

boletim

Saúde *em dia*



COMUNICAÇÃO EM SAÚDE

A importância da comunicação no âmbito da saúde e suas estratégias para a formação de cidadãos conscientes.

ALERTA PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA PÁGINA 3

O câncer de próstata é a sexta causa de morte no país e pode ser evitado se identificado precocemente.

ALIMENTAÇÃO PARA AS FESTAS DE FIM DE ANO PÁGINA 3

A diversidade de alimentos nesta época festiva pode ser oportuna para quem deseja seguir com uma dieta balanceada.

DEZEMBRO VERMELHO: O QUADRO DA AIDS EM CATANDUVA PÁGINA 4

O número de pessoas vivendo com HIV teve aumento significativo no município, elevando o risco de transmissão da doença.



PREFEITURA DE
CATANDUVA
SECRETARIA DE SAÚDE

É com muito entusiasmo e alegria que a Secretaria de Saúde de Catanduva lança o Boletim Saúde em Dia.

Essa nova ferramenta integra um conjunto de ações promovidas pela Secretaria de Saúde com foco na comunicação em saúde e tem como principal objetivo trazer informação de qualidade, de forma rápida e didática a todos os profissionais de saúde e população catanduvense.

Como não poderia ser diferente, o tema central dessa primeira edição do Boletim é a "Comunicação em Saúde". A matéria de capa contextualiza muito bem o momento em que vivemos e a importância de atuarmos no aprimoramento das estratégias e dos instrumentos de comunicação em saúde.

Com o advento da internet e das redes sociais, a informação está disponível a todas as pessoas e é disseminada de forma muito rápida. Essa informação pode ser utilizada de forma benéfica para contribuir com o avanço de nossa sociedade, contudo, também pode ser destinada a objetivos inidôneos, tal como as chamadas fake news, representando um risco a toda população.

Assim, como cidadãos conscientes, cabe a cada um de nós utilizarmos a informação disponível da melhor maneira possível, em busca da concretização de um Sistema Único de Saúde (SUS) universal, integral e equânime.

Convidamos ainda os leitores a visitarem as demais matérias dessa edição, todas de grande relevância para a manutenção de nossa saúde em dia. Vale ressaltar que o Boletim será publicado bimestralmente e contará sempre com novidades da área da saúde, destinadas tanto aos profissionais da área como a toda população interessada.

Desejamos a todos uma excelente leitura.



Boletim informativo bimestral da Secretaria Municipal de Saúde de Catanduva

Edição nº 01 - Nov/Dez 2019

Secretaria Municipal de Saúde
Rua Pará, nº 255 - Centro
CEP: 15.800-040 - Catanduva/SP
Telefone: 17 3531 9300

O papel da COMUNICAÇÃO na área da SAÚDE

A importância da comunicação no âmbito da saúde e suas estratégias para a formação de cidadãos conscientes.



Estamos na Era da Informação. O avanço da tecnologia acarretou impactos significativos na vida da maioria das pessoas, devido à influência das ferramentas digitais sobre suas rotinas, que tendem a proporcionar agilidade e facilidade no acesso às informações. Uma das características desses "novos tempos" é justamente a hiperconectividade, ou seja, o fato de estar todo mundo conectado o tempo todo.

Junto ao fácil acesso às notícias por meios digitais, entretanto, também ganharam espaço as chamadas Fake News: a distribuição de notícias falsas como se fossem verdadeiras, de modo que o leitor consuma o conteúdo sem consultar sua veracidade – sem recorrer a fontes tradicionais, mais confiáveis. Assim, as informações nos meios digitais tornaram-se abundantes e, ao mesmo tempo, de caráter duvidoso.

A saúde encontra-se em uma área ampla e delicada, sendo favorável ao aumento do número dessas notícias. Diante disso, a equipe da Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Catanduva percebeu a necessidade de ampliar a divulgação das ações realizadas na saúde pública local com a criação deste Boletim Saúde em Dia, a fim de transmitir informação, orientação e conhecimento em prol da saúde dos catanduvenses.

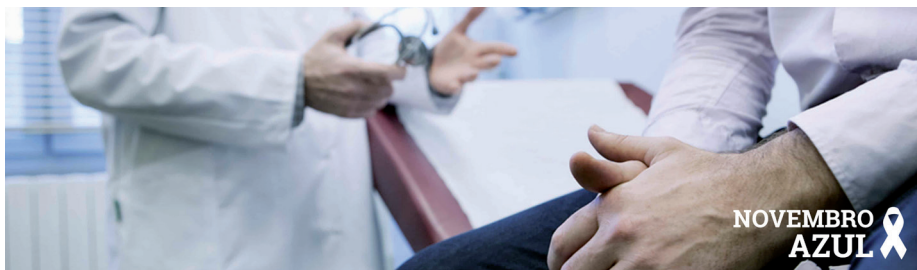
Paralelamente às divulgações contidas no Boletim, pensou-se, também, em ofertar, por meio de um canal digital – o site Observatório em Saúde –, notícias e acontecimentos mais relevantes, além de

disponibilizar dados e informações úteis aos munícipes. Deste modo, o site funciona como uma fonte para que o cidadão esteja atualizado dos acontecimentos da saúde da cidade e encontre informações para sanar possíveis dúvidas.

É para propagar a saúde na mídia que a SMS inseriu atividades relacionadas à comunicação em sua rotina, para que suas equipes saibam que divulgar suas ações é importante para a população e para elas mesmas. E, assim, mostrar as melhorias implantadas, as atividades desenvolvidas com grupos que necessitam de atenção especial e as reestruturações feitas para ampliar a cobertura e o acolhimento.

Debater a saúde é propagar hábitos saudáveis, prevenir doenças, combater vetores e difundir autocuidados em indivíduos doentes. É reduzir as Fake News ao estimular o diálogo sobre o tema. Somam-se a isso as ações comunitárias realizadas nos bairros, que acabam por gerar comprometimento dos munícipes envolvidos – que se sentem integrantes desse projeto e, assim, tornam-se multiplicadores.

Com o Boletim Saúde em Dia, o intuito é concentrar as informações e divulgá-las à população e aos funcionários de maneira clara e objetiva. Frente aos altos custos e alcance reduzido das mídias off-line, a SMS aposta na hiperconectividade e opta pelo digital, com custo reduzido, para disseminar suas informações e atingir o público-alvo, com zelo e respeito à linha tênue entre a informação e a formação de cidadãos conscientes.



Câncer de próstata: a importância e os cuidados para o diagnóstico precoce

O câncer de próstata é a sexta causa de morte no país e pode ser evitado se identificado precocemente.

Quando falamos em saúde do homem, não podemos esquecer de falar sobre a próstata, presente apenas nos homens, assim como o útero nas mulheres. Várias doenças se desenvolvem na próstata, como prostatites, hiperplasia benigna da próstata (adenoma) e o câncer de próstata, este último o mais grave.

O câncer de próstata é um crescimento desordenado dos tecidos e elementos que fazem parte dela, podendo levar a condições graves, incluindo a morte. No Brasil, dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA) revelam que o câncer de próstata é a sexta causa de morte no Brasil entre todos os cânceres, além de ser o segundo mais frequente, tirando os tumores de pele e perdendo apenas para os tumores pulmonares.

Por que devemos fazer a prevenção anual das doenças da próstata? Deve-se fazer a prevenção anual para identificar alterações precocemente e, principalmente, prevenir o câncer de próstata. No Brasil, a prevenção não é obrigatória. Segundo a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), o exame prostático deve ser feito após os 50 anos. Entretanto, recomenda-se que seja feito após os 45 anos àqueles que têm ou tiveram parentes próximos (primeiro ou segundo grau) que apresentem algum sintoma urinário obstrutivo ou irritação, ou ainda aos pacientes que precisam usar o banheiro muitas vezes ao dia, principalmente durante a noite.

Qual é a razão para prevenirmos o câncer de próstata? Toda doença detectada desde o início é perfeitamente curável; um pequeno tumor pode ser operado o mais rápido possível, com probabilidades de cura de quase 100%. Este mesmo tumor, se detectado posteriormente, pode levar

a terríveis sofrimentos, com obstrução da uretra, insuficiência renal, metástases ósseas e em outros órgãos importantes.

Quem faz os exames e como são feitos? Qualquer médico pode realizar o exame, mas geralmente o urologista é quem realiza com maior aptidão. Além da entrevista com o paciente, deve-se realizar o exame de toque retal digital e exame de sangue chamado PSA total e livre.

Só o exame do sangue PSA total e livre é suficiente? O exame PSA total e livre não substitui o de toque retal em nenhuma situação; ambos devem ser feitos para verificar a existência de algum nódulo tocável. Caso haja recusa total do paciente pelo toque retal, é preferível apenas o PSA a não realizar nenhum exame.

Se os exames estiverem alterados, o que fazer? Para fazer um diagnóstico preciso, deve-se realizar a biópsia da próstata guiada por ultrassonografia retal, tirando, em média, doze pedacinhos da próstata e enviando para análise (anatomopatologia). Se benigno, o paciente deverá fazer controle com PSA semestralmente ou anualmente; se maligno, o paciente deverá discutir com seu médico a melhor opção de tratamento. É importante destacar que o câncer de próstata possui tratamento.

Qual o tipo de tratamento para o câncer de próstata? Hoje temos como padrão a cirurgia da próstata – procedimento que elimina todo o tumor, radioterapia e hormonioterapia. Existem outros tipos menos frequentes como a quimioterapia, braquiterapia e laser localizado. Deve ser estudado caso a caso para analisar o melhor tratamento para cada paciente.

Redação: Dr. Sérgio Luis Tagliari (Médico Urologista)

(Referências: Portal urologia - Sociedade Brasileira de Urologia - SBU 2019; INCA - Instituto Nacional do Câncer.)



Sem exageros: a alimentação sem culpa para o fim de ano

Saiba como aproveitar as festas de fim de ano com uma alimentação saudável.

Com a chegada do fim do ano, chegam também as festas tradicionais de Natal e Ano Novo, além de diversas confraternizações com os amigos. O problema é que junto com as comemorações, os excessos são bastante comuns, e, por isso, é importante ficar de olho para não se prejudicar.

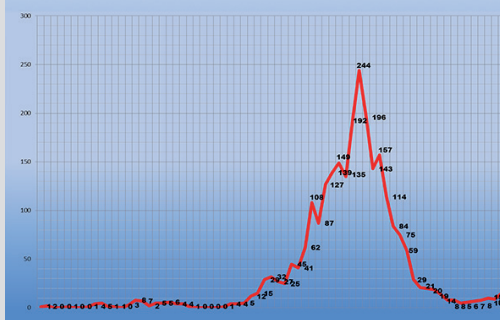
Algumas orientações importantes que devemos ter para evitar o descontrole nas refeições é não fazer grandes restrições alimentares durante o dia, pois isso pode aumentar a sensação de fome e fazer você comer mais do que desejado. Tente fazer quatro refeições ao longo do dia, ingerindo bastantes fibras para dar saciedade e não sentir muita fome nas refeições noturnas.

Durante a festa, antes de se servir, procure observar quais são as opções de comida; você poderá se servir, com moderação, de tudo o que gosta. Procure montar um prato colorido para consumir vários tipos de nutrientes. Essas festas normalmente têm opções de comidas deliciosas, entretanto não se pode comer muito de tudo. Como sobremesa, opte pelas frutas, elas apresentam melhor valor nutritivo e maior concentração de nutrientes. Bebida alcoólica: dê preferência ao vinho, é rico em antioxidantes que ajudam a combater o envelhecimento precoce. Beba bastante água, quem está mal hidratado pode sentir uma falsa sensação de fome.

O importante é manter uma alimentação saudável e equilibrada. Em casos de excesso, a dica é seguir com os cuidados com alimentação após o período de festas, fazendo refeições regulares, mantendo uma boa hidratação e a prática de atividades físicas com regularidade.

Redação: Caroline Mendes Barcelos (Nutricionista)

EVOLUÇÃO DOS CASOS POSITIVOS DE DENGUE EM 2019



A dengue no município em 2019

Catanduva convive com a dengue desde 1992. De lá para cá, foram algumas epidemias, como essa que acabamos de enfrentar, em 2019. De janeiro a setembro deste ano, foram 2.459 casos positivos de dengue na cidade, com quatro óbitos. Pelo que ocorre no Brasil, tudo indica que estamos fadados a conviver com o Aedes e com a doença por muito tempo.

Para que novas epidemias não aconteçam, é essencial a tomada de medidas de controle. Todos sabemos como o mosquito se reproduz e o que fazer para evitar essa proliferação.

Por parte da Prefeitura, é importante o combate contínuo ao mosquito, como tem sido feito, por meio das visitas domiciliares visando orientar a população, do controle dos criadouros em espaços públicos e combate ao mosquito alado, além de ações educativas. Mas tão importante quanto isso, é o controle dos criadouros no ambiente doméstico.

Sabe-se que, na maioria dos casos, a pessoa pega o vírus dentro da sua própria casa. Por isso é essencial a participação do munícipe nesse combate, permitindo a entrada dos agentes de saúde para melhor orientação e, pelo menos uma vez por semana, correr seu quintal localizando e destruindo possíveis criadouros.

A epidemia de Aids em Catanduva no ano de 2019

O número de pessoas vivendo com HIV teve aumento significativo no município, elevando o risco de transmissão da doença.

As atividades de controle da infecção HIV/Aids começaram a ser realizadas no município em 1987, com a criação do ambulatório de DST/Aids, de início no Centro de Saúde Dr. José Perri, o Postão. A partir de 2003, o Ambulatório DST/Aids passou a realizar as atividades de controle das hepatites virais, hoje SAE IST/Aids/Hepatites virais, com abrangência na microrregião de Catanduva.

O primeiro caso de Aids diagnosticado em Catanduva data de 1985. Desde então, até setembro de 2019, foram notificados 2.282 casos de pessoas vivendo com HIV, sendo 1.475 (64,6%) residentes em Catanduva, 666 (29,2%) de municípios da região e 141 (6,2%) de outras localidades. Do total, 1.531 (67,1%) são do sexo masculino, 709 (31,1%) do sexo feminino e 42 (1,8%) são crianças menores de 13 anos. A proporção M/F entre os adultos é de 2,1/1.

Quanto à categoria de transmissão, para o total de casos predomina a exposição sexual (1.714 – 75,1%), sendo 72,3% por relação heterossexual e o restante entre homens que fazem sexo com homens (HSH). Para o sexo masculino, 69,9% das infecções ocorreram por via sexual, sendo 43,5% entre HSH.

Assim como no restante do país, nos últimos anos a região também apresentou aumento de novas infecções entre HSH, principalmente entre as faixas etárias mais jovens. Para os anos de 2015, 2016, 2017 e 2018, a taxa de infecção de casos novos entre HSH foi de 52,8%; 50,0%; 55,0% e 61,5%, respectivamente. Para 2019 (até setembro), essa taxa foi de 62,0%. Entre as mulheres, 85,9% das infecções foram por relação sexual. A exemplo da epidemia nacional, a maioria das mulheres adquiriu a infecção através do parceiro infectado.

Desde o início das atividades do programa, foram registrados 1.187 óbitos em maiores de 13 anos e 29 óbitos infantis. Desses, 65,9% são de moradores de Catanduva. Outra constatação é que o município vem apresentado taxa de mortalidade por Aids mais alta que a média do país e do Estado. Porém, nos últimos anos, vem ocorrendo diminuição significativa na mortalidade pela doença. Em 2015, 2016, 2017 e 2018, as taxas de mortalidade por cem mil habitantes foram de, respectivamente, 9,2; 11,6; 9,9 e 7,4.



Em relação às hepatites virais, desde 2003 – quando começaram as ações de assistência e controle – até 2019, foram notificados 341 casos de portadores crônicos de hepatite B, sendo 58,9% no sexo masculino, com proporção M/F de 1,4. Para a hepatite C, foram 866 casos, sendo 68,3% no sexo masculino, proporção M/F de 2,2. Dentre os portadores de HCV, 23,5% são coinfectados com HIV.

Segundo o Departamento de Vigilância em Saúde do município, em Catanduva, no ano de 2019 (até setembro), foram notificados 65 casos de sífilis, sendo 41 na forma adquirida, 17 em gestantes e 7 casos de sífilis congênita.

Redação: Dr. Ricardo Santaella Rosa (Médico Infectologista)

»
VEM AÍ

Janeiro Branco: Precisamos falar sobre a saúde mental

A iniciativa, diante das condições mentais atuais da população, tornou-se essencial na busca por uma melhor qualidade de vida.



Os seres humanos são movidos por emoções e muitas delas estão ligadas aos sentimentos e comportamentos desenvolvidos ao longo da vida. Em meio à rotina, as questões mentais passam despercebidas, resultando em um adoecimento emocional que poderia ser prevenido com a propagação da importância da saúde mental.

A saúde mental necessita ser destacada em nossa cultura. Com sua valorização, há de se evitar muitos sofrimentos, violências e dependências com simples ações, orientações e reflexões, que podem salvar muitas vidas.

Diante disso, Janeiro foi escolhido como o mês estratégico para abordar este assunto pouco explorado pela população e sensibilizar, através de campanhas, que a humanidade não deve desprezar os cuidados emocionais, tendo a consciência de que, ao cuidar de si, também cuidará do próximo.