



# NASFITO

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



## Novembro Azul - Prevenção ao Câncer de Próstata

Volume 12, Edição 1

Novembro, 2014

Quando se fala sobre o novembro azul, a principal preocupação do homem é sempre ela. Começamos nos preocupar a saber, como funciona, como prevenir possíveis doenças, saber se causa impotência ou apenas conferir se está tudo certo. A próstata assume o papel de protagonista, até porque o novembro azul é também conhecido como o mês mundial de combate ao câncer de próstata.

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não melanoma). Em valores absolutos, é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de cânceres.

Segundo o INCA (Instituto Nacional de Câncer), a estimativa de novos casos para este ano chega em torno de 68.800 e em 2011 foi causa de 13.129 mortes.

A idade é um fator de risco importante para o câncer de próstata, uma vez que tanto a incidência quanto a mortalidade aumentam significativamente após os 50 anos.

Muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata (***dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite***).

Pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos pode aumentar o risco de se ter a doença de 3 a 10 vezes comparado à população em geral, podendo refletir tanto fatores genéticos (hereditários), quanto hábitos alimentares ou estilo de vida de risco de algumas famílias.

Ao se discutir sobre prevenção está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas. Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer, no mínimo, 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

Por Dr. Ismael Vaz - Médico ESF 003

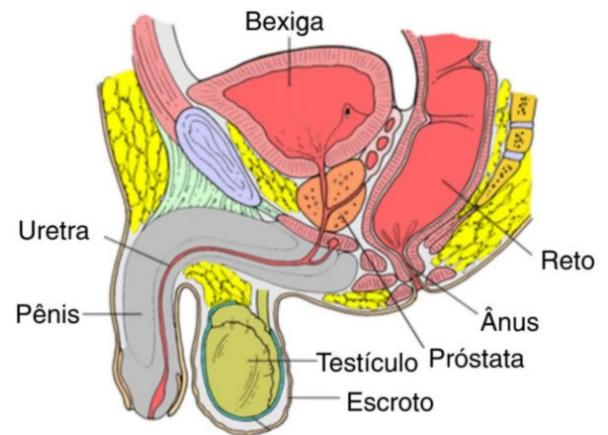




## Próstata

A próstata é uma glândula que fica abaixo da bexiga e à frente do reto. Ela faz parte do sistema reprodutor masculino, que, a partir da puberdade, passa a sofrer influência hormonal.

O câncer de próstata faz a glândula crescer exageradamente, obstruindo a uretra e causando complicações urinárias, que podem provocar problemas renais. A próstata não dói e, por isso, é fundamental fazer exame médico, *homens a partir de 40 anos devem fazer exames urológicos 1 vez por ano.*



## Dicas nutricionais para prevenir o câncer de próstata:

Inclua na dieta alimentos com fonte de:

### Zinco

Carnes; peixes; aves; leite; cereais integrais; feijões e nozes.



### Magnésio

Farelo de arroz; semente de abóbora, farinha de soja, semente de girassol, castanha de caju, farinha de centeio, castanha do Pará, aveia em flocos, nozes, trigo para quibe, farinha de trigo integral.



### Vitamina E

Germe de trigo; óleo de soja; de arroz; de algodão, de milho e de girassol, amêndoas, nozes, castanha-do-pará, gema de ovo, vegetais folhosos, e legumes.





Procure no “Caça- palavras” e complete as frases:

## Jogo - Saúde do Homem

- 1- \_\_\_\_\_, mês destinado ao cuidado com a saúde do homem.
- 2- A \_\_\_\_\_ é o principal alvo do cuidado com a saúde do homem no novembro azul.
- 3- A \_\_\_\_\_ é um importante fator de risco para o câncer de próstata.
- 4- \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ com câncer de próstata antes dos 60 anos

P	A	I	N	O	V	E	M	B	R	O	R
R	C	R	H	J	F	T	I	F	K	J	I
F	R	M	E	X	E	R	C	I	C	I	O
P	R	O	S	T	A	T	A	I	N	H	L
E	R	O	T	U	N	J	K	T	A	E	F
I	J	Q	U	A	R	E	N	T	A	V	I
D	H	O	H	O	R	E	F	M	S	A	R
A	I	G	D	O	I	M	N	I	G	I	M
D	G	R	T	Y	G	V	D	N	J	F	A
E	H	I	G	E	E	L	J	A	M	E	O
O	H	S	E	I	P	A	I	S	D	S	C
H	A	L	I	M	E	N	T	A	C	A	O

- 5 - A próstata não \_\_\_\_\_, por isso é fundamental fazer o exame.
- 6 - O \_\_\_\_\_ e a \_\_\_\_\_ saudável são importantes na prevenção ao câncer.
- 7- Homens a partir de \_\_\_\_\_ anos devem fazer exame urológico anualmente.



## 25 de Novembro - Dia da Campanha da Não Violência Contra a Mulher

Uma em cada três mulheres no mundo já sofreu violência física ou sexual. A cada 15 segundos uma mulher é espancada no Brasil e uma em cada três é vítima da violência sexual no mundo. O dia 25 de Novembro é marcada como data da campanha da Não Violência Contra a Mulher. No Brasil desde 2003 há a campanha “16 dias de ativismo” por meio de ações de mobilização, palestras, debates, eventos e encontros que tem por objetivo promover uma discussão sobre os prejuízos da violência contra as mulheres, apontando responsabilidade e atitudes para abolir este tipo de agressão (são formas de violência contra a mulher: física, sexual, moral, psicológica, patrimonial).

A violência sofrida pelas mulheres, na maioria das vezes, são praticadas dentro da própria família por pessoas íntimas, particularmente, no contexto doméstico.

Ajude a não deixar essa estatística aumentar.

**Denuncie Ligue 180!**





## 14 de Novembro - Dia Mundial do Diabetes

### Pé Diabético

Úlcera diabética é uma ferida crônica que ocorre nos pés de pessoas que apresentaram complicações relacionadas ao diabetes. Normalmente a lesão começa com um calo, frieira, arranhão, corte ou corpo estranho que coloca a pessoa em risco de desenvolver a úlcera. Aproximadamente 15% dos diabéticos apresentam tendência a desenvolverem úlceras de pé em algum estágio de suas vidas.



Além de mais suscetíveis, os pés também possuem maior dificuldade de cura de infecções já instaladas. Portanto, é fundamental que o paciente seja orientado para a prevenção e tratamento adequado de complicações.

#### Alguns cuidados a serem tomados com os pés :

1- A pessoa com pé diabético tem sintomas como: formigamentos; perda da sensibilidade local; dores; queimação nos pés e nas pernas; sensação de agulhadas; dormência; além de fraqueza nas pernas. Tais sintomas podem piorar à noite, ao deitar.

2 - A prevenção é a maneira mais eficaz de evitar a complicação. A medida principal é manter os **níveis da glicemia** controlados; exame visual dos pés, diário; e avaliação médica periódica.

3 - O paciente deve examinar os pés diariamente em um lugar bem iluminado. Quem não tiver condições de fazê-lo, precisa pedir a ajuda de alguém. Deve-se verificar a existência de frieiras; cortes; calos; rachaduras; feridas ou alterações de cor. Uma dica é usar um espelho para se ter uma visão completa. Nas consultas, deve-se pedir ao médico que examine os pés. O paciente deve avisar de imediato o médico sobre eventuais alterações.

4 -Antes de cortar as unhas, o paciente precisa lavá-las e secá-las bem. Para cortar, usar um alicate apropriado, ou uma tesoura de ponta arredondada. O corte deve ser quadrado, com as laterais levemente arredondadas, e sem tirar a cutícula.

5 - Os calçados ideais são os fechados, macios, confortáveis e com solados rígidos.

Por Karin Batista Lanza - Enfermeira



## Academia da Saúde agora em Luís Alves...



A prática de exercícios físicos tornou-se uma necessidade do ser humano. E a idade não importa quando se deseja ter uma vida saudável, é preciso apenas manter uma disciplina física e mental.

Agora Luís Alves irá contar com um Polo da Academia da Saúde. Nosso município foi premiado com a instalação deste programa que foi lançado pelo Ministério da Saúde (MS) em 2011 como estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado para os municípios brasileiros.

Para quem deseja melhorar sua qualidade de vida sem gastos financeiros, a academia da saúde irá contribuir. Possui como objetivo, a interação da comunidade, sendo um ambiente de lazer tanto para descontração ou relaxamento, para promover práticas corporais e atividade física, promoção da alimentação saudável com orientações, educação em saúde, espaços voltados ao desenvolvimento de ações culturais, entre outros, além de contribuir para produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população.



Será um ambiente agradável e de fácil acesso. Atualmente está sendo construída na Avenida Santa Paulina ao lado do portal de Luís Alves no bairro Vila do Salto. Faça uma visita, venha conhecer nosso novo espaço de atividade. Não fique parado, busque uma vida saudável!

Enquanto nossa Academia da Saúde ainda não está pronta, todas as Estratégias a Saúde da Família e a equipe NASF, já realizam atividades nas próprias unidades de saúde e todas equipes estão atentas para receber você. Caso você tenha interesse de conhecer e até mesmo participar buscando uma prevenção e promoção à sua saúde podemos nos encontrar em vários pontos é só chegar e participar.

**ESF 001— Grupo Vida e Saúde (Vila do Salto)**

**ESF 002—Grupo Entre no Eixo—Máximo**  
Todas as terças-feiras no salão da Igreja Luterana às 08:00

**ESF 003— Grupo Saúde em Equilíbrio (Rio do Peixe)**

Quinzenalmente nas segundas-feiras às 13:00.

**ESF 002—Grupo Entre no Eixo—Serafim**  
Todas as terças-feiras no Ginásio de Esporte às 09:30

**ESF 004— Grupo Saúde em Movimento (Vila do Salto)**

Todas as sextas-feiras no Pátio da Capela Santa Paulina às 08:00.





# O que você precisa saber sobre medicamentos:

O medicamento tomado de forma incorreta pode prejudicar a sua saúde e até levar à morte. Medicamento é bom quando necessário e com a orientação do médico e do farmacêutico.

## Dicas Importantes



Tome o medicamento com água.

Pergunte ao seu farmacêutico se o medicamento deve ser tomado junto, antes ou após as refeições, ou em jejum.



Evite bebida alcoólica se estiver usando medicamento.

Proteja os seus medicamentos da luz, da umidade e do calor. O banheiro, a cozinha e o carro não são locais adequados para guardá-los.



Compre medicamento somente em farmácias e drogas e exija a presença do farmacêutico. Não compre medicamentos em feiras livres, camelôs ou academias.

Para obter os resultados esperados dos medicamentos é indispensável tomá-los no horário correto, na dose recomendada e cumprir o período de uso determinado pelo médico.



Quando se toma o antibiótico em tempo menor do que o receitado pelo médico, a bactéria a ser combatida pode tornar-se resistente. Assim, aumentam os riscos da bactéria espalhar-se por todo o organismo sem que existam muitas alternativas de cura.

Não retire o medicamento da embalagem original.



Não abra as cápsulas, nem dissolva o conteúdo em água ou outro líquido.

Não tome medicamento vencido.



## Exemplos de problemas com medicamentos...



Ácido Acetilsalicílico - AAS



Bebidas alcoólicas

Aumento do risco de sangramento no estômago



Anticoncepcional



Vitamina C (Acima de 1 grama)

Aumento do hormônio da pílula no sangue e, com isso, seus possíveis efeitos colaterais



Anticoncepcional



Antifúngico  
Ex.: Griseofulvina

Possível diminuição do efeito e aumento das chances de gravidez



Anticoncepcional



Antibiótico  
Ex.: Rifampicina e Tetraciclina

Efeito reduzido e aumento das chances de gravidez



Leite



Antibiótico  
Ex.: Ampicilina e Tetraciclina

Redução do efeito

Ser atendido por um farmacêutico é um direito seu.  
Na farmácia, exija o farmacêutico.

Fonte : Conselho Regional de Farmácia de São Paulo – CRF/SP



## Estimulando o Cérebro

O nosso cérebro precisa de estímulo assim como nosso corpo precisa de exercícios, de boa alimentação para funcionar com qualidade. A medida que envelhecemos nosso cérebro vai perdendo sua capacidade produtiva. Quando estamos crescendo nosso cérebro é estimulado com frequência, todos os dias aprendemos coisas novas, conhecemos novas pessoas, ambientes, guardamos novas informações.

Mas ao longo do tempo, nossa rotina faz com que essas novas experiências diminuam significativamente em nossa vida. Começamos a fazer muitas atividades de forma mecânica, sem prestar atenção. Conhecemos nossa casa, onde estão cada objeto, nosso trabalho, o local das nossas ferramentas de atividade. O caminho para a escola, para o trabalho.

Tudo isso vai mantendo nosso cérebro “acomodado”, sem novos desafios sua capacidade produtiva vai diminuindo, nossa atenção reduz, a memória, percepção. Por isso é importante que assim como precisamos nos alimentar, nosso cérebro também precisa de um alimento, que são novos desafios, aprender coisas novas.

Algumas dicas para estimular nosso cérebro são:

Leia livros, veja filme com histórias mais complexas e converse sobre eles.

Desafie seu cérebro: faça palavras cruzadas, sudoku, jogo da memória, quebra cabeça.

Quando for para a escola, trabalho, faça um caminho diferente.

Procure aprender coisas novas.

E descanse, uma boa noite de sono é fundamental para o bom funcionamento do cérebro.

Desafie seu cérebro:

**Olhe abaixo e diga as CORES, não as palavras:**

**AMARELO   AZUL   LARANJA**  
**PRETO   VERMELHO   VERDE**  
**ROXO   AMARELO   VERMELHO**  
**LARANJA   VERDE   PRETO**  
**AZUL   VERMELHO   ROXO**  
**VERDE   AZUL   LARANJA**

## AGENDA

Venha  
Participar...

**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 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 - SERAFIM:** 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.

**Grupo Entre no Eixo - ALTO MÁXIMO:** Para trabalhar com as dificuldades e limitações procedentes da coluna – Com Fisioterapeuta e ESF 002 – Todas terças-feiras às 08:00 - Local: Salão da Igreja Católica do Alto Máximo .

O NASFITO é produzido e elaborado por:

Rosicleide Mittelmann Alves  
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.

P	A	I	N	O	V	E	M	B	R	O	R
R	C	R	H	J	F	T	I	F	K	J	I
F	R	M	E	X	E	R	C	I	C	I	O
P	R	O	S	T	A	T	A	I	N	H	L
E	R	O	T	U	N	J	K	T	A	E	F
I	J	Q	U	A	R	E	N	T	A	V	I
D	H	O	H	O	R	E	F	M	S	A	R
A	I	G	D	O	I	M	N	I	G	I	M
D	G	R	T	Y	G	V	D	N	J	F	A
E	H	I	G	E	E	L	J	A	M	E	O
O	H	S	E	I	P	A	I	S	D	S	C
H	A	L	I	M	E	N	T	A	C	A	O

O NASF está também na internet!

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

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

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 Alves

Anne Cristina Gesser

