



Jornal Oficial de Socorro
Órgão de Publicação da Imprensa Oficial do Município de Socorro

SAÚDE

Edição Especial

ANO XIV - Nº 572 - Distribuição Gratuita

www.socorro.sp.gov.br

Socorro, 02 de julho de 2019



FEBRE AMARELA

Secretaria de Saúde vacina 123 pessoas em dia de intensificação da campanha

A Secretaria de Saúde realizou, no sábado (29/06), a campanha de intensificação de vacinação contra febre amarela. No total, foram aplicadas 123 doses neste dia da campanha.

Os pacientes que ainda não tomaram a vacina devem se

dirigir à unidade de saúde mais próxima de sua residência, para serem vacinados, basta uma única dose para o paciente ser imunizado. É importante a apresentação da carteirinha de vacinação, principalmente das crianças.

JULHO AMARELO

Mês de prevenção e controle de hepatites virais



JULHO AMARELO
MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DAS
HEPATITES
VIRAIS

A Secretaria de Saúde da Prefeitura de Socorro realiza a campanha "Julho Amarelo" de 15 a 31 de julho nas unidades de saúde municipais. A campanha consiste na realização gratuita de testes para Hepatite C em pacientes acima de 18 anos.

As hepatites virais são doenças provocadas por diferentes vírus que apresentam características distintas. O "Julho Amarelo" visa conscientizar sobre a importância da prevenção, do diagnóstico e do tratamento das hepatites virais.

O Ministério da Saúde estima que existam 1,7 milhões de brasileiros portadores do vírus da hepatite C e 756 mil portadores do vírus da hepatite B, sendo que muitos não sabem que têm estes vírus. As hepatites virais constituem um grave problema de saúde pública, em muitos casos com evolução grave, podendo levar a cirrose e câncer do fígado.

Os pacientes interessados deverão procurar suas unidades de saúde de referência e manifestar seu desejo de realizar o teste.

SAMU

Equipe de Socorro participa de capacitação de Resgate e Salvamento Veicular



A equipe do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - SAMU de Socorro participou, em 11 de junho, da capacitação de Resgate e Salvamento Veicular, no auditório do NEP do SAMU em Bragança Paulista.

A capacitação foi ministrada pelo enfermeiro Juliano, técnico responsável da CCR Via Oeste e Rodoanel. E teve como foco sua abordagem as equipes desde o comandante até o atendimento do APH.

No segundo momento do encontro, foi abordado como estabilizar os veículos presentes nos acidentes, nos veículos envolvidos e finalizou com a segurança dos socorristas.

RISCO DE HEPATITE B OU C

Fique atento aos cuidados básicos ao fazer tatuagem

Fonte: Secretaria Estadual de Saúde



Uma escolha geralmente muito pensada. Fazer uma tatuagem leva tempo e planejamento. Por conta disso, quem pretende desenhar algo no corpo deve ficar atento na hora de escolher o local. Muitos estúdios colocam em risco a saúde tanto de clientes como dos próprios profissionais ao não adotar alguns cuidados básicos de higiene e biossegurança.

Um fator importante é que os tatuadores tomem as três doses de vacina necessárias para garantir a imunização contra o vírus da hepatite B. Além disso, a utilização da autoclave para esterilização dos materiais é essencial. “O ideal é que o material utilizado fique no mínimo uma hora no equipamento a uma temperatura mínima de 170°C”, explica a enfermeira Clementina Isihi.

As transmissões mais comuns em estúdios de tatuagem são de hepatite do tipo B e do tipo C. A contaminação da hepatite ocorre através do contato de uma agulha contaminada com a pele e pela reutilização de tinta.

Mas, os riscos de transmissão de doenças em estúdios de tatuagem vão além das hepatites virais. O infectologista Roberto Focaccia, conta que “a lavagem de mão inadequada ou a ausência dela é algo gravíssimo, que aumenta a probabilidade de transmissão de vírus, bactérias e fungos”.

Para a assistente social, Meire Rodrigues pesquisar a reputação do local e verificar a limpeza é muito importante. “Eu sempre olho se o local é limpo e de preferência faço com alguém de confiança. Não dá para brincar com algo tão sério”, afirma.

Vacina

A vacina que combate a hepatite B está disponível no SUS (Sistema Único de Saúde), para pessoas com até 49 anos de idade. Os indivíduos pertencentes ao grupo de risco, como tatuadores, manicures, podólogos, bombeiros, gestantes, profissionais da saúde e portadores de doenças crônicas, podem e devem tomar a vacina gratuitamente, independente da idade.

De acordo com o infectologista Gustavo Kawanami, em fevereiro de 2002 foi criado o programa nacional de hepatites virais voltado ao atendimento de aproximadamente 2 a 3 milhões de brasileiros portadores da hepatite C.

“Nos últimos 15 anos nenhuma outra doença infecciosa passou por uma revolução tão grande em relação ao tratamento da hepatite C. Em 2002, falávamos de taxas de controle do vírus que não excediam 55%. Em 2012, instituímos tratamentos almejando taxas de cura próximas a 70%. Hoje, já existem tratamentos mais curtos, com efeitos colaterais exponencialmente menores e chances de cura em torno de 92%”, explica.

69 PACIENTES ATENDIDOS

Secretaria de Saúde realiza mutirão de oftalmologia



A Secretaria de Saúde da Prefeitura de Socorro realizou um mutirão de atendimentos de oftalmologia na UBS Jardim Araújo/Jardim Teixeira, no sábado (15/06). Ao todo, foram

atendidos 69 pacientes, que tiveram encaminhamento para tratamento ou uso de óculos, nos casos necessários. Os atendimentos foram realizados pelo Dr. Fabrício Langella.

EXPEDIENTE



Jornal Oficial de Socorro

Órgão de Publicação da Imprensa Oficial do Município de Socorro

O Jornal Oficial de Socorro é uma publicação da Prefeitura Municipal da Estância de Socorro, criado pela Lei Municipal N° 3095/2005 e alterado pela Lei Municipal N° 3464/2011. Distribuição Gratuita no comércio local e repartições públicas.

Jornal Oficial de Socorro é uma marca registrada, todos direitos reservados. Processo n° 828371458 - INPI - Instituto Nacional da Propriedade Industrial.

SAÚDE

Coordenação de Conteúdo:
Secretaria Municipal de Saúde

NUTRIÇÃO

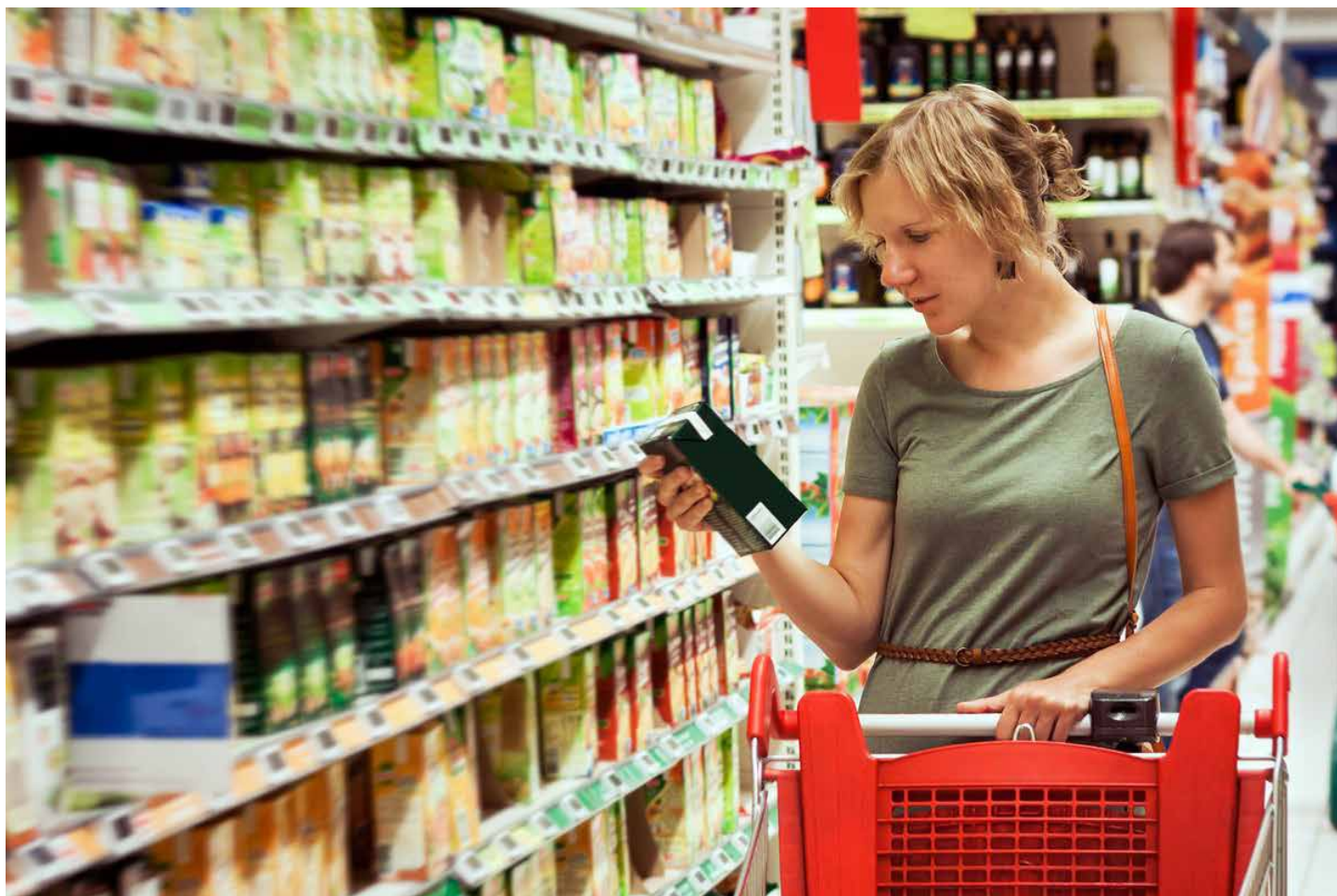
Entenda o que são produtos light e diet

Os produtos light e diet têm na sua composição redução de algum nutriente. Eles não devem ser usados para emagrecer ou ter alimentação mais saudável

Fonte: Ministério da Saúde

Anúncios e propagandas em vários veículos de comunicação - e até mesmo nas prateleiras dos supermercados - vendem uma variedade enorme de produtos light e diet. Muitos consumidores têm a impressão de uma promoção milagrosa de emagrecimento e acabam apostando neles com o objetivo de perder peso ou tentar uma alimentação mais adequada. Mas será que eles são usados de forma correta?

Os produtos light (leve, em inglês) são aqueles com teor reduzido de sódio, açúcares, gorduras ou colesterol. Já os diet (dieta, em inglês) têm em sua composição a ausência total de algum ingrediente em particular, como açúcar, gordura ou sal. O produto é usado, por exemplo, por diabéticos, já que não contém açúcar. No entanto, quando há redução ou ausência de algum ingrediente, outros são utilizados para reposição.



Qual a diferença entre produtos light e diet?

“Os produtos light e diet têm na sua composição uma redução de algum nutriente. No light, o produto

tem uma redução de, pelo menos, 25% de algum nutriente, como gordura e açúcar e, por consequência, de calorias. Nos produtos diet, a modificação diz respeito à retirada de algum nutriente com o objetivo de saúde, por conta de uma patologia específica. Mas para manter o produto com sua característica original é adicionado outro elemento, como adoçante ou edulcorante ou gordura. As pessoas pensam que vão consumir um produto diet e acham que vão emagrecer, mas não é assim. Tomamos como exemplo o chocolate diet. Para manter as características dele, o açúcar é retirado, mas o produto leva edulcorante e gordura para manter o sabor agradável. Um produto assim pode ser até mais calórico que um chocolate convencional”, alerta Renata Monteiro, professora do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília (UnB).

Outro ponto importante é que produtos light e diet acabam sendo ultraprocessados. “Todas essas mo-

dificações nos produtos para que eles se tornem light e diet geralmente são feitas no ambiente da indústria, ou seja, os produtos acabam sendo ultraprocessados. É claro que temos alguns que são apenas processados, como um pêsego em calda diet, que não tem ali o açúcar adicionado, mas ainda assim devemos consumir com parcimônia. O ideal, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, é ter à mesa mais produtos in natura e minimamente processados, evitando os ultraprocessados”, aponta Renata.

“Os produtos diet ou light são desenvolvidos para atender pessoas que realmente têm alguma restrição alimentar. Para os demais consumidores, que buscam um peso corporal mais adequado e uma alimentação mais saudável, a saída é apostar em frutas, legumes, verduras, grãos integrais. Uma alimentação mais colorida, natural, variada e com menos açúcar, sal e gordura”, ensina a especialista.

INVERNO

Pacientes de câncer devem ter cuidados especiais

Para aliviar sintomas, é importante estar agasalhado e reforçar proteção das extremidades com uso de luvas, gorros e toucas

Fonte: Secretaria Estadual de Saúde

Com a chegada do inverno, chegam também as temperaturas mais baixas e o tempo mais frio. Por conta disso, os pacientes que estão em tratamento oncológico devem ter atenção especial à saúde.

Os medicamentos quimioterápicos costumam acentuar a sensibilidade ao frio, provocando nos pacientes a sensação de formigamento ou de choque, principalmente nas mãos e nos pés.

Para aliviar os sintomas, é importante estar sempre agasalhado e reforçar a proteção das extremidades com o uso de luvas, gorros, toucas e meias grossas. O consumo de chás e outras bebidas quentes também ajuda a manter a temperatura do corpo.

Imunidade

A medicação também provoca queda na imunidade, aumentando o risco de infecções respiratórias, como resfriados e sinusites. Para prevenção, é essencial lavar bem as mãos com água e sabão diversas vezes ao dia, além de evitar ambientes fechados e cli-

matizados. Os pacientes que estão internados não devem receber visitantes que estejam com os sintomas da gripe.

“Eu sempre sigo as recomendações de higiene. Procuo lavar muito bem as mãos antes de qualquer refeição”, explica a dona de casa Cirlei Gregório, que passa por um tratamento de câncer de mama.

Na alimentação, é importante que o paciente mantenha o consumo de alimentos frescos - de procedência confiável - e se hidrate com frequência. Esse é um ponto de atenção especial porque, no fim, as pessoas tendem a sentir menos sede, já que a transpiração é menor.

Quem for viajar deve continuar seguindo todas as recomendações médicas e, principalmente, não se esquecer de levar todos os remédios prescritos pelo especialista. “Mesmo fora de casa, o tratamento não pode ser interrompido sem que haja indicação clínica”, explica a oncologista Maria Del Pilar Esteves Diz.

Festa junina pode ter comidas típicas saudáveis e saborosas

Fonte: Secretaria Estadual de Saúde

Com a chegada das festas juninas, além da diversão e brincadeiras, também chegam as comidas típicas, muitas delas tentações para quem opta por manter uma alimentação saudável.

Porém, é possível seguir equilibrada e aproveitar as delícias. “O segredo é saber fazer as escolhas certas, como por exemplo, escolher a versão light de uma receita”, explica a nutricionista Lara Natacci.

As comidas que usam milho como base são ótimas opções, já que o cereal é importante para fornecer energia ao organismo. O bolo de milho não contém muitas calorias,

desde que seja feito com sucralose ou pouco açúcar. Até mesmo a broa de milho light, já que a tradicional é mais calórica do que o bolo de fubá.

Além disso, as opções podem incluir o cuscutz, o frango grelhado à passarinho ou até uma linguça assada, preferencialmente fervida em água antes de assar.

Na hora da bebida, também é importante estar atento. O quentão conta com a cachaça, portanto seu valor calórico é mais alto. O recomendável é não ultrapassar duas doses. A vantagem da bebida é o gengibre, que possui ação anti-inflamatória, cicatrizante e ajuda na digestão.

CATARATA

Mutirão realizado pela Secretaria de Saúde e Santa Casa atende vinte e sete pacientes e zera demanda pela cirurgia



A Secretaria de Saúde da Prefeitura de Socorro realizou um mutirão de catarata, em parceria com a Santa Casa, na manhã de segunda-feira (24). Foram atendidos cerca de vinte e sete pacientes, o que zerou a fila pela cirurgia, até o momento.

Os interessados em participar dos próximos mutirões devem procurar atendimento nas unidades básicas de saúde, para que seja identificada a necessidade do procedimento.

Catarata

A catarata é uma opacificação do cristalino do olho, com ou sem diminuição da capacidade visual. Pode afetar um ou ambos os olhos e é comum desenvolver-se lentamente. A doença é mais comum em pessoas com mais de quarenta anos. O principal sintoma é a visão embaçada, como se a pessoa estivesse olhando por um vidro opaco. A cirurgia de catarata é considerada de baixa complexidade e o paciente se recupera rapidamente.



TABAGISMO

UBS Salto realiza reuniões com quem deseja parar de fumar

Próximo grupo tem início em 16 de julho

A Secretaria Municipal de Saúde, através do Programa Nacional de Controle do Tabagismo do Instituto Nacional de Câncer (INCA), ligado ao Ministério da Saúde, realiza ações para tabagistas que desejam parar de fumar.

Uma das principais ações do Programa são as reuniões terapêuticas realizadas com o propósito de dar suporte médico e terapêutico, sendo estas administradas por profissionais de saúde de nível superior capacitados no Programa Municipal de Controle do Tabagismo.

No município de Socorro, as reuniões estão sob coordenação da enfermeira Mariana da Silva Guinato, da unidade de saúde do Salto. O grupo também conta com a ajuda da agente comunitária de saúde Maria Claudia da Silva Ribeiro Santos. As reuniões são realizadas uma

vez por semana com duração aproximada de uma hora. Atualmente, as reuniões acontecem na UBS Salto e o grupo é formado por 18 pacientes.

Seguindo os critérios farmacológicos estabelecidos pelo INCA/Ministério da Saúde, os pacientes são avaliados a cada encontro e aqueles que necessitam de ajuda medicamentosa, são acompanhados pela Dra. Nória Florindo Benatti, integrante da coordenação e orientadora dos encontros terapêuticos. O objetivo da terapia medicamentosa consiste em minimizar os sintomas da síndrome de abstinência e facilitar a abordagem comportamental.

Os pacientes fumantes que desejam parar de fumar podem realizar suas inscrições nas unidades de saúde municipais. O próximo grupo iniciará em 16 de julho.

NÃO DEIXE O TABACO TIRAR SEU FÔLEGO



ESCOLHA A SAÚDE, NÃO O TABACO