



Núcleo de Apoio à Saúde da Família

NASFITO

Volume 3, edição 1

Janeiro, 2014

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

Aconteceu...

O ano de 2013 finalizou com muita satisfação e motivação dos grupos para a continuação das atividades em 2014. No grupo **Saúde em Movimento (ESF 004-Vila do Salto)**, além dos exercícios, foi realizada uma confraternização de fim de ano, com direito a amigo secreto e um delicioso e saudável lanche.

Já no grupo **Vida e Saúde (ESF 001-Vila do Salto)** os assuntos discutidos e praticados foram sobre fibras com a nossa Nutricionista e muita prática com a nossa Fisioterapeuta onde alongou e desenvolveu atividades de dança com os participantes.

Como ocorre em todos os meses, o **Grupo de Gestantes** contou com a coordenação das profissionais do NASF. Em dezembro a Psicóloga e a Nutricionista realizaram orientações às gestantes sobre depressão pós-parto e amamentação.

Os homens também tiveram atenção especial no mês de dezembro, assim como irão ter em todos os meses de 2014. A **Ação do Homem (ESF 001-Vila do Salto)** é desenvolvida com a finalidade de promover e prevenir à saúde destes, proporcionando um atendimento em horário diferenciado.

O grupo **Saúde em Equilíbrio (ESF 003-Rio do Peixe)** teve uma motivação especial para o fim de ano, a Psicóloga desenvolveu atividades sobre ansiedade e a importância de manter o controle da alimentação nas festividades. Com o grupo de crianças foi trabalhado conscientização da alimentação saudável com a Nutricionista e Fisioterapeuta.

Saúde em Movimento
Como participar?
• Quando: Todas as sextas-feiras
• Onde: Santa Paulina
• Que horas: 08:00
• Quem pode participar: Toda comunidade

Vida e Saúde
Como participar?
• Quando: Todas as sextas-feiras
• Onde: ESF 001
• Que horas: 13:00
• Quem pode participar: Toda comunidade

Grupo de Gestantes
Como participar?
• Quando: Todas as quintas-feiras
• Onde: Posto de Saúde Vila do Salto
• Que horas: 11:00 e as 13:00
• Quem pode participar: Toda comunidade



Foto NASF - Grupo Saúde em Movimento



Foto ESF 001 - Grupo Vida e Saúde



Foto ESF 001 - Ação Saúde do Homem



Foto ESF 003 - Grupo Saúde em Equilíbrio

Grupo Viver a Mente

No mês de dezembro aconteceu o primeiro encontro do grupo Viver a Mente. A troca de experiências e ideias mostra que o outro também pode passar por diversas situações semelhantes a minha. O **Grupo Viver a Mente** surgiu para acolher pessoas que acreditam que falar ou simplesmente ouvir pode contribuir para seu bem estar.

*“Quem olha para fora sonha,
Quem olha para dentro
desperta.”*

Carl Jung



Fotos NASF - Ação de Natal

Ação de Natal

O último dia do pediatra no Posto Central em 2013 foi animado pela presença do Papai Noel, que veio para proporcionar a autoconfiança, diminuindo o medo, demonstrando para elas a necessidade e a importância de ir ao médico.

O Papai Noel também visitou os pacientes no Hospital Hoscola e ao Centro Bem Viver (casa de idosos) no Serafim.



Fotos NASF - Ação de Natal



Fotos NASF - Ação de Natal

Agradecimento

Natal é uma época de comemoração e de lembrar das pessoas que nos dão apoio, desta forma homenageamos nossos colaboradores com uma lembrança.

Agradecemos o apoio em 2013 e que possamos juntos nesse ano continuar promovendo a saúde da nossa população.



Ansiedade

A ansiedade pode ser entendida como aflição, angústia, inquietação. No entanto, por um olhar técnico a ansiedade é considerada um fenômeno, que em alguns momentos nos beneficia e em outros nos prejudica, isto dependendo das circunstâncias ou intensidade.

Ficar ansioso é uma reação normal do ser humano e inclusive necessária para a boa adaptação ao meio em que vive. Entretanto, quando a ansiedade é excessiva e inadequada, compromete as ideias que um indivíduo tem a respeito de si mesmo e sobre o ambiente ao seu redor, assim ela torna-se prejudicial à sua mente e ao seu corpo, e será considerada como uma doença, podendo caracterizar um Transtorno de Ansiedade.

A ansiedade que beneficia, estimula o indivíduo a entrar em ação, a se preparar para determinada situação, porém, em excesso, ela se torna prejudicial e pode acabar impedindo as reações.

Alguns dos sintomas da ansiedade prejudicial são: Preocupações, tensões ou medos exagerados; Inquietação; Alteração do sono; Suor excessivo; Tensão muscular; Transpiração; Palpitação.

As pessoas que tem um Transtorno de Ansiedade, sofrem muito com seus sintomas e precisam de ajuda especializada.

O tratamento para os Transtornos de Ansiedade se compõe de tratamento com medicamentos (sempre receitados pelo médico), tratamento psicoterapêutico e a combinação de medicamento e psicoterapia.



Agenda NASF

Grupo Viver a Mente: (Grupo Comunitário reflexivo- Com Psicóloga do NASF, Médico, Enfermeira da ESF 004) - Dia: 29/01—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 dispostas a cuidar do seu peso — Com Equipe NASF e ACSs - Dia 10/02 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

Grupo de Enfrentamento ao Câncer: (Da descoberta até o tratamento do câncer - Psicóloga e Fisioterapeuta do NASF) - Dia 27/02 às 09:00 - Posto Central

O NASFITO é produzido e elaborado por:

Rosicleide Mittelman
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)