestar como icterícia (amarelamento da pele e dos olhos), urina escura, cansaço intenso, náuseas, vômitos e dor abdominal.

No ano passado, 2013, foram notificados 41 casos de hepatite, desse, 8 foram confirmados.

Nada impede que os portadores da hepatite possam ter uma vida normal. A doença tem grande chance de cura quando tratada corretamente. O diagnóstico precoce e o tratamento são fatores primordiais para salvar a vida das pessoas.

IMPORTANTE:
No dia 26 de Julho (Sábado) procure o Posto de Saúde da sua comunidade, das 08:00 às 17:00 para fazer a sua vacinação para se proteger da Hepatite B.

Férias escolares chegando... aproveite para organizar a mochila com seu filho.

Mochilas muito pesadas ou carregadas de forma erradas podem gerar dores e até mesmo alterações posturais. Levar nas costas todos os dias uma quantidade de material escolar sem necessidade, deixam sequelas em corpos ainda em formação, podendo trazer patologias que com o passar dos anos tornam-se difíceis de serem tratadas.



Como devo verificar se a mochila de meu filho está correta?

A parte superior da mochila deve estar no nível do ombro e a parte inferior deve estar apoiada na região lombar;

As duas alças devem estar ajustadas de forma que a mochila fique em contato total com a coluna, evitando com que ela se incline para frente ou para trás levando uma posição errada da coluna;

Livros e cadernos maiores devem ficar mais próximos (em contato) com as costas das crianças;

Pendurar a mochila em apenas uma alça deve ser evitado, isso altera o equilíbrio fazendo com que ocorra mais força de um lado do que do outro;

Verificar os materiais, levar somente os utilizados naquele dia de aula. Evitar muitas canetas coloridas, vários penais, brinquedos.

Mochilas com repartições são indicadas, para distribuir o peso nas costas.

Com o passar dos anos e uso inadequado da mochila pode trazer várias alterações. Se você perceber que seu filho perde equilíbrio fácil, tem queda frequentemente, possui alguma alteração na coluna ou dores frequentes procure o médico da sua Estratégia da Saúde da Família ou um fisioterapeuta.

Por Fisioterapeuta Rosicleide Mittelman

Grupo Entre no Eixo ganha camisetas

No último dia 01 de julho, o Grupo Entre no Eixo, que acontece na comunidade do Braço Serafim, recebeu as camisetas que foram confeccionadas com o patrocínio de pessoas e empresas da comunidade.



Cada participante ganhou sua camiseta com o nome do Grupo. Isto foi possível pois as empresas: **Abrange, Ind. Comércio Madeira e Transporte Hoffmann, Farinha Roders e Marcenaria Schmitt** contribuíram com esse patrocínio.

Fica aqui o agradecimento especial e essas empresas que contribuem com a prevenção e promoção da saúde do nosso município.



Fotos: NASF

Relato de Experiência - Ser Agente Comunitária de Saúde

O Agente Comunitário de Saúde desempenha um papel fundamental, cria um vínculo entre as famílias e a sua Unidade de Saúde, nas visitas mensais são repassadas orientações e prevenções, os cuidados com a saúde e o bem estar de todos os integrantes.

Quando batemos à porta de nossas famílias não desempenhamos somente o papel de coletar informações e as repassar, ganhamos uma bagagem de experiências, um aprendizado constante, em cada visita realizada a possibilidade de ajudar, acolher.

Muitos nos esperam para simplesmente conversar, contar sobre suas dores, ou o fato de simplesmente estar feliz pois amanheceu com saúde. Todos os assuntos são levados e discutidos com a Equipe, e através destas discussões nos preparamos para então poder ajudar ainda mais nossas famílias.

Por Geisa Sperber Signorelli. Agente Comunitária de Saúde.



Foto - Trabalho em grupo desenvolvido no CRAS pelos Agentes de Saúde: Patrícia Wilbert Marcos, Daiani Pauli, Geisa Sperber Signorelli. Tema: Saúde da Mulher.

Grupo Vida e Saúde

No dia 10 de julho o Grupo Vida e Saúde retomou suas atividades. A Equipe ESF 001 e as profissionais do NASF elaboraram em parceria um projeto, para trabalhar a prevenção e promoção a Saúde da população Luisalvente.

Serão vários temas trabalhados com orientações e presença do médico, farmacêutico, fisioterapeuta, psicóloga, nutricionista e agentes comunitárias. Todos trabalhando juntos para melhor cuidar de sua saúde.

Nossos encontros acontecem quinzenalmente as quintas-feiras, no horário das 13:30 na Estratégia a Saúde da Família (001) na Vila do Salto. Se você possui interesse de aprender dicas, orientações e cuidados a sua Saúde, venha participar, esperamos por você.



Venha
Participar...

Agenda NASF e ESFs

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: 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.

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)

As informações deste informativo são relatos das atividades práticas deste nasf, com referências de livros, sites governamentais, etc.

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

