

boletim

# Saúde *em dia*

A importância do  
**JANEIRO BRANCO**  
para a promoção da  
**saúde mental** PÁGINA 3

**A NECESSIDADE DO  
DIAGNÓSTICO PRECOCE  
DA HANSENÍASE** PÁGINA 2

A doença, com tratamento correto,  
tem cura e é incapaz de ser  
transmitida.

**ALERTA PARA ANIMAIS  
PEÇONHENTOS** PÁGINA 3

Conheça as orientações e os cuidados  
diários para evitar o aparecimento  
destes animais, que aumenta nesta  
época do ano.

**OS RISCOS DO EXAGERO**  
PÁGINA 4

Como o excesso de bebida alcoólica  
influencia nas chamadas para o  
Samu, principalmente no Carnaval.



PREFEITURA DE  
**CATANDUVA**  
SECRETARIA DE SAÚDE



Estamos empolgados com a segunda edição do Boletim Saúde em Dia. Iniciamos 2020 com temas importantes e alguns alertas à população.

Diante de tantos assuntos relevantes que envolvem os meses de janeiro e fevereiro, optamos por abordar, como tema central, a importância da campanha Janeiro Branco. A correria do dia a dia e os compromissos inadiáveis fazem com que nossa saúde mental seja deixada de lado, e esta campanha está presente logo no primeiro mês do ano para espalhar informações e orientar pessoas a cuidarem de sua mente, dando ênfase aos benefícios gerados na própria vida e também aos riscos que o ser humano corre quando sua saúde mental não está em dia.

Ainda no mês de janeiro, temos mais uma campanha que necessita ser divulgada ao público, o Janeiro Roxo. O mês de conscientização e combate à Hanseníase também agrega o Dia Mundial contra a Hanseníase, celebrado no último domingo do mês, e o Dia Nacional de Combate e Prevenção da Hanseníase, dia 31 de janeiro. Sendo assim, é fundamental que a população conheça mais sobre esta doença, sua transmissão e como funciona o tratamento.

No que diz respeito aos demais conteúdos, convidamos nossos leitores a conferir atenciosamente o alerta sobre o aumento de animais peçonhentos nesta época e os perigos sobre o abuso de bebidas alcoólicas e acidentes de trânsito, principalmente durante as festividades do Carnaval.

Desejamos uma boa leitura a todos.

## Hanseníase: tratamento adequado evita disseminação da doença

O diagnóstico precoce e tratamento auxiliam na cura da doença, podendo ser realizados nas unidades de saúde.

A hanseníase, conhecida antigamente como lepra, é uma doença crônica e transmissível. Possui um bacilo que atinge principalmente a pele e os nervos periféricos com capacidade de ocasionar lesões neurais, conferindo à doença um alto poder incapacitante, principal responsável pelo estigma e discriminação às pessoas acometidas por ela.

Sua infecção pode atingir pessoas de ambos os sexos e de qualquer idade.

Entretanto, é necessário um longo período de exposição à bactéria; apenas uma pequena parcela da população infectada realmente adocece.

O tratamento, realizado em regime ambulatorial, é composto por antibióticos de ações diferentes. O paciente comparece uma vez por mês para tomar uma dose dos medicamentos na presença do profissional de saúde, que avalia seu estado geral, esclarece dúvidas, identifica intercorrências e disponibiliza os medicamentos para serem tomados em casa. Assim como o tratamento quimioterápico, o das incapacidades também deve ser realizado nas unidades de saúde, onde o paciente encontra uma equipe que o acolhe e é responsável pela sua assistência.

Durante os atendimentos prestados, é realizada uma inspeção detalhada da face (olhos, boca e nariz), inspeção motora e de sensibilidade de membros superiores e membros inferiores e, a partir desta avaliação, o profissional inicia suas intervenções através de exercícios, dessensibilização de membros superiores e inferiores, adaptações com órteses e nas atividades de vida diária, de acordo com o quadro e com a rotina de cada paciente.

O município conta com fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais capacitados, que prestam atendimentos aos pacientes que apresentam qualquer sequela física e motora e realizam o teste de prevenção de incapacidades (PI).

A pessoa que realiza o tratamento corretamente é incapaz de infectar outras pessoas, garantindo a cura da doença mesmo que permaneça com alguma sequela. Por isso, é de fundamental importância o comprometimento do paciente em realizar o tratamento adequadamente.

*Redação: Marcela P. Bertin Monteiro (Coord. Educação Permanente), Aline A. G. Miranda Djuragin (Terapeuta ocupacional), Bruna M. Toschi Peres (Fisioterapeuta)*



## Alerta sobre o aumento de animais peçonhentos nesta época do ano



As altas temperaturas e o período chuvoso fazem com que a proliferação de insetos e animais peçonhentos aumente, entre eles o escorpião.

Em caso de acidentes com picada de escorpião, a pessoa deve lavar o local com água e sabão e dirigir-se à Unidade de Saúde mais próxima. Os grupos mais vulneráveis são os trabalhadores da construção civil, crianças e pessoas que permanecem maiores períodos dentro de casa ou nos arredores, como quintais (intra ou peridomicílio).

Para evitar que o animal entre em casa, o morador deve aumentar as barreiras físicas da residência, como colocar telas, tapar ralos, combater a proliferação de insetos e vedar frestas e buracos em paredes.

É importante que, ao identificar um escorpião em sua residência, o morador entre em contato imediatamente com o Controle de Animais Sinantrópicos pelo telefone (17) 3531 9200.



Boletim informativo bimestral da Secretaria Municipal de Saúde de Catanduva

Edição nº 02 - Jan/Fev 2020

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

# Janeiro Branco chama a atenção para os cuidados com a saúde mental

O lema “Quem cuida da mente, cuida da vida” destaca a importância de sensibilizar a população sobre os riscos do adoecimento emocional.



**A** Campanha Janeiro Branco, a maior campanha do mundo em prol da construção de uma cultura da saúde mental na humanidade, nasceu para tornar realidade o ideal de um mundo mais saudável em relação a tudo o que diz respeito à subjetividade dos indivíduos.

## **Você já cuidou de suas emoções hoje?**

Somos seres biopsicossociais e, por isso, somos influenciados em todos os âmbitos da vida. Isso ocorre devido ao contexto e acontecimentos que nos rodeiam: mudanças de fases da vida, novo emprego, desemprego, dificuldades financeiras, perda de pessoas próximas, separações, decepções, frustrações, entre outros. Para termos saúde de fato, todas essas áreas devem encontrar-se em harmonia e em pleno funcionamento, pois cada uma interfere no desenvolvimento da outra.

## **Será que é preciso estar doente para dar atenção e cuidar da saúde mental?**

Quando a saúde mental não está bem, qualquer sentimento de frustração gera um motivo para desistir ou acreditar que nada vai dar certo, podendo envolver as áreas afetiva e cognitiva. A insegurança e o medo do fracasso levam à desistência no primeiro desafio que surgir, o emocional torna-se vulnerável e fragilizado e não nos sentimos prontos para buscar novos horizontes ou pensar com otimismo e coragem.

## **Você já parou para pensar que a saúde mental é fundamental para o bem-estar e equilíbrio de um modo geral?**

Cada vez mais pessoas desenvolvem doenças mentais e comportamentais, como a depressão. Esses transtornos emocionais resultam do desequilíbrio

entre o racional e o emocional.

Diante disso, propagar a importância de cuidar diariamente da saúde mental colabora para um mundo mais saudável e harmônico. Quando um indivíduo cuida de sua mente, é capaz de cuidar do próximo. Com mais pessoas conscientes e emocionalmente equilibradas, mais vidas poderão ser salvas.

Existem algumas atitudes simples que auxiliam no bem-estar e você pode inseri-las em sua rotina:

- Pegue leve com a cobrança pessoal exagerada;
- Saiba dosar a autocrítica;
- Faça planos e mantenha projetos possíveis;
- Organize seu tempo e compromissos do dia, considerando os imprevistos;
- Aproveite o tempo livre para relaxar;
- Pratique atividade física;
- Curta a família e desligue-se do trabalho;
- Separe um tempo para os cuidados pessoais;
- Durma, no mínimo, oito horas por dia;
- Procure esvaziar a cabeça de pensamentos e problemas que podem esperar;
- Pratique meditação;
- Faça sempre a respiração correta, puxando o ar pelo nariz e soltando pela boca;
- Procure manter pensamentos positivos e sempre refletir sobre o lado bom das situações;
- Quando perceber que a situação da saúde mental está ficando difícil, busque por ajuda especializada.

Então, agora que refletimos sobre os riscos que corremos quando ignoramos nossa mente e os benefícios gerados pelos cuidados diários, que tal começarmos a cuidar da saúde mental hoje e sempre, de janeiro a janeiro? Vamos cultivar bons sentimentos e ter a consciência de quem somos, o que queremos e, acima de tudo, o que sentimos; trabalhar o autoconhecimento e a autoaceitação para promover o equilíbrio emocional e a saúde como um todo.

*Redação: Equipe do Centro de Atenção Psicossocial - Caps II*



# Samu alerta sobre alto índice de ocorrências durante o período de comemoração do Carnaval

As consequências do uso abusivo de bebidas alcoólicas são um dos principais fatores das chamadas para o serviço de urgência.

A cultura do consumo abusivo de bebidas alcoólicas no Carnaval transforma esta época, que deveria ser de festas e alegria, em grande preocupação para os pais, educadores e autoridades da área de saúde pública. As consequências desse excesso vão desde ressacas leves e intoxicação aguda pelo álcool, até aumento de violência doméstica, abusos, quedas e acidentes automobilísticos, muitas vezes com vítimas fatais.

Com a chegada dos dias de folia, há um aumento nos chamados para o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu). Considerando dados dos últimos 5 anos, o município mostra um aumento de 40% nos acionamentos no período. As ocorrências envolvem, em sua maioria, foliões que exageram no consumo de bebidas alcoólicas e acabam precisando de socorro.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que o álcool é a droga mais usada no Brasil e no mundo. Seu consumo vem crescendo ao longo dos anos, principalmente por jovens e adolescentes, e produz alguns efeitos visíveis como perda dos reflexos, diminuição da concentração e relaxamento.

De acordo com a equipe técnica do Samu Regional de Catanduva, os principais atendimentos realizados durante os festejos são acidentes automobilísticos, lesões provocadas por quedas e também por agressões físicas, todos diretamente relacionados à ingestão de bebidas alcoólicas ou ao consumo de drogas.

No Carnaval, muitos foliões passam dos limites e acabam bebendo um 'pouco' a mais. Isso traz grande preocupação para o serviço de urgência, pois através da combinação perigosa do consumo de álcool com direção, há o aumento do número de vítimas de acidentes automobilísticos nas estradas.

Em relação às ocorrências atendidas pelos socorristas dentro das cidades, estão as agressões e as quedas. Em ambos os casos, o álcool pode ser um elemento influenciador: algumas brigas têm início após a ingestão, enquanto as quedas ocorrem devido a diminuição dos reflexos, fazendo com que o indivíduo caia no chão, provocando lesões na face ou até mesmo fratura em membros superiores ou inferiores.

Outro tipo de ligação recebida nesse período diz respeito aos atendimentos clínicos, que não caracterizam atendimento de urgência, como dores de cabeça, diarreia, vômitos, crises hipertensivas ou glicêmicas.

Neste Carnaval, fazemos algumas recomendações aos foliões, que vão desde hidratação constante até uma alimentação saudável e leve. Se houver a ingestão de bebidas alcoólicas, não dirigir em hipótese alguma.

O Samu tem como finalidade prestar socorro à população em casos de risco à vida. Esse serviço faz atendimento 24 horas por dia e conta com profissionais especializados. Disque 192 em situações críticas, como: parada cardiorrespiratória; dor bem forte no peito (infarto); dificuldade de respirar/engasgo; suspeita de acidente vascular cerebral (derrame); intoxicação (envenenamento); queimadura grave; choque elétrico; acidente de trânsito com vítima; queda grave e fratura; afogamento; surto psiquiátrico; ferimento causado por arma de fogo ou arma branca; trabalho de parto com risco de morte para a mãe ou para o bebê.

*Redação: Consórcio Intermunicipal de Saúde da Região de Catanduva (Consirc) / Samu 192*



»  
VEM AÍ

## Dia Mundial da Saúde é comemorado em abril

O Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7 de abril, foi criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e é abordado com temas anuais, buscando informar e melhorar a qualidade de vida da população.