

Liga da Promoção da Saúde – Higiene pessoal, bom para a sua Saúde



No último dia 12 de abril, o grupo de alunos da Liga Acadêmica de Educação em Saúde da FACCAMP realizou na creche do Butujuru uma palestra de “Higiene e doenças associadas à sua ausência”, para os pais e professores da unidade. Na ocasião foram apresentados vídeos educativos e cartazes com dicas de uma correta higiene das mãos e do corpo, além de informações sobre doenças associadas, tais como pediculose, verminose e sarna. A

integração entre pais, alunos da FACCAMP e profissionais foi positiva e despertou o interesse da direção da creche para a realização de novas palestras.

A higiene pessoal aglomera os cuidados que a pessoa deve ter com a saúde, para que seu corpo fique longe de bactérias e vírus que podem estar presentes em diversos atos feitos ao longo do dia. Além de proteger de doenças, a higiene pessoal também aumenta a auto-estima. Com isso, as pessoas sentem-se mais confortáveis e confiantes para enfrentar melhor as situações do dia-a-dia. A higiene pessoal envolve higiene corporal, higiene genital e higiene bucal. Atitudes como tomar banho, lavar as mãos, escovar bem os dentes e usar certos tipos de roupas são importantes para que a saúde continue estável e o corpo limpo.

Fonte: Prevenção Online



HIPERDIA - Sistema de Cadastramento e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos



O grupo de alunos do 7º semestre da Graduação em Enfermagem está dando continuidade ao Programa Hiperdia, um sistema de cadastramento de hipertensos e diabéticos, do Ministério da Saúde, na UBS do Butujuru. Além da verificação para o controle de Pressão Arterial e Teste de Glicemia Capilar, o grupo orientou os usuários quanto à correta alimentação, importância da atividade física e principalmente continuidade da participação do Hiperdia. Após a orientação, os usuários participaram do café da manhã, promovido pelas alunas.

O HIPERDIA é um Sistema de Cadastramento e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos captados no Plano Nacional de Reorganização da Atenção à hipertensão arterial e ao Diabetes Mellitus, em todas as unidades ambulatoriais do Sistema Único de Saúde, gerando informações para os gerentes locais, gestores das secretarias municipais, estaduais e Ministério da Saúde.

Além do cadastro, o Sistema permite o acompanhamento, a garantia do recebimento dos medicamentos prescritos, ao mesmo tempo em que, a médio prazo, poderá ser definido o perfil epidemiológico desta população, e o conseqüente desencadeamento de estratégias de saúde pública que levarão à modificação do quadro atual, a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas e a redução do custo social.

Fonte: Portal da Saude

Grupo de gestantes e aleitamento materno

Além das ações mencionadas, as alunas também estão dando continuidade ao grupo de gestante e de aleitamento materno, que já vinha acontecendo na UBS do Butujuru. Toda semana, às quartas-feiras, o grupo elabora uma dinâmica para troca de informações e experiências com as gestantes matriculadas na Unidade. Na primeira semana, o grupo fez uma roda de discussão

onde as gestantes puderam esclarecer suas dúvidas. Nos outros dias de atividade, o grupo usou recursos visuais com fotos de tipos de mamas e também realizaram uma dinâmica com boneca. Além de fornecerem dicas sobre o aleitamento, a equipe discente também concede orientações com relação ao banho do bebê bem como quanto aos cuidados com o coto umbilical.

Segundo o Ministério da Saúde, desde a implantação do Programa Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno, no início da década de 1980, o tempo médio de aleitamento materno no país aumentou um mês e meio – de 296 dias, em 1999, passou para 342 dias, em 2008, em capitais e no Distrito Federal. O índice de Aleitamento Materno Exclusivo (AME) de crianças com menos de quatro meses também cresceu: passou de 35%, em 1999, para 52%, em 2008.

Esses índices mostram uma maior conscientização sobre a importância do leite materno, um alimento completo, que contém todos os nutrientes e sais minerais que o bebê precisa até os seis meses de idade. Por isso, antes disso não é necessário acrescentar nenhum outro tipo de alimento, como chás, sucos, água ou outros leites. Mesmo após ocorrer a introdução de novos alimentos, a amamentação deve continuar até os dois anos de idade ou mais.

Os benefícios do aleitamento materno são inúmeros. Além de estar sempre pronto, na temperatura certa e não custar nada, esse ato estimula o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê e é fundamental para a saúde de ambos. No caso materno, a amamentação contribui para a recuperação do útero, diminuindo o risco de hemorragia e anemia após o parto. O aleitamento materno também ajuda a reduzir o peso e a minimizar o risco de se desenvolver, no futuro, câncer de mama e de ovário, doenças cardiovasculares e diabetes.

Fonte: brasil.gov.br



