

BOLETIM INFORMATIVO

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO PERMANENTE EM SAÚDE E HUMANIZAÇÃO BRUSQUE-SC



JANEIRO BRANCO - MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL



A campanha Janeiro branco, visa alertar para os cuidados com a saúde mental e emocional da população, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, como ansiedade, depressão e pânico. As doenças mentais podem ser causadas por uma série de fatores, como genética, estresse, abuso de substâncias e traumas. Nesse rol entram também os transtornos de humor, esquizofrenia e o transtorno bipolar.

Em Brusque/SC no mês de janeiro, a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) realizou diversas ações como dinâmicas, palestras e rodas de conversas, com o objetivo de conscientizar e informar a população sobre a importância do cuidado com a saúde mental.

O tema também foi abordado nos grupos de família e usuários durante todo o mês.

No dia 27 de janeiro na Praça de Barão de Schneeberg, ocorreu uma panfletagem, além de uma roda de



conversa com a psicóloga e também dinâmicas terapêuticas.

No dia 31 de janeiro do ano de 2024, nas dependências do Parque Leopoldo Moritz, o CAPS II realizou atividades lúdicas tais como: tabuleiro humano, com perguntas e respostas referentes ao tratamento no CAPS II; jogo da velha humano; bingo da saúde mental, show de talentos. Ao final do evento foi oferecido aos participantes um delicioso café da manhã

No CAPS infantil a temática foi trabalhada com as crianças e

adolescentes através da cineterapia com o filme *Divertidamente*, e também com rodas de conversa e painel feito durante as oficinas terapêuticas do serviço.

No serviço CAPS ad, a abordagem ocorreu nos grupos e oficinas desenvolvidas no serviço, como na oficina de Tsurus, e o tema as inovações nas políticas públicas para a saúde mental das pessoas em situação de rua, e a importância do janeiro branco, através de uma formação continuada para os profissionais.

Estas atividades também fazem parte do plano municipal de valorização da Vida.



COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL, EMOCIONAL E DA QUALIDADE DAS SUAS RELAÇÕES AFETIVAS:

- Tire um tempo para você no meio das obrigações diárias, é essencial fazer uma pausa para respirar. Descanse e reserve um tempo do seu dia para desfrutar de algo que lhe dê prazer: assistir a uma série, dar um passeio, ler um livro, dançar. O importante é que a atividade seja agradável.

- Busque o equilíbrio, tente manter uma organização na realização das tarefas de



aula e trabalho, equilibrando as responsabilidades com as atividades de lazer e descanso.

- Cuide do corpo, praticar atividades físicas ajuda na liberação de substâncias no organismo que causam as sensações de bem-estar, conforto e melhoram o humor, além de fazer bem à saúde. Lembre-se de dormir bem para descansar o corpo e a mente, além de se hidratar e manter uma alimentação equilibrada. Antes de dormir, evite usar o celular e aparelhos eletrônicos para ter uma noite mais tranquila.

- Mantenha boas relações, busque estar próximo das pessoas que você ama e te fazem bem, como família, amigos e amigas, mesmo que virtualmente. Os bons relacionamentos são fundamentais para a saúde mental e ajudam a fazer com que a vida tenha sentido.

- Procure ajuda, preste atenção em você. Se estiver com dificuldades em lidar com as suas emoções, com a realidade desse momento ou com frustrações, procure uma ajuda profissional. Existem diferentes alternativas de profissionais e serviços de Saúde que podem lhe auxiliar a lidar com os momentos difíceis da vida. Ninguém precisa estar só.

JANEIRO ROXO - MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO E COMBATE À HANSENÍASE

Dia 26 de janeiro é o Dia Mundial Contra a Hanseníase. Por isso, o mês de janeiro ganhou a cor roxa para alertar e conscientizar a sociedade sobre o combate à hanseníase. A doença, cercada de preconceitos e estigma, é contagiosa, mas, tem controle e tratamento oferecidos gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

A contaminação ocorre pelo *Mycobacterium leprae* e, por atingir os nervos, uma das primeiras sequelas é a perda de sensibilidade da pele. Em muitos casos também há perda ou comprometimento severo dos movimentos que, em casos mais graves, pode levar à amputação.

O enfrentamento à hanseníase é um dos principais desafios de saúde pública no Brasil e o diagnóstico precoce é fundamental para a redução da transmissão e do risco de desenvolvimento de incapacidades físicas.

O que é "MITO" e "VERDADE" sobre a doença:

- Hanseníase: doença tão antiga que já foi eliminada! É MITO
A Hanseníase ainda possui grande ocorrência grande no mundo e, principalmente, no Brasil.

- Pessoa de qualquer sexo, idade e classe social pode "pegar" a Hanseníase! É VERDADE

Apesar de qualquer um estar sujeito a adquirir a bactéria, 90%

da população tem resistência para adoecer.

- Apenas a população de baixa renda tem Hanseníase. É MITO

Qualquer um pode ter a doença. Locais de moradia aglomerada facilitam a sua transmissão.

- A Hanseníase pode causar deformidades e incapacidades físicas! É VERDADE

Com diagnóstico e tratamentos tardios, há o risco de graves sequelas. Isso pode ser evitado com o tratamento rápido, que cura e é gratuito em unidades de saúde do Sistema Único de Saúde (SUS).

- É possível "pegar" Hanseníase de um animal! É MITO

A Hanseníase só é transmitida de uma pessoa que tenha a doença na forma infectante, e não tratada, para outra pessoa

A aglomeração de pessoas facilita a transmissão da Hanseníase! É VERDADE

Ambientes muito fechados e com pouca circulação de ar são locais propícios para a transmissão da doença.

Ao suspeitar dos sintomas, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua casa.

**A hanseníase tem cura!
Identifique, trate, cure**

SAÚDE COM AGENTE

Está em andamento no Município de Brusque a 4ª etapa do Curso Saúde com Agente. O programa visa promover a qualificação profissional para Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e Agentes de Combate às Endemias (ACE), a estratégia tem como objetivo criar um vínculo maior e mais forte com a população, além da integração entre Atenção Básica e Vigilância em Saúde no Sistema Único de Saúde (SUS). E ainda identificar as necessidades socio sanitárias e construir o cuidado para um sistema público de saúde mais resolutivo, justo e participativo.

As(os) Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e Agentes de Combate às Endemias (ACE) têm um papel relevante no fortalecimento do SUS, no âmbito da Estratégia Saúde da Família (ESF), para promoção da saúde, prevenção e controle de doenças e agravos nos territórios, além do cuidado e mobilização social.

Objetivos do curso:

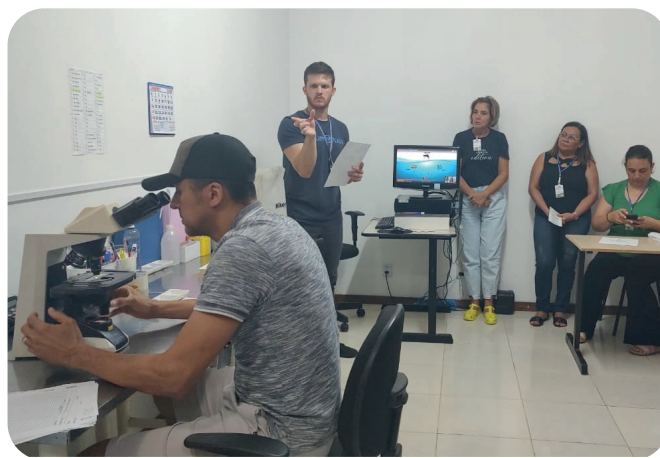
- Prover a formação técnica aos ACS e ACE de todo o Brasil,



em conformidade com as necessidades do SUS.

- Contribuir para a melhoria da saúde da população.
- Fortalecer a Atenção Primária à Saúde (APS) em todos os seus atributos.
- Fortalecer a Vigilância em Saúde e aperfeiçoar as ações de combate às endemias visando à promoção da saúde.

Como parte cronograma do curso, o grupo realizou visita técnica ao Programa de Endemias, onde conheceram o trabalho, rotinas, desafios e objetivos do programa no município de Brusque. Dia de muito conhecimento e troca de experiências.



O NEPSHU conta com a ferramenta MEDIAWIKI que consiste em um link na internet onde estão centralizados e disponibilizados todos os documentos públicos (protocolos, instruções normativas, POP, entre outros) da Secretaria de Saúde, assim como os links para Cursos ofertados EAD: wiki.smsbrusque.sc.gov.br

ENCONTROS DO NÚCLEO:

Todas as 2ª quintas-feiras do mês 13h30