

JORNAL NASF-AB CARANDAÍ

Prevenção e promoção de saúde na Atenção Básica.



Grupo de Dor e Exercícios Terapêuticos.

A dor é o principal motivo de consultas médicas e as dores crônicas afetam cerca de 7-15% da população adulta, trazendo graves limitações físicas, sofrimento e perdas econômicas. (Sociedade Brasileira de Estudos da Dor).

A dor crônica é aquela persistente ou recorrente. Em sua classificação, consideram-se crônicas aquelas em que o sintoma se mantém além do tempo fisiológico de cicatrização de determinada lesão, ou por permanecer por mais de três meses (IASP 1986; Gureje et al., 1998).

No grupo são realizados exercícios terapêuticos, educação em dor, meditação e técnicas de hipnoterapia para controle da dor.

GRUPO DE IDOSOS

Grupo para maiores de 50 anos com intuito de valorizar a a melhor idade. Um grupo de convivência para melhor qualidade de vida .

Horário:
Quintas-feiras às 8:15
na UBS ESTAÇÃO.

NASF EM AÇÃO FEVEIREIRO ROXO.

O Projeto Fevereiro roxo faz do mês de Fevereiro um marco temporal estratégico para que todas as pessoas reflitam, debatam e planejem ações em prol da prevenção e tratamento foi instituído o Fevereiro Roxo, mês da conscientização sobre Fibromialgia e Alzheimer.



Nos dias 19/02 é 22/02 nossa farmacêutica explicou para o Grupo de Atividade Física da Estação e no Grupo Atividade de Dor e Exercícios e terapêuticos da Comunidade do Moreira sobre os medicamentos que podem aumentar a chance de termos o Mal de Alzheimer.



Orientação feita pela equipe do NASF e ESF para usuários do SUS, familiares e cuidadores de pessoas com Fibromilagia, Mal de Alzheimer e Demências.



No dia 26/02 foi realizado bate papo orientando os cuidadores sobre o Mal de Alzheimer

Fechando o mês de fevereiro, onde abordamos sobre o Alzheimer, nossa psicóloga ensinou para os participantes do grupo de atividades físicas a Neuróbia, também conhecida como ginástica cerebral.



Exercícios físicos e doença de Alzheimer

O exercício físico é uma importante ferramenta terapêutica na prevenção e tratamento da doença de Alzheimer.

Mas por que o exercício físico previne o Alzheimer? Uma das consequências de manter o corpo ativo, é a melhoria da circulação sanguínea, assim, o cérebro recebe mais sangue e o hipocampo (área responsável pelas memórias) é mais ativado. Existe uma perda anual de aproximadamente 1% do volume hipocampal que é inerente ao processo de envelhecimento, mas ela pode ser revertida com a prática do exercício físico aeróbio moderado (Erickson et al., 2009).

Com o cérebro melhor irrigado pela circulação sanguínea, se evita maior acúmulo da proteína β -amilóide. Esta proteína está diretamente relacionada com Alzheimer e causa o declínio cognitivo nos pacientes, sendo seu acúmulo prejudicial.

Que exercícios posso fazer? Recomenda-se que se pratique exercício físico com orientação de um profissional de Educação Física, priorizando a segurança do idoso. Se o idoso nunca realizou nenhum tipo de exercício, o cuidado deve ser dobrado e é imprescindível a busca por orientação profissional.

O ideal é que se pratique exercícios localizados e aeróbicos em intensidade leve a moderada por no mínimo três vezes por semana. Cada sessão de exercícios deve durar de 20 minutos a 1 hora.

Em idosos com o quadro já instalado, o início da melhora ocorre em torno de seis meses do início da prática e o efeito terapêutico pode persistir por até 12 meses depois de parar a atividade. Williams e Lord (Williams and Lord, 1997) observaram que, em idosas, havia uma melhora da função cognitiva (tempo de reação e amplitude de memória), após 12 meses de um programa de exercício físico aeróbio com intensidade moderada.

Por Janaina Becari
Profissional de Educação Física NASF.

MAL DE ALZHEIMER

Fevereiro Roxo 

FATORES DE RISCO	FATORES DE PREVENÇÃO
Benzodiazepínicos Omeprazol 	Fisioterapia 
Malnutrição 	Complexo B12 
Genética 	Frutas vermelhas 
Cobre 	Vitamina E 
Mulher 	Vitamina C 
Hipertensão, Doença Cardíaca 	Exercício Físico 
Bebidas alcoólicas 	Cereais Integrais 
Alumínio 	Ler 
Gorduras Trans e Saturadas 	Ginástica Cerebral 
Diabetes tipo II 	Dormir bem 

Agenda NASF Março Azul Marinho

ATIVIDADE	DATA
Grupo idoso "Saber Viver", tema "Prevenção: Câncer Colorretal" com fisioterapeuta Thiago B. C. Moreira - 08:15 h LOCAL: UBS ESTAÇÃO	21/03
Grupo de Atividade Física tema "Prevenção: Câncer Colorretal" com enfermeira Alessandra Benfenati - 07:30 h - LOCAL: Praça da Estação "Vô Costa"	28/03
Semana Visitação "Ao Colorretal" - 09:00 as 11:00 e 14:00 as 16:00 h - LOCAL: UBS ESTAÇÃO	25/03, 26/03, 27/03, 28/03, 29/03

Atenção ao Risco!!!

Medicamentos e o risco do Mal de Alzheimer

O uso contínuo de alguns medicamentos pode aumentar a chance de desenvolvermos o Mal de Alzheimer na velhice. Vejamos alguns exemplos:

Omeprazol: indicado para tratar úlceras e refluxos. Um estudo realizado nos EUA mostrou que pacientes que usam esse medicamento por mais de dois anos possuíam 65% mais chances de terem níveis baixos de vitamina B12, que é importante para o bom funcionamento do sistema nervoso. É válido lembrar que também devemos ter cuidado ao usar os outros medicamentos com a mesma finalidade do omeprazol, como lansoprazol, esomeprazol e pantoprazol.

Benzodiazepínicos: indicados para tratar os transtornos que apresentam sintomas de ansiedade. Uma pesquisa realizada no Canadá constatou que o risco de se desenvolver o Alzheimer aumentou em 51% naqueles pacientes que fizeram uso de benzodiazepínicos por três meses ou mais. Exemplos: clonazepam, alprazolam e bromazepam.

Por Anelise F. Souza - Farmacêutica do NASF



Fonte: <https://tirasarmandinho.tumblr.com/>



Fonte: <http://www.saudenarotina.com.br/tag/tirinhas/>

Realização Equipe NASF-AB
Carandai

Thiago B. C. Moreira
Alyne Fátima Medeiros
Evelin de Bem

Anelise Flaviana de Souza
Janaina Becari
Dulce Andrade