



NASFITO

Volume 1, edição 1

Novembro, 2013

Informativo NASF Núcleo de Apoio à Saúde da Família

O NASFITO é um informativo mensal, elaborado pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família com o objetivo de levar a população Luis Alvensense às atividades realizadas por este. Nele serão divulgadas algumas das ações que este núcleo desenvolve em conjunto com as Estratégias da Saúde da Família (ESF), assim como serão divulgadas as atividades a serem desenvolvidas para que toda comunidade possa participar.

Grupo Saúde em Movimento

Os moradores de Luis Alves têm mais uma opção para auxiliar na sua busca de uma vida saudável. O NASF em parceria com a ESF 004 (Vila do Salto) realiza semanalmente um encontro onde é verificada a pressão arterial, realizados alongamentos ao som de ritmos descontraídos e caminhada em meio à natureza.



Foto NASF - Grupo Saúde em Movimento

Como participar?

- Quando: Todas as sextas-feiras
- Onde: Capela Santa Paulina
- Que horas: 08:00
- Quem pode participar: TODOS

Programa Saúde nas Escolas - PSE



Foto NASF - Programa Saúde nas Escolas

Neste mês a Psicóloga e a Fisioterapeuta do NASF participaram na localidade do Serafim e Máximo, apoiando a ESF 002, no PSE. Desenvolveram atividades relacionadas a sexualidade com crianças de 4ª e 5ª séries.

Grupo Vida e Saúde

Outubro foi um mês de alimentação saudável na ESF 001 (Vila do Salto). Nas sextas-feiras a tarde foram desenvolvidas ações de orientações a uma vida com saúde. A equipe NASF esteve presente dando seu apoio e também desenvolveu atividades com a comunidade.



Foto NASF - Grupo Vida e Saúde

Grupo de Gestante

Todas as quintas-feiras é dia de cuidar da saúde materna. As futuras mães partici-



Foto NASF - Grupo de Gestantes

Como participar?

- Quando: Todas as quintas-feiras
- Onde: ESF 001 e 004
- Que horas: 11:00 ou 13:00
- Quem pode participar: Gestantes

param do grupo onde receberam informações e orientações de alimentação saudável, exercícios, mudanças emocionais e corporais na gravidez visando a prevenção e promoção à saúde da mãe e bebê.

Algumas das atividades a serem desenvolvidas no mês de **Novembro**

Grupo Saúde em Equilíbrio (Para pessoas disposta a cuidar do seu peso—Com Equipe NASF e ACSs) -
Dia 11/11 às 13:30—ESF Rio do Peixe

Grupo Viver a Mente (Grupo Comunitário reflexivo- Com Psicóloga do NASF, Médico, Enfermeira e ACSs da ESF 004) -
Dia 04/12 às 08:00 - Sala de Reunião Santa Paulina

Grupo Saúde em Movimento: (Grupo de atividade física para toda a população—Com Equipe NASF e ESF 004) -
Todas sextas-feiras às 08:00 - Capela Santa Paulina

Grupo de Enfrentamento ao Câncer (Da descoberta até o tratamento do câncer - Psicóloga e Fisioterapeuta do NASF) -
Dia 28/11 às 09:00 - Sala de Catequese Igreja Matriz

O **NASFITO** é produzido e elaborado por:

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

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

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