



NASFITO

Volume 8, edição 1

Malo, 2014

## Programa Saúde nas Escolas—PSE 2014

Na semana de 07 à 11 de Abril, ocorreu a mobilização de abertura do Programa Saúde nas Escolas - PSE. Neste ano o tema foi Práticas corporais, atividade física e lazer, numa perspectiva de cultura de paz e direitos humanos. O PSE busca a promoção e prevenção de agravos à saúde e aproximar as equipes de atenção básica e as equipes das escolas, fazendo da saúde parte do cotidiano escolar.

A Fisioterapeuta do NASF, Rosicleide Mittelmann, juntamente com as estratégias de saúde da família, desenvolveu nas escolas, atividades com o foco na inclusão social. Este trabalho buscou contribuir para a garantia do direito de brincar e realizar atividades de vida diária de todas as crianças, respeitando os ritmos e a individualidade de cada uma, promovendo a interação de todas as crianças e valorizando as diferenças. Foram abordadas atividades mostrando a realidade de crianças com deficiência visual, deficiência auditiva e deficiência física.



Fotos NASF - Abertura Programa Saúde nas Escolas

## PSE - Cultura de Paz e Direitos Humanos

Ainda nos meses de Abril e Maio outras atividades do programa já começaram a ser desenvolvidas. Com o tema de cultura de paz e direitos humanos, a Psicóloga do NASF, Narjara dos Santos, começou a realizar ações de discussão sobre o Bullying nas escolas, com o objetivo de discutir o tema, prevenir a violência e pensar com os alunos novas possibilidades de resolução de conflitos.



Fotos NASF - Programa Saúde nas Escolas



*Bullying* é uma situação que se caracteriza por agressões intencionais, feitas de maneira repetitiva, por um ou mais alunos contra um ou mais colegas.

*Bullying* não é brincadeira!

## PSE - Práticas Corporais



Com o tema “Peso das Mochilas”, a fisioterapeuta está nas escolas realizando ações sobre o cuidado com o peso e o desenvolvimento infantil.



Mochilas muito pesadas ou carregadas de forma errada podem gerar dores ou até mesmo alterações posturais. Levar nas costas todos os dias uma quantidade de material escolar sem necessidade, deixam sequelas no corpo ainda em formação, podendo trazer patologias que com o passar dos anos tornam-se difíceis de serem tratadas.

## **PSE - Educação Sexual**

A educação sexual também está em foco nas ações do PSE. A psicóloga e fisioterapeuta juntamente com as estratégias, desenvolveram atividades de educação sexual e prevenção ao abuso sexual.



Fotos NASF - Programa Saúde nas Escolas

## **PSE na Escola de Educação Especial**



Algumas atividades do PSE estão sendo desenvolvidas também na Escola de Educação Especial. Os alunos já participam das atividades nas escolas regulares, mas alguns temas são desenvolvidos especialmente para eles, buscando um maior entendimento de informações e atuando em demandas específicas da escola de acordo com os temas trabalhados.

## **Sexualidade e Deficiência - Conversando com os pais**

A sexualidade é um dos elementos mais complexos do ser humano, está presente desde o início de nossas vidas, é vivenciada como algo difícil, várias vezes embaraçoso, principalmente pela forma em que é compreendida ou demonstrada.

As informações sobre sexualidade muitas vezes não chegam as pessoas com deficiência, isso por ainda existir uma falsa ideia, tabu, de que estas pessoas tem deficiência também em sua sexualidade, que não a vivem, que são incapazes de demonstrar sentimentos.

Por isso trabalhar com a família também é fundamental, pois ela desempenha um papel muito importante no desenvolvimento da sexualidade dos filhos, pois são os pais os primeiros educadores da sexualidade dos filhos, são estes que os dão afeto quando pequenos, que lhe ensinam as partes do corpo.

Por isso, foi realizada uma roda de conversa com os pais da Escola Especial, onde a Psicóloga e a Fisioterapeuta falaram sobre como conversar sobre sexualidade com os filhos. Os pais puderam trocar experiência, tirar dúvidas e receber informações sobre o assunto.

# Campanha Nacional da Luta Contra o Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes.



O mês de Maio é um mês de referência da mobilização ao enfrentamento à problemática da violência sexual de crianças e adolescentes, sendo o dia 18 de Maio o Dia Nacional de luta contra o abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes. Sendo assim, é realizada a campanha “Faça Bonito. Proteja nossas Crianças e Adolescentes”, que tem como símbolo uma flor, lembrando do cuidado e da necessidade de defesa do direito de meninos e meninas crescerem de forma saudável e protegida.

O Folder da Campanha está sendo distribuído nas escolas pelo CRAS, Conselho Tutelar e com o apoio do NASF, que durante as atividades de educação sexual do Programa Saúde nas Escolas, abordou o tema levando informações e orientações às crianças e adolescentes das escolas do Ribeirão do Padre e Braço Elza e na Escola de Educação Especial. O CRAS também esteve levando a campanha às demais escolas.

O Centro de Referência em Assistência Social trouxe a cidade o Grupo Detalhe com a peça de teatro “Isso não é brincadeira”, que falou à pais, crianças e adolescentes, sobre a seriedade do assunto e como prevenir.

Como adultos, nosso dever é além da responsabilidade legal de proteger, de defender crianças e adolescentes, cabe o papel pedagógico de orientação e acolhida. Precisamos superar os mitos, tabus e preconceitos e oferecer segurança para que nossas crianças e adolescentes se reconheçam como pessoas em desenvolvimento e que este ocorra de forma digna, saudável e protegida.



Foto - CRAS

# Campanha Vacina da Gripe

## A campanha de vacinação contra a gripe continua!!

A Influenza ou gripe é uma infecção viral aguda que afeta o sistema respiratório. É transmitido com facilidade por via respiratória principalmente através da tosse e do espirro. A pessoa com a influenza pode apresentar febre, calafrios, mal-estar, dor de cabeça, dor muscular, dor de garganta, dor nas articulações, tosse seca. Algumas pessoas apresentam também diarreia, vômitos, cansaço, rouquidão.

A vacinação contra a gripe é um método eficaz para evitar a gripe e suas complicações, a campanha teve início dia 15 de abril e foi prorrogado até o dia 30 de maio.

## Quem pode tomar a vacina contra a gripe?

- Pessoas com 60 anos ou mais;
- Crianças de 6 meses à 2 anos;
- Gestantes;
- Mulheres no período de até 45 dias após o parto;
- Pessoas com doenças crônicas;
- Indígenas;
- Presidiários;
- Profissionais da saúde



## Grupo Entre no Eixo - ESF Serafim

Os alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. É uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação e maior sua flexibilidade.

Agora a Estratégia a Saúde da Família 002 (Serafim) também conta com o **Grupo entre no Eixo**, realizamos alongamentos, fortalecimento muscular e treino de equilíbrio. O grupo acontece todas as terças-feiras as 09:30 no Ginásio de Esportes.



Fotos NASF - Grupo Entre no Eixo

## Grupo Saúde em Equilíbrio

Uma alimentação saudável proporciona qualidade de vida, pois faz nosso corpo funcionar adequadamente respondendo a todas as funções e é uma das melhores formas de prevenção para qualquer doença.

Infelizmente podemos perceber que há um número elevado de pessoas com doenças provocadas pela má alimentação, como diabetes, colesterol elevado, triglicérides, hipertensão, etc. Devemos buscar uma alimentação equilibrada para garantir uma vida mais saudável, evitando complicações futuras e o envelhecimento precoce, para isso no Grupo Saúde em Equilíbrio, no dia 07 de abril de 2014, a nutricionista do NASF, Anne Gesser, aplicou um questionário, este questionário foi desenvolvido pelo Ministério da Saúde que se chama “Teste como está a sua alimentação”, onde explica se a pessoa está no caminho certo ou se precisa melhorar. Caso a pessoa precise melhorar a alimentação, neste material fala dos 10 passos da alimentação saudável que a pessoa pode estar seguindo.



# 10 dicas para obter uma alimentação saudável - Ministério da Saúde

---

1- Procure fazer três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar). Além dessas refeições deve-se fazer mais 2 lanches saudável.

2 - Tente incluir cereais nas suas refeições (ex: arroz, milho e trigo, pães e massas), além de tubérculos e raízes (ex: batatas e aipim). Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3 - Nas refeições diárias procure incluir pelo menos 3 porções de legumes e verduras e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas ou lanches.

4 - É recomendável comer feijão com arroz todos os dias ou pelo menos 5 vezes por semana. Este prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e é bom para a saúde.

5 - Tente consumir, diariamente, 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carne, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna estes alimentos mais saudáveis.

6 - Diminua o consumo de óleo vegetais, azeite de oliva, manteiga ou margarina. O recomendável é consumir uma porção (1 colher de sopa) por dia. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menos quantidade de gordura trans.

7- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doce recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.

8- Reduza a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio), como hambúrguer, salsicha, charque, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

9- Beba pelo menos 2 litros de água por dia (6 a 8 copos). Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

10- Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física por dia e evite as bebidas alcoólicas e fumo. Mantenha seu peso dentro dos limites saudáveis.

## Agenda NASF

**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 sextas-feiras às 13:00 - 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.

**Saúde do Homem:** Tem como objetivo conscientizar sobre a necessidade de cuidado com a saúde. São realizados atendimento médico, odontológico, vacinação, verificação da pressão arterial, peso e altura e educação em saúde.

Próxima Ação - Dia: 24/05

**Esperamos você para  
participar de nossas  
atividades!!**

O NASF está também na internet!

Acesse:

Blog: [nasfluisalves.blogspot.com](http://nasfluisalves.blogspot.com)

[Facebook.com/nasf.luisalves](https://www.facebook.com/nasf.luisalves)



O NASFITO é produzido e elaborado por:

Rosicleide Mittelman  
Fisioterapeuta NASF  
([nasf.fisio@luisalves.sc.gov.br](mailto:nasf.fisio@luisalves.sc.gov.br))

Narjara dos Santos  
Psicóloga NASF  
([nasf.psic@luisalves.sc.gov.br](mailto:nasf.psic@luisalves.sc.gov.br))

Anne Cristina Gesser  
Nutricionista NASF  
([nasf.nutricao@luisalves.sc.gov.br](mailto:nasf.nutricao@luisalves.sc.gov.br))

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