

# JORNAL NASF-AB CARANDAÍ



Prevenção e promoção de saúde na Atenção Básica.



## Grupo de Ginástica na praça.

O NASF realiza atividade física a noite, foi idealizada para trabalhadores que não podem frequentar a ginástica diurna. É realizada as segundas e quartas no horário das 18 horas na praça Vô Costa.

As atividades desenvolvidas são circuito funcional, coordenação motora, ginástica localizada, lateralidade e exercícios aeróbicos.

Para participar é necessário ter mais de 18 anos passar por uma avaliação com a Profissional de Educação física na UBS ESTAÇÃO.

O objetivo do grupo é proporcionar atividade física supervisionada para uma melhor qualidade de vida e longevidade.

**GRUPO SABER  
VIVER**

Grupo de  
convivência na  
UBS ESTAÇÃO  
todas as quintas  
8:15.

A psicóloga Alynne realizou uma palestra sobre o uso de álcool relacionado com o suicídio, no almoxarifado da prefeitura englobando também o tema Setembro Amarelo. A farmacêutica Anelise explicou como o uso abusivo de álcool pode interferir na saúde do trabalhador e na sua rotina no ambiente de trabalho.



Foi realizado uma palestra na Escola Francisco do Carmo pela psicóloga Alynne com o tema: Valorização da vida, prevenção ao suicídio. Prosseguindo com nossas ações referente ao mês setembro amarelo, nesta terça (17), tivemos na UBS de Hermilo Alves uma palestra referente ao assunto e na escola municipal Abelard, administrada pela Psicóloga do Nasf Alynne, onde conseguimos uma ótima participação da comunidade.







## Sinais de alerta - Prevenção do suicídio

Os sinais de alerta descritos abaixo não devem ser considerados isoladamente. Não há uma "receita" para detectar seguramente quando uma pessoa está vivenciando uma crise suicida, nem se tem algum tipo de tendência suicida. Entretanto, um indivíduo em sofrimento pode dar certos sinais, que devem chamar a atenção de seus familiares e amigos próximos, sobretudo se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo. O aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas. Essas manifestações não devem ser interpretadas como ameaças nem como chantagens emocionais, mas sim como avisos de alerta para um risco real.

Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança. As pessoas sob risco de suicídio costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum, confessam se sentir sem esperanças, culpadas, com falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro.

Essas ideias podem estar expressas de forma escrita, verbal ou por meio de desenhos. Expressão de ideias ou de intenções suicidas.

Fiquem atentos para os comentários abaixo.

Pode parecer óbvio, mas muitas vezes são ignorados: "Vou desaparecer."

"Vou deixar vocês em paz."

"Eu queria poder dormir e nunca mais acordar."

"É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar."

### Outros fatores

Exposição ao agrotóxico, perda de emprego, crises políticas e econômicas, discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, agressões psicológicas e/ou físicas, sofrimento no trabalho, diminuição ou ausência de autocuidado, conflitos familiares, perda de um ente querido, doenças crônicas, dolorosas e/ou incapacitantes, entre outros podem ser fatores que vulnerabilizam, ainda que não possam ser considerados como determinantes para o suicídio.



# Agenda NASF Setembro Amarelo

ATIVIDADE	DATA
Caminhada para o Outubro Rosa "Grupo de Ginástica na Praça"	24/10
Palestra com a psicóloga do Nasf: Falar é a melhor Opção! Nas escolas municipais do Crespo e Abelard. Na escola estadual na Ponte Chave	24/10
Alimentação para a prevenção e tratamento/ Os direitos sociais para o paciente com câncer.	24/10
Apresentação do Grupo " Saber Viver" Dança do outubro rosa.	31/10



## SETEMBRO AMARELO - PREVENINDO O SUICÍDIO POR MEDICAMENTOS

De acordo com o Ministério da Saúde, os medicamentos correspondem a 74,6% das tentativas de suicídio entre as mulheres e 52,2% entre os homens, no que diz respeito às intoxicações exógenas. Por isso, se alguém perto de você está com depressão ou demonstrando ideias suicidas, é extremamente necessário ficar atento.

Deixe os medicamentos da casa em local seguro.

Se a pessoa faz uso contínuo, guarde-os com você e os entregue em cada horário que ela for tomar.

Certifique-se de que a pessoa não está escondendo nenhum medicamento.

Anelise Flaviane - Farmacêutica NASF

## Tirinhas da Saúde

### - NÃO DESISTA DE AJUDAR -

<p>MOSTRE QUE VOCÊ SE IMPORTA COM A PESSOA.</p>	<p>ABRADEÇA POR ELA SE ABRIR COM VOCÊ.</p>	<p>NÃO TENHA MEDO DE FALAR SOBRE SUICÍDIO.</p>	<p>NÃO EXISTE UM JEITO PADEIRO DE SER NORMAL</p>
<p>ENTENDA E EXPLIQUE QUE DEPRESSÃO É UMA DOENÇA.</p>	<p>NÃO JULGUE NEM MENOSPREZE OS SENTIMENTOS DELA.</p>	<p>ENCORAJE-A A CONVERSAR COM UM PROFISSIONAL.</p>	<p>HÁ MAIS DE 7 BILHÕES DE PESSOAS PELO MUNDO</p>
<p>ARUELLE LITA   SETEMBRO AMARELO</p>			<p>RECULVE AJUDA EM: 1303.0800</p>
<p>ARUELLE LITA   SETEMBRO AMARELO</p>		<p>RECULVE AJUDA EM: 1303.0800</p>	

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

<https://blogs.ne10.uol.com.br/casasaudavel/2017/09/20/corrente-do-bem-pagina-na-web-viraliza-com-tirinhas-contr-o-suicidio/>