



Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor – GQVIDASS
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

Boletim Informativo Mais Saúde – Ano XI – Edição 84– Abril 2020

Começa a campanha de vacinação contra a Gripe

As doses começaram a ser aplicadas no dia 23 de março

GRIPE

TEM QUE VACINAR

A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

FIQUE LIGADO!

A vacinação de ASPs e AEVPs foi antecipada.

A partir de 30 de março, é só se dirigir aos Postos de Saúde da sua cidade.



Muitas doenças comuns no Brasil e no mundo, como poliomielite, sarampo, rubéola, tétano e coqueluche, deixaram de ser um problema na saúde pública graças ao surgimento das vacinas.

A vacina estimula o sistema imunológico a produzir os anticorpos, desenvolvendo assim imunidade sem ficar doente. Campanhas de vacinação no ambiente de trabalho são essenciais para se manter o controle de doenças em lugares de muita aglomeração em que doenças podem se proliferar.

A campanha para vacinação contra a gripe (influenza e H1N1) na cidade de São Paulo para os grupos prioritários já começou. São 75 milhões de doses que foram disponibilizados pelo Instituto Butantan e devem ser aplicadas em idosos acima de 60 anos, profissionais da saúde e profissionais de segurança.

A vacina contra a gripe não previne o COVID-19, mas protege as pessoas da infecção pelo vírus Influenza, que também provoca sintomas respiratórios. Assim, com a vacinação contra a gripe, terão menos pessoas com tosse, coriza e febre, reduzindo o número de pessoas doentes no sistema de saúde.

Segundo a Prefeitura de São Paulo as vacinas estarão disponíveis nas 468 Unidades Básicas de Saúde (UBSs) da capital.

Abril é o mês do combate à Hipertensão Arterial

Mudanças no hábito alimentar ajudam a controlar a doença

A hipertensão arterial, ou pressão alta, atinge pessoas de todas as idades e é caracterizada pela força, maior do que o normal, que o coração exerce para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo.

O estreitamento das artérias aumenta a necessidade de o coração bombear com mais força para impulsionar o sangue e recebê-lo de volta. Como consequência, a hipertensão dilata o coração e danifica as artérias.

Os valores da pressão arterial não são sempre os mesmos durante o dia. Geralmente caem, quando dormimos ou estamos relaxados, e sobem com a atividade física, agitação e estresse.

Considera-se hipertensa a pessoa que, medindo a pressão arterial em repouso, apresenta valores iguais ou acima de 14 por 9 (140mmHg X 90mmHg). Como mostra a tabela.

Meça a sua pressão e compare com a tabela abaixo:

100	120	129	130	139	140 ou +
	12 POR 8				
60	80	84	85	89	90 ou +
Pressão normal			Normal limítrofe		Procure um médico

A hipertensão alta só provoca sintomas em fases muito avançadas ou quando a pressão arterial aumenta exageradamente. Algumas pessoas, porém, podem apresentar dores de cabeça, no peito e tonturas, entre outros, que são sinais de alerta.

As causas da pressão alta são muitas, em 90% dos casos a doença é hereditária, mas existem outros fatores como: o uso do tabaco, o consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, elevado consumo de sal, níveis altos de colesterol e falta de atividade física.

A alimentação inadequada (alimentos ricos em gordura saturada, hipercalóricos e baixo consumo de potássio e cálcio) é um fator que se associa ao fator genético (hereditário) para a ocorrência da hipertensão arterial. A Nutricionista do CQVIDASS Metropolitano, Luzinete Souza, dá dicas para evitar o consumo excessivo de alguns alimentos que aumentam a pressão, como:

- **Álcool:** por conter muitas calorias, pode levar à obesidade abdominal (acúmulo de gordura no abdômen/barriga);

- **Sal:** A função dos rins é eliminar o excesso de sais do corpo humano. O que não conseguimos fica na corrente sanguínea. Quando os vasos sanguíneos ficam cheios de sódio, eles começam a reter líquidos (mais água).

Com a retenção do líquido, aumenta o volume dentro dos vasos, e consequentemente a pressão também aumenta. O coração passa a bombear o sangue mais rapidamente.

Isso é uma sobrecarga do sistema circulatório e, aos poucos, prejudica a oxigenação das células e machuca a parede dos vasos – sem causar dor, por isso é uma doença silenciosa;

- **Café:** devido à ação da cafeína, principalmente em idosos e nas mulheres. Indivíduos com genes que favorecem a hipertensão devem reduzir a ingestão de café, como a maioria das pessoas não sabem se são predispostas a hipertensão, recomenda-se o consumo moderado para todos. É indicado consumir até 150 ml /dia, ou seja, 3 xicaras de café por dia;

- Fumo (tabaco).**

O que evitar?

A recomendação da Organização Mundial de Saúde é de cinco gramas de sal por dia (1 colher de café), ou dois gramas de sódio, isso equivale a 5 sachês de sal servidos em restaurantes, o consumo do brasileiro está acima de dez gramas por dia.

A quantidade de sódio tem que estar na tabela nutricional dos alimentos, que deve indicar a porção de referência.

- A ingestão de gorduras saturadas deve ser reduzida;
- Consumo excessivo de café e de bebidas que contenham cafeína.
- Além da redução ou não ingestão de bebidas alcoólicas.
- Abolição do tabagismo.
- Deve-se evitar o consumo excessivo de adoçantes e produtos dietéticos (gelatina, pudim, doce, refrigerantes e sucos) que utilizem sacarina de sódio e/ou ciclamato de sódio.
- Os refrigerantes que tenham muita quantidade de sódio, em excesso, podem interferir no aumento da pressão arterial.

Qual tipo de sal utilizar?

A cada dia que passa mais tipos de sais aparecem no mercado.

- **A flor de sal:** Rica em minerais úteis e necessários à saúde, que lhe confere vantagem sobre o sal refinado, sendo uma fonte natural de ferro, zinco, magnésio, iodo, flúor, sódio, cálcio, potássio e cobre, pois não sofre nenhum processamento ou refinação posterior à sua recolha do mar. Assim, a flor de sal é uma alternativa ao sal refinado, porém, não se deve ultrapassar 1 colher de chá por dia, equivalente a cerca de 4 a 6 gramas.

- **Sal marinho:** Contém cloreto de sódio, iodo, cálcio, magnésio, entre outros minerais.

- **Sal rosa do Himalaia:** Magnésio, Potássio, Cálcio, Fósforo, Ferro, Zinco, Selênio, Iodo e Cobre.

- **Sal light:** Sódio reduzido, possuindo 50 % de sódio e 50% de cloreto de potássio. Os nossos corpos retêm o cloreto de potássio menos tempo no nosso organismo, colaborando para não ter aumento de pressão (apresenta risco para pacientes Renais e cardiopatas). A indicação da utilização do sal light e a quantidade deverá ser vista individualmente junto ao médico e/ou nutricionista que acompanha o hipertenso.

- **Dica de ouro:** consuma o sal que sempre fez parte do hábito da sua família, porque o importante é a quantidade a ser ingerida, isso sim, faz a diferença. Porém, se for optar por outro, o sal marinho e a flor de sal seriam uma boa escolha desde que o consumo seja igualmente moderado.

Recomendações do Guia Alimentar Brasileiro

1. Variedade de todos os grupos Alimentares, para assim se ter acesso a todos os nutrientes.
2. Alimentação colorida, para contribuir na diversidade de nutrientes;
3. Alimentação harmoniosa em relação à quantidade e à qualidade dos alimentos consumidos;
4. Moderação, ou seja, não consumir alimentos exageradamente, respeitando-se as porções recomendadas para cada grupo de alimento;

#DICA – Sal de Ervas

Ingredientes:

- 1 pacote de alecrim
- 1 pacote de manjeriço
- 1 pacote de manjerona
- 1 pacote de orégano
- 1 pacote de cheiro verde
- 200g de sal comum

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador, e armazenar em embalagem com tampa.

Dia Mundial da Atividade Física lembra da importância de exercícios para a melhoria na qualidade de vida

O sedentarismo é a principal causa de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, entre outras. A prática de exercícios é essencial na prevenção dessas doenças, por isso 06 de abril é o Dia Mundial da Atividade Física, que foi criado com base no programa Agita Mundo, realizado desde 1997 em São Paulo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) instituiu essa data para a prevenção do sedentarismo, incentivando a prática de atividades físicas em locais públicos, promovendo a prática de atividade física junto da população, assim como mostrar os benefícios do exercício físico.

A prática regular de atividade física recomendada pelos médicos é 30 minutos de exercício físico por dia. O que apresenta inúmeras vantagens, entre elas:

- Evita o excesso de peso e a obesidade;
- Previne o aparecimento de doenças;
- Reduz a tensão arterial;
- Melhoria da autoestima;
- Redução do stress;
- Contribui para a concentração e para o bem estar físico e psicológico.

A Organização Mundial de Saúde, que instituiu a data para a prevenção do sedentarismo, aponta a inatividade física como o quarto principal fator de risco de morte no mundo.



Fonte: <https://www.endocrino.org.br/mexa-se-no-dia-mundial-da-atividade-fisica/>
<https://www.engemed.med.br/2018/04/05/dia-mundial-da-atividade-fisica-06-de-abril/>



ATENÇÃO AO CORONAVÍRUS

Os cuidados com a higiene precisam ser redobrados em época de coronavírus, no Estado de São Paulo já são mais de 300 óbitos e o número de casos confirmados já passa de 4.800.

A doença provocada pelo novo Coronavírus (COVID-19) causa doença respiratória, com casos inicialmente registrados na China e depois em outros países.

O quadro da doença pode variar de leve a moderado, semelhante a uma gripe. Alguns casos podem ser mais graves, por exemplo, em pessoas que já possuem outras doenças. Nessas situações, pode ocorrer síndrome respiratória aguda grave e complicações. Em casos extremos, pode levar a óbito.

A transmissão do vírus se dá pelo espirro, tosse, catarro, gotículas de saliva, contato próximo, como toque ou aperto de mão com pessoa infectada (caso suspeito ou confirmado) e contato com objeto ou superfícies contaminadas seguido de contato com boca, nariz ou olhos. Os sintomas incluem febre, tosse e dificuldades para respirar.

Alguns cuidados devem ser tomados para evitar o vírus, ao entrar em casa:

- Evite tocar nos móveis de casa e objetos antes de higienizar as mãos;
- Tire os sapatos ao entrar, é uma medida que ajuda a evitar que você leve sujeira à sua casa;
- É aconselhável lavar a roupa após o uso, com sabão;
- Evite deixar em superfícies de ambientes coletivos os objetos como bolsa, carteira, chaves e outros manuseados diariamente;
- Tome banho ou, pelo menos, lave bem as áreas do corpo expostas: mãos, punhos e rosto, especialmente, que podem entrar em contato com boca, nariz e olhos após manusear embalagens que trouxe de fora (mercado, por exemplo);
- Higienize as mãos com água e sabão, não é preciso usar luvas para faxina, mas, se usar, lave as mãos antes e depois de colocá-las;
- Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool 70%, empresas de telefonia recomendam aplicar álcool isopropílico 70% e desligar antes o smartphone para evitar danos.
- Se você estiver com sintomas como gripe, tosse, coriza e febre, fique em casa; assim, protegerá a si e aos demais.

Para aqueles que não estiverem com sintomas e precisarem sair de casa para tarefas cotidianas, como trabalho e mercado, siga as seguintes precauções:

- Siga sempre a etiqueta respiratória: cubra boca e nariz ao tossir ou espirrar, de preferência com lenço descartável ou com o cotovelo flexionado, e lave as mãos assim que possível se utilizar transporte público;
- É recomendável não usar anéis, pulseiras e relógios;
- Para facilitar a higienização das mãos leve lençinhos descartáveis e, se preferir use-os para tocar superfícies de uso comum, como maçanetas. Para manter as mãos higienizadas após o uso, jogue o lenço descartável no lixo
- Não cumprimente pessoas com aperto de mão, beijo e abraço.
- Após utilizar dinheiro ou cartão, higienize suas mãos.
- Antes de higienizar suas mãos mantenha distância das pessoas (no mínimo 1 metro), especialmente se estiverem com tosse, coriza ou espirrando.

Fonte: https://www.saopaulo.sp.gov.br/guia-coronavirus/assets/images/DICAS_CONTRA_COVID-19.pdf