

NASFITO

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

Mês de Aniversário...

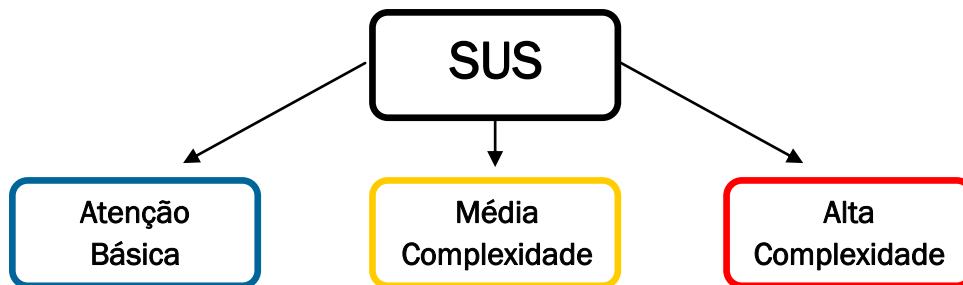
Neste mês de Junho o Núcleo de Apoio à Saúde da Família do nosso Município completa seu primeiro aniversário. Durante todo este período o NASF desenvolveu várias atividades e ações sempre buscando a promoção e prevenção da saúde da população Luisalvensense.

À você que vem acompanhando nossas ações, através da participação em cada uma delas, assim como lendo o nosso informativo mensal receba o nosso agradecimento. Fica aqui nossa singela homenagem a todos vocês.



Com um ano de atuação em nosso município, o Núcleo de Apoio à Saúde da Família—NASF trabalha como um apoio às Estratégias Saúde da Família.

O Sistema Único de Saúde é uma Política Nacional de atenção à saúde de todos os brasileiros. Dentro dele há várias estratégias para realizar a promoção, prevenção e recuperação da saúde do indivíduo. Existem três níveis de atenção à saúde: atenção básica, média complexidade e alta complexidade. Aqui explicaremos a atenção básica que é a porta de entrada para qualquer atendimento em saúde.



Você sabe o que é a Estratégia Saúde da Família—ESF ?

- Inicia-se com o ato de acolher, escutar e oferecer resposta resolutiva para a maioria dos problemas de saúde da população, diminuindo danos e sofrimentos e responsabilizando-se pelo funcionamento do cuidado. Para isso, é necessário que o trabalho seja realizado em equipe, de forma que os saberes se somem e possam se concretizar em cuidados efetivos dirigidos a populações de territórios definidos, pelos quais essa equipe assume a responsabilidade. A equipe de saúde da família é composta pelos profissionais: enfermeiro, técnico de enfermagem, agente comunitário, médico, dentista e auxiliar de saúde bucal.



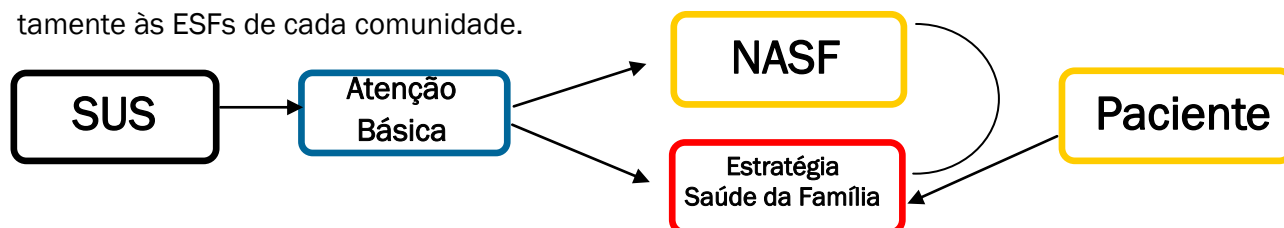
Na foto, ESF 004 Vila do Salto: Enfermeira Kátia, técnicas de enfermagem Ovirna e Franciani, agentes comunitárias Valdirene, Ana Paula e Aparecida, Médica Jéssica, Dentista Ricardo e auxiliar de saúde bucal Jonatan.



E o Núcleo de Apoio à Saúde da Família—NASF, você sabe como funciona?

O Núcleo de Apoio à Saúde da Família é uma equipe formada por profissionais de diferentes profissões. Em nosso município temos Fisioterapeuta, Psicóloga e Nutricionista. Estas auxiliam na prevenção e promoção a Saúde em conjunto com as ESFs.

O NASF desenvolve várias atividades como matriciamento, visita domiciliar, grupos e ações na comunidade, programa saúde nas escolas. Todas essas atividades são sempre desenvolvidas conjuntamente às ESFs de cada comunidade.



Conhecendo o trabalho....

Matriciamento

Encontro entre ESFs e Equipe NASF para discussão de caso sobre o diagnóstico de algum paciente ou comunidade. Neste encontro ocorre uma troca de experiência entre os profissionais, onde se entra em um acordo para melhor tratamento.



Foto - NASF

Visita Domiciliar

Após a discussão de caso entre médico, enfermagem, agentes comunitárias e as profissionais do NASF, ocorre o planejamento da ação que será realizada com o paciente. Em alguns casos são realizadas visitas domiciliares juntamente a profissionais das ESFs. As visitas podem ser para melhor conhecimento da realidade do paciente, para orientações, avaliações, entre outras.

Grupos e Ações na Comunidade

As equipes em conjunto reconhecem a maior demanda (problema) exposta pela comunidade e buscam um meio de prevenção, promoção e recuperação da saúde do indivíduo. O trabalho em grupo enriquece e sensibiliza os participantes proporcionando a interação entre as pessoas, possibilitando trocas de experiências, trabalho em equipe, autocuidado, cuidado ao próximo e muita descontração. É desenvolvido pelo NASF junto com as ESFs.



Fotos - NASF

PSE– Programa de Saúde na Escola

O PSE busca a promoção e prevenção de agravos à saúde e aproxima as equipes de atenção básica e as equipes das escolas, fazendo da saúde parte do cotidiano escolar.



Fotos - NASF



NASF Luís Alves se destaca na Região

O Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF de Luís Alves esta se destacando pelo trabalho que vem realizando em nosso município.

As profissionais do NASF, e o coordenador Paulo Clidenor Lima Soares, participaram nos últimos dias, 21 e 22 de maio, de um evento dos NASFs da macrorregião de Florianópolis - A Interface do NASF nas redes de Atenção à Saúde. Nosso NASF, implantado ha onze meses já está se destacando na região, foi convidado para apresentar um dos trabalhos que vem realizando. A ação desenvolvida no Programa Saúde nas Escolas - PSE juntamente com as Estratégias Saúde de Família - ESF foi a escolhida para ser mostrada aos demais municípios.



O Programa Saúde nas Escolas é um projeto intersetorial, entre Ministério da Saúde e Ministério da Educação. Luís Alves aderiu ao Projeto em 2013 e desde então Saúde e Educação trabalham juntas nas escolas. Neste ano houve a abertura dos trabalhos com o tema “Práticas Corporais e Atividade Física numa perspectiva de Cultura de Paz, onde a Fisioterapeuta do NASF, Rosicleide Mittelmann, juntamente com as ESFs fez uma atividade visando a inclusão social de pessoas com deficiência através do esporte.

Vários temas estão entre os que devem ser trabalhados, “Cultura de Paz e Direitos Humanos” como o foco no Bullying vem sendo desenvolvido pela Psicóloga do NASF Narjara dos Santos, também em conjunto com as ESFs. “Alimentação Saudável e Segurança Alimentar” também vem sendo trabalhado pela Nutricionista do NASF Anne Gesser.



Fotos - NASF

Atenção Básica discutindo PSE

Nos dias 29 e 30 de Maio, as Enfermeiras Fabíola Schmitt da Silva e Kátia Regina Ganz, juntamente com a Psicóloga do NASF participaram do Seminário do Programa Saúde na Escola—PSE em Florianópolis. A enfermeira Kátia foi convidada para apresentar o trabalho desenvolvido no PSE sobre o tema drogas, realizado pelas ESFs 001 e 004. Trabalho este que foi premiado no ano passado pela boa qualidade e excelente resultado alcançado.

O Seminário foi fonte de informações para auxiliar no planejamento das atividades que serão desenvolvidas entre saúde e educação.



Fotos - NASF

Namoro: Da urgência da paixão à serenidade do amor - Relação de afeto e de saúde

Um contato de afeto com alguém dispara uma série de hormônios que causam sensações de prazer e felicidade. Esse bem estar, nos leva a nos preocuparmos mais em manter uma aparência boa, ter uma boa alimentação, passamos a ver o mundo de uma forma mais positiva e nos relacionamos melhor com ele.



A Paixão, que surge logo no início do namoro, nos faz olhar o mundo de outra forma, tudo assume cores surpreendentes. Êxtase, euforia, urgência, apreensão, dias inquietos, noites insones. Mesmo em meio à multidão, podemos ficar presos a uma única imagem, a da pessoa desejada. Essa sensação, juntamente com os sintomas comuns aos apaixonados como a taquicardia, suor e aquela sensação de calor no rosto quando se vê, ouve ou sente o cheiro de quem se gosta, são frutos de hormônios que são disparados pela paixão.

Toda essa urgência e euforia desencadeadas pela paixão vão diminuindo com o tempo, para dar lugar a um sentimento mais sereno. No namoro, a união, a intimidade, a cumplicidade, troca de carinho, projetos de vida, vão aproximando o casal, e a paixão se transforma no amor onde persiste a sensação de aconchego.

As pessoas que se sentem amadas e queridas se mostram mais resistentes a doenças e o simples toque da pessoa amada pode reduzir sensivelmente as reações de estresse do organismo diante de uma situação inesperada. Essas sensações prazerosas proporcionadas por uma união de cumplicidade ajudam a diminuir o estresse, contribuem para o sistema imunológico e nos dão mais disposição para desenvolvermos as atividades do nosso dia-a-dia.

O relacionamento só nos traz esses benefícios, quando ele é saudável, quando há a preocupação em ser o melhor para os dois, do contrário pode fazer muito mal à saúde.

Aproveite sua relação, namore e comemore não apenas uma vez por ano, no dia dos namorados, ou duas vezes, se contarmos os aniversários de namoro. Aproveite todos os dias, guarde tempo não apenas para o trabalho, família, filhos, relacione-se com seu amor, de atenção à sua vida sexual, conversem e se divirtam juntos, para a sua saúde e do seu relacionamento.

Solteiro(a) Atenção:

Não vamos esquecer-nos de vocês.

Não ter um companheiro, não precisa ser sinônimo de tristeza, podemos direcionar nossa atenção aos amigos, família, religião e sermos felizes também. As relações nos permitem crescer, e quando positivas também nos causam bem estar. Toda relação de afeto é importante e trás ótimos benefícios à saúde. Por Psic. Narjara dos Santos

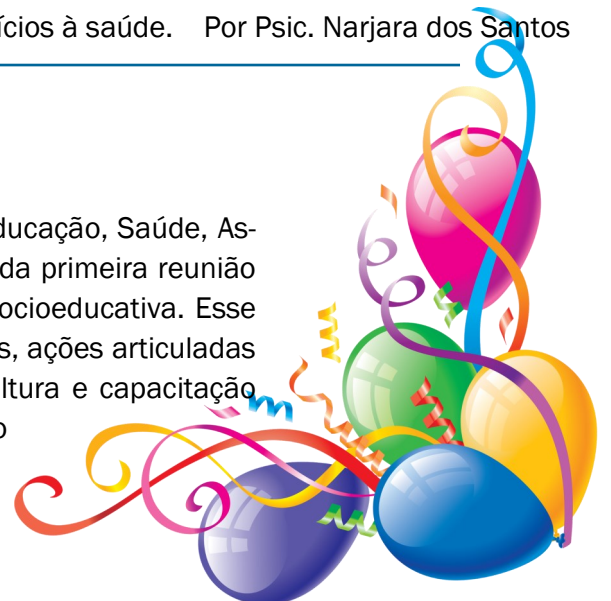


Fotos - Google

Plano Nacional de Medida Socioeducativa

No dia 30 de Maio, representantes das áreas de Educação, Saúde, Assistência Social e Conselho Tutelar participaram na AMFRI da primeira reunião para iniciar a elaboração do Plano Municipal de Medida Socioeducativa. Esse plano tem o objetivo de elaborar, para os próximos dez anos, ações articuladas entre as áreas de educação, saúde, assistência social, cultura e capacitação para o trabalho para atender adolescentes em cumprimento de medida socioeducativa.

Por Enf. Kátia R. Ganz



Previna-se: Saiba como lidar e prevenir as doenças respiratórias nesse inverno



O frio está se aproximando e com ele aparecem várias doenças relacionadas ao nosso Sistema Respiratório. Com isso a Equipe NASF procurou a Dra. Jéssica Carniel Beltrami, formada pela Universidade Regional de Blumenau em Clínica Geral e Especializanda em Atenção Básica pela UFSC, que atua na Estratégia de Saúde da Família (004) para nos orientar sobre uma das doenças mais comuns, a Asma.

Segundo a Dra. Jéssica a asma é uma doença inflamatória crônica. As nossas vias aéreas (que inicia na cavidade nasal e vai até nosso pulmão) apresentam inflamação quando são expostas a vários estímulos ou fatores, produzindo muco que fecha o canal e assim limita o fluxo de ar (entrada e saída) através da chamada broncoconstrição. A asma incide em qualquer idade, com predomínio na infância e na adolescência.

O desenvolvimento e manutenção da asma dependem da ação de fatores externos, somados à predisposição genética individual. Com isso torna-se muito importante evitar ao máximo a exposição aos alérgenos que podem desencadear o desenvolvimento da doença. Na tabela ao lado você poderá acompanhar alguns fatores responsáveis pela asma:

Fatores	Exemplos
Fungos	Ambiente úmido, com mofo ou bolor, carpes, colchas, almofadas, travesseiros, cortinas e demais
Flores	Pólen
Insetos	Barata
Animais Domésticos (cachorro, gato).	Pelos
Poluentes Ambientais	Fumaça de cigarro, gases, partículas de combustão de óleo diesel
Vírus	VSR (vírus sincicial respiratório)

O diagnóstico da doença é baseado em fatores clínicos e funcionais (testes ventilatórios). Portanto, preste atenção nos principais sintomas: falta de ar, tosse crônica (principalmente à noite e nas primeiras horas da manhã), “chiado no peito”, sensação de aperto ou desconforto torácico, melhora espontânea ou com o uso de medicações específicas para a asma, como broncodilatadores e corticóides inalatórios, cada qual indicado para os diferentes estágios de gravidade da doença, que pode ser leve a grave.

Vale lembrar que a terapia deve focar em redução da inflamação, evitando o contato com os alérgenos e enfatizando o uso precoce das medicações, os quais PROTEGEM os indivíduos da progressiva perda da função pulmonar.

Algumas dicas...

- ⇒ Fique atento aos principais fatores desencadeantes, na tentativa de eliminar ao máximo qualquer tipo de agente alergênico no ambiente em que vive;
- ⇒ Preste atenção nos principais sintomas;
- ⇒ Procure um médico, o qual indicará o melhor tratamento para o seu caso, e se necessário, ser encaminhado ao especialista;
- ⇒ Lembre-se que a doença pode ser controlada, evitando crises e diminuindo risco de internações por hipóxia grave (obstrução total do fluxo aéreo), tornando os sintomas mínimos ou muitas vezes ausentes.

IMPORTANTE: O Ministério da Saúde passou a fornecer GRATUITAMENTE, desde 2012, algumas medicações para tratamento e controle da asma. Após consultar com seu médico (particular ou do SUS), basta levar a receita fornecida até a farmácia mais próxima que tenha convênio com a FARMÁCIA POPULAR DO BRASIL (a farmácia do SUS).

Por Médica Jéssica Carniel Beltrami

Deixando de Fumar



O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde como a principal causa evitável de morte. Ele é responsável por causar várias doenças, como câncer de pulmão e boca, enfisema pulmonar, doenças cardiovasculares.

O cigarro pode causar dependência química, através da nicotina nele contida, dependência psicológica, dependendo do uso que faz do cigarro, se o utiliza para lidar com situações de estresse, por exemplo, e dependência comportamental, relacionado aos momentos em que faz uso do cigarro, depois do almoço, com o cafezinho. O ato de parar de fumar não é algo simples, sendo de mais fácil êxito tendo o auxílio de profissionais.

Nosso município possui o **Programa de Combate ao Tabagismo** para auxiliar quem tem o desejo de parar de fumar. O responsável pelo programa, enfermeiro Felipe Paolin, juntamente com o Núcleo de Apoio à Saúde da Família realiza este acompanhamento através de sessões em grupo.

Se você tem a vontade de parar de fumar, procure o Posto de Saúde de sua comunidade e se inscreva. Entraremos em contato com você para uma avaliação inicial com o Enfermeiro e a Psicóloga. Após será iniciado o grupo, com acompanhamento destes profissionais e da Fisioterapeuta e Nutricionista do NASF.

São ao total 12 sessões, ocorrendo no primeiro mês semanalmente, no segundo mês quinzenal, e a partir do terceiro mês serão encontros mensais, em que serão tratadas as questões relacionadas ao uso do cigarro, mudanças de hábitos, ansiedade, reabilitação pulmonar, orientação alimentar, tratamento medicamentoso para os casos que haja necessidade, entre outros. O primeiro grupo iniciará em Julho, mas as inscrições para o próximo já estão abertas.



Venha Participar! Se inscreva no seu Posto de Saúde.

Por Enf. Felipe Angelo Paolin

Triagem Neonatal - Teste do Pezinho

No dia 06 de Junho comemora-se o dia Nacional do Teste do Pezinho, para lembrar da importância deste teste para a saúde da criança. A Enfermeira da ESF Fabíola Schmitt da Silva nos fala sobre este tema:

O teste do pezinho é um dos exames mais importantes para detectar irregularidades na saúde da criança. O exame consiste na coleta de sangue do calcanhar do bebê para identificar algumas doenças graves. Essas doenças não apresentam sintomas no nascimento, e se não tratadas precocemente, podem causar sérios danos à saúde, incluindo sequelas graves e irreversíveis no desenvolvimento da criança.

A coleta deve ser feita entre o terceiro e o sétimo dia de vida do bebê. Toda criança tem direito ao exame, sendo este obrigatório e financiado pelo Sistema Único de Saúde - SUS.

Por Enf. Fabíola Schmitt da Silva

DOENÇAS	CARACTERÍSTICAS
Anemia falciforme	Pode levar a alterações em todos os órgãos e sistemas do corpo
Fenilcetonúria	Doença que causa um comprometimento neurológico no desenvolvimento da criança
Hipotireoidismo congênito	Doença que pode levar a uma deficiência mental e a más-formações físicas
Hiperplasia adrenal congênita	Doença que faz com que a criança tenha uma deficiência hormonal e um exagero na produção de outros.
Fibrose Cística	Doença que leva à produção de uma grande quantidade de muco, comprometendo o sistema respiratório e afetando também o pâncreas.
Deficiência de biotinidade	Pode levar a convulsões, falta de coordenação motora, atraso no desenvolvimento e queda dos cabelos.



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 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.

Esperamos você para participar de nossas atividades!!

O NASF está também na internet!

Acesse:

Blog: nasfluisalves.blogspot.com

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

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)

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

