

JORNAL NASF-AB CARANDAÍ



Prevenção e promoção de saúde na Atenção Básica.



Grupo "De Bem com a Balança"

A prevalência da obesidade volta a crescer no Brasil, é o que aponta a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2018, do Ministério da Saúde. Sobre esse índice, houve aumento de 67,8% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018. Nós temos um aumento maior da obesidade em decorrência do consumo muito elevado de alimentos ultraprocessados, de alto teor de gordura e açúcar.

Este grupo se destina a apoiar o emagrecimento através da mudança no estilo de vida. Se você quer apoio para controlar seu peso e ter boa saúde, procure sua UBS de Referência.

GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA

Grupo de atividade física na Comunidade do Campestre.

Horário: 09:00
Local: Salão da igreja Católica do Campestre

Sala de espera na UBS de Pedra do Sino para as Gestantes e outros usuários sobre a importância da Amamentação na nutrição do bebê.



Na UBS Ponte Chave a assistente social realizou uma palestra na sala de espera com o tema Legislação Brasileira e os direitos à amamentação.

29 DE AGOSTO - DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO. A campanha desse ano busca alertar a população sobre os riscos do uso do narguilé e cigarro eletrônico. A farmacêutica Anelise fez um alerta na última semana de agosto sobre os malefícios que o uso

do narguilé e cigarro eletrônico causam no organismo. Como esses dispositivos são muito usados pelos jovens, o alerta foi feito em três escolas (Escola Estadual Prefeito Gentil Pereira Lima, Escola Estadual Francisco do Carmo e Escola Municipal Abelard Pereira).

➡ Pense na sua saúde e diga não ao fumo! ⬅





Amamentação

Se há mamãe por aí pensando em abandonar a amamentação antes do período recomendado por órgãos de saúde (seis meses), atenção! Além de fortalecer a relação com o filho, o ato pode prevenir doenças. Estudo publicado na revista científica *Jama Internal Medicine*, por exemplo, aponta que a lactação reduz em quase 50% a chance de a mulher desenvolver diabetes.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), a produção de leite reduz em até 6% a chance de desenvolver a doença. Isso acontece porque a sucção faz uma espécie de esfoliação do tecido mamário, eliminando ou renovando células agredidas.

AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA

É UM MÉTODO CONTRACEPTIVO COM ATÉ 98% DE EFICÁCIA



PREVENÇÃO



CÂNCER DE MAMA

A sucção do leite pelo bebê promove a "esfoliação" do tecido mamário e elimina ou renova as células agredidas



ENXAQUECA

A baixa exposição do organismo ao estrogênio diminui a dilatação dos vasos sanguíneos e, conseqüentemente, reduz as crises



DIABETES TIPO 2

Melhora a função pancreática e aumenta o gasto calórico, transformando glicose em energia para o bebê



OBESIDADE PÓS-PARTO

O gasto calórico com a produção de leite promove a perda de 600 a 800 gramas por mês



DEPRESSÃO PÓS-PARTO

O aumento da produção do hormônio ocitocina promove vínculo cognitivo entre a mãe e o bebê

Agenda NASF Setembro Amarelo

ATIVIDADE

DATA

Palestra com a psicóloga do Nasf: Falar é a melhor Opção! No almoxarifado municipal

04/09

Palestra com a psicóloga do Nasf: Falar é a melhor Opção! Nas escolas municipais do Crespo e Abelard. Na escola estadual na Ponte Chave

16/09, 17/09,
23/09

Palestra com a psicóloga do Nasf: Falar é a melhor Opção!! Na UBS de Hermilo, Campestre

16/09, 17/09

Semana de Educação para Vida tema Prevenção ao Abuso Infantil nas escolas Municipais

23/09 a 27/09



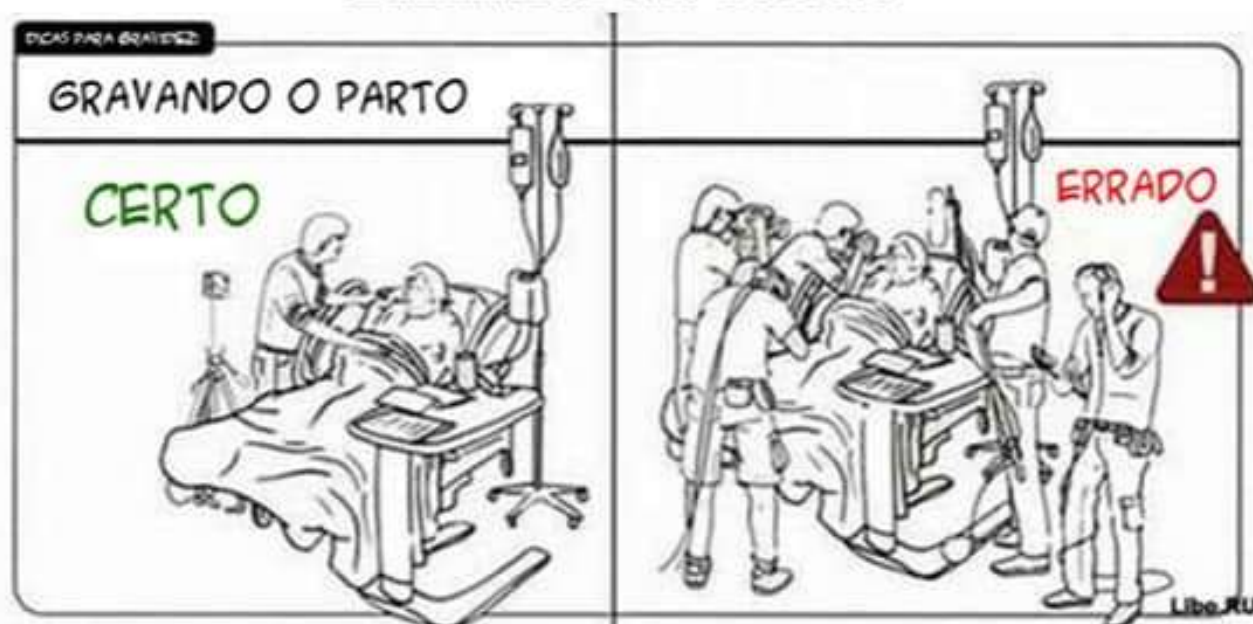
Atividade Física na Gestação

Vantagens das atividades físicas são: a redução do risco de diabetes, da hipertensão crônica e de ganhar peso em excesso. Fazer atividades físicas é importante para todas as idades e durante a gravidez pode oferecer diversos benefícios à mãe. Nesse período da vida da mulher, no entanto, a atividade é recomendada desde que feita de forma moderada e com acompanhamento médico e sempre orientado por um educador físico. Algumas das vantagens são a redução do risco de diabetes, da hipertensão crônica e do ganho de peso exagerado. "A partir do momento que a mulher engravida, a malhação não pode ser exagerada, de modo que seja feito em uma menor frequência cardíaca nem provoque dores no corpo.

Fonte: <http://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/malhacao-na-gravidez-e-recomendada-com-moderacao/>

Ana Cláudia- Educadora Física

Tirinhas da Saúde



Fonte: <https://me.me/l/cara-quando-a-ansiedade-eu-nao-aparece-faz-a-gente-11041485>

Realização Equipe NASF-
AB Carandaí

Thiago Badaró Moreira
Alyne Fátima Medeiros
Évelin de Bem

Anelise Flaviane de Souza
Ana Cláudia Neves Santos
Sônia Maria Lopes