



Núcleo de Apoio à Saúde da Família

NASFITO

Volume 2, edição 2

Novembro, 2013

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

Saúde em Movimento

Esse mês foi de alegria para os participantes do grupo. A ESF 004 (Vila do Salto) e a Equipe NASF distribuíram um Kit de Atividade Física que continha uma camiseta, uma squeeze, uma toalha e uma bolsa, estes doado pelas empresas: ACEARIA FREDERICO MISSNER, BENETEX, LOJA DASSLU E LOJA NANDRELISE, que apoiam a prevenção e a promoção da Saúde de nosso Município. À vocês muito obrigada!!



Foto NASF - Saúde em Movimento

Ação - Saúde do Homem

Ocorreu no último sábado (30/11) no posto Vila do Salto, uma ação voltada para a saúde do homem com a participação da equipe do NASF. Teve como objetivo a conscientizar sobre a necessidade de cuidado com a saúde. Foram realizados atendimento médico, odontológico, vacinação, verificação da pressão arterial, peso e altura e educação em



Foto ESF 001 - Saúde do Homem

saúde.

Apoio ao Câncer

O Grupo de apoio ao câncer ocorreu no dia 28/11, na sala de reuniões da Igreja Matriz e contou com a participação da Psicóloga e Fisioterapeuta do NASF. Foram discutidos os temas relacionados a descoberta, aceitação e apoio familiar.



Fonte: Google Imagens



Programa Saúde nas Escolas - PSE

O mês de novembro foi especial para as crianças das escolas da localidade Máximo e Serafim. Em conjunto com a ESF 002 a nutricionista do NASF abordou o tema alimentação saudável, explicando sobre a importância das frutas e verduras e moderação de consumo de doces, refrigerantes.



Foto NASF - Programa Saúde nas Escolas

Saúde em Equilíbrio

Os moradores da localidade Rio do Peixe (ESF 003) participaram nos dias 11/11 e 25/11 do grupo cujo objetivo é reeducação alimentar, perda de peso, atividade física, controle da ansiedade. Contou com a participação de vinte pessoas onde nestes dois encontros foram trabalhados as características de uma saúde em equilíbrio, os dez passos de uma alimentação saudável e dicas de exercícios físicos.



Foto ESF003 - Grupo Saúde em Equilíbrio

Como participar?

- Quando: 09/12/2013
- Onde: ESF 003
- Que horas: 13:00
- Quem pode participar: Toda comunidade

Grupo Vida e Saúde

Realizado todas as sextas-feiras a tarde às 13:00 horas, na ESF 001 (Vila do Salto), onde em cada sexta-feira uma das profissionais do NASF é responsável pela coordenação do grupo. Os temas abordados no mês de novembro foram Alimentação Saudável, A Importância da Atividade Física na Obesidade e a relação entre Obesidade e Depressão.

Como participar?

- Quando: Todas as sextas-feiras
- Onde: ESF 001
- Que horas: 13:00
- Quem pode participar: Toda comunidade



Foto ESF 001 - Grupo Vida e Saúde



Juventude Prateada

No dia 13/11 foi a vez Terceira Idade. Com apoio da ESF 004 (Vila do Salto) realizamos alongamentos para incentivo ao cuidado com o corpo, promovendo a prevenção de queda, desequilíbrio e dor. Após os exercícios os participantes deram continuidade com a dança.



Foto NASF - Juventude Prateada

Dica:

Alimentos que auxiliam no combate a Depressão

O triptofano é a substância que proporciona a sensação de bem estar e auxilia no combate a depressão, por isso esses alimentos devem ser consumidos diariamente e de preferência na parte da manhã, para que seu efeito possa ser sentido durante o dia.

Os principais alimentos ricos em triptofano são: queijo; castanha de caju; castanha do Pará; amêndoas; amendoim; nozes; abacaxi; abacate; banana; uva; caqui; maçã; pera; melancia; morango; goiaba; manga; mamão; laranja; tangerina; batata doce; batata inglesa; berinjela; feijão e; ervilha.

Agenda Dezembro

O NASFITO é produzido e elaborado por:

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

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

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

Grupo Viver a Mente: (Grupo Comunitário reflexivo– Com Psicóloga do NASF, Médico, Enfermeira da ESF 004) - Dia: 04/12—às 08:00—Local 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 - Local: Santa Paulina

Grupo Vida e Saúde: Grupo para promoção da Saúde. - Com ESF 001 e NASF - Todas sextas-feiras às 13:00 - ESF 001

Grupo Saúde em Equilíbrio: Para pessoas disposta a cuidar do seu peso— Com Equipe NASF e ACSs - Dia 09/12 às 13:00—ESF 003 Rio do Peixe

Grupo de Gestantes: Prevenção e promoção à saúde da mamãe e bebê. ESF 001 e 004 com NASF - Todas às quintas-feiras às 11:00 ou 13:00



Feliz Natal e Boas Festas!!!