

PROMOVENDO A SAÚDE NOS DIAS ATUAIS

RECORTE: MARÇO/ABRIL-2020

GVDANTPS/DIVEP/SVS/SES-DF



PROMOVENDO A SAÚDE NOS DIAS ATUAIS

A chegada da pandemia em decorrência da Covid-19 mudou a rotina da sociedade como um todo. Medidas de prevenção ao contágio do vírus são amplamente divulgadas e necessitam de ampla implementação por parte do Estado e sociedade.

Mas também faz necessário promover ações de saúde aplicadas a este novo contexto, principalmente no ambiente doméstico, devido a recomendação do isolamento social.

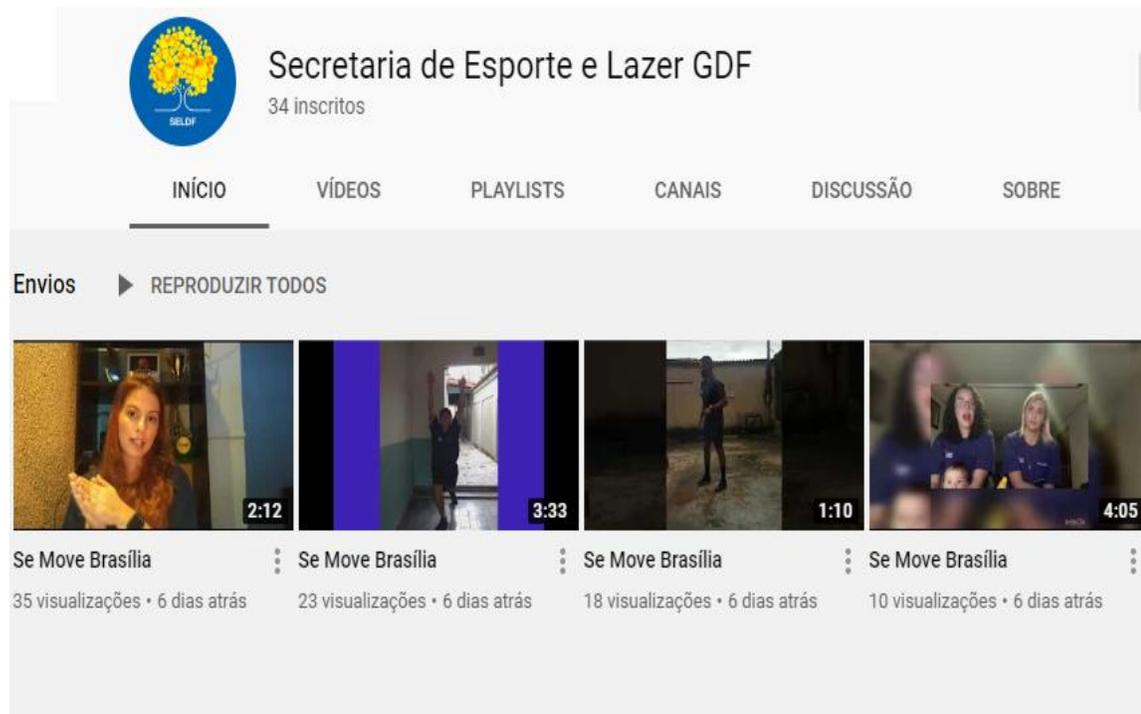
Este informativo apresenta algumas iniciativas do Distrito Federal relacionadas a promoção da saúde nos tempos atuais.



ACONTECEU NAS INSTITUIÇÕES



EDUCADORES DOS CENTROS OLÍMPICOS E PARALÍMPICOS (COPS) DÃO DICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS



Por conta das ações de combate ao coronavírus, que determinou a suspensão das aulas nos Centros Olímpicos e Paralímpicos (COPs), na Escola de Esporte, nas academias, clubes e ginásios, a Secretaria de Esporte e Lazer lançou o desafio **#SeMoveBrasília**.

A ação é um incentivo para que os profissionais de Educação Física do Distrito Federal publiquem vídeos curtos com dicas de exercícios físicos para a população praticar dentro casa.

Retirado parcialmente de: Secretaria de Esporte e Lazer do Distrito Federal em 20/03/20

Leia na íntegra em: <http://www.esporte.df.gov.br/educadores-dos-cops-dao-dicas-de-atividades-fisicas/>



DURANTE PANDEMIAS, MULHERES PODEM SOFRER MAIS VIOLÊNCIA, ALERTA UNFPA



Os surtos de doenças afetam mulheres e homens de maneira diferente, e as pandemias tornam piores as desigualdades existentes para mulheres e meninas e a discriminação de outros grupos em situação de vulnerabilidade, como pessoas com deficiência e pessoas em extrema pobreza.

Durante a pandemia de COVID-19, o mundo precisa estar atento à questão, como ressalta o documento recém-publicado pelo Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA), "[Um olhar para gênero](#)".

Retirado parcialmente de: Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) em 26/03/20

Leia na íntegra em: <https://brazil.unfpa.org/pt-br/news/durante-pandemias-mulheres-podem-sofrer-mais-viol%C3%Aancia-alerta-unfpa>



“PRATIQUE SAÚDE EM CASA” LEVA CUIDADOS COM A MENTE E CORPO PARA AS REDES SOCIAIS



Estão temporariamente suspensas as atividades coletivas presenciais de Práticas Integrativas (PIS) na rede pública de saúde. Práticas de PIS são consideradas um momento de promoção de saúde e de exercício do corpo e mente. Para não parar tudo durante esse período de isolamento, a Secretaria de Saúde está disponibilizando vídeos em suas redes sociais para que os pacientes continuem a cuidar do corpo e da mente, cada um em sua casa.

Acompanhe as postagens do **#PratiqueSaudeEmCasa** no Facebook, Twitter, Instagram e Youtube.

Retirado parcialmente de: Secretaria de Saúde do Distrito Federal em 31/03/20

Leia na íntegra em: <http://www.saude.df.gov.br/pratique-saude-em-casa-leva-cuidados-com-a-mente-e-corpo-para-as-redes-sociais/>



RODA DE TERAPIA COMUNITÁRIA ONLINE AJUDA A SUPERAR ISOLAMENTO SOCIAL



Em tempos de isolamento social, a saúde mental é mais um item que precisa entrar na lista de cuidados. Pensando nisso, a responsável técnica de terapia comunitária da Secretaria de Saúde, Doralice Oliveira Gomes, resolveu adaptar a prática à nova realidade e está fazendo rodas online para estudantes, pacientes, professores e servidores do Governo do DF.

Retirado parcialmente de: Secretaria de Saúde do Distrito Federal em 31/03/20
Leia na íntegra em: <http://www.saude.df.gov.br/roda-de-terapia-comunitaria-online-ajuda-a-superar-isolamento-social/>



SEJUS LANÇA CURSOS ON-LINE PARA CIDADÃOS EM ISOLAMENTO SOCIAL POR CONTA DO CORONAVÍRUS



A Secretaria de Justiça e Cidadania (Sejus) lançou a Escola Sejus para oferecer à população oficinas e cursos on-line gratuitos neste período de isolamento social para evitar a disseminação do novo coronavírus (COVID-19).

Estão disponíveis curso de Libras, dicas de atividade física em casa e palestras motivacionais, entre outros, no endereço: <http://escola.sejus.df.gov.br/>.

Retirado parcialmente de: Secretaria de Justiça e Cidadania do Distrito Federal em 01/04/20

Leia na íntegra em: <http://www.sejus.df.gov.br/escola-sejus/>



UBS 1 DE ÁGUAS CLARAS ORIENTA E ENTREGA DOAÇÕES PARA POPULAÇÃO VULNERÁVEL



A equipe multiprofissional da Unidade Básica de Saúde (UBS) 1 de Águas Claras, percebendo as dúvidas e inseguranças dos usuários da unidade, fez atendimento especial e individualizado para a população vulnerável e comunidade circense que está na região. Os profissionais também tiveram a oportunidade de fazer a entrega de cestas básicas doadas por voluntários. Todos em uma rede de solidariedade no enfrentamento do novo coronavírus.

Retirado parcialmente de: Secretaria de Saúde do Distrito Federal em 01/04/20
Leia na íntegra em: <http://www.saude.df.gov.br/ubs-1-de-aguas-claras-orienta-e-entrega-doacoes-para-populacao-vulneravel/>



VIGILÂNCIA SANITÁRIA ORIENTA COMERCIANTES E CLIENTES DE FEIRAS



A Gerência de Alimentos da Diretoria de Vigilância Sanitária elaborou um guia com orientações detalhadas para prevenção de transmissão do coronavírus em feiras permanentes do Distrito Federal. O objetivo da **nota técnica** é alertar feirantes e clientes sobre os cuidados indispensáveis para reduzir os riscos de contaminação.

Retirado parcialmente de: Secretaria de Saúde do Distrito Federal em 06/04/20
Leia na íntegra em: <http://www.saude.df.gov.br/vigilancia-sanitaria-orienta-comerciantes-e-clientes-de-feiras/>



FUMANTES TÊM MAIS CHANCES DE CONTRAIR CORONAVÍRUS



“O fumante ativo sofre com a agressão direta da fumaça e do calor gerado pelo cigarro, o que leva a um processo inflamatório crônico, o que facilita a penetração do vírus. O ex-fumante, dependendo do tempo que parou, ainda pode ter esse processo inflamatório, ou mesmo, já ter uma doença pulmonar relacionada ao fumo. Portanto, são grupos de risco”, explica a pneumologista e Referência Técnica Distrital (RTD) de Tabagismo, Nancilene Melo.

Retirado parcialmente de: Secretaria de Saúde do Distrito Federal em 07/04/20
Leia na íntegra em: <http://www.saude.df.gov.br/fumantes-tem-mais-chances-de-contrair-coronavirus/>



SAIU NA MÍDIA



NO DIA MUNDIAL DA SAÚDE, OMS FAZ HOMENAGEM A ENFERMEIROS E OBSTETRIZES



Em 2020, a OMS decidiu celebrar o 7 de abril, Dia Mundial da Saúde, fazendo uma homenagem a enfermeiros e obstetrites. Coincidência ou não, eles estão na linha de frente no combate ao novo coronavírus. De acordo com a entidade, a data pretende lembrar aos líderes mundiais o papel crítico que estes profissionais desempenham em manter o mundo saudável.

Retirado parcialmente de: Jornal de Brasília em 07/04/20

Leia na íntegra em: <https://jornaldebrasil.com.br/brasil/no-dia-mundial-da-saude-oms-faz-homenagem-a-enfermeiros-e-obstetrites/>



CEASA MANTÉM DISTRIBUIÇÃO DE CESTAS VERDES



Nesta quarta e quinta-feira, nos dias 8 e 9 de abril, o banco de alimentos das Centrais de Abastecimento (Ceasa) vai distribuir cestas verdes para instituições cadastradas que prestam serviço contínuo e que não podem fechar mesmo com os decretos de contingenciamento.

Retirado parcialmente de: Correio Brasiliense em 07/04/20

Leia na íntegra em:

https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/cidades/2020/04/07/interna_cidadesdf,842913/ceasa-mantem-distribuicao-de-cestas-verdes.shtml



DICAS PARA UMA ROTINA ALIMENTAR SAUDÁVEL DURANTE A QUARENTENA



As pessoas estão se adaptando à nova rotina, tentando equilibrar produtividade, cuidados com a casa e a família e um estilo de vida saudável. A imunidade tem relação direta com a prevenção da Covid-19, por isso é preciso ficar atento aos hábitos alimentares durante o período.

Retirado parcialmente de: Metrôpoles em 07/04/20

Leia na íntegra em: <https://www.metropoles.com/saude/6-dicas-para-uma-rotina-alimentar-saudavel-durante-a-quarentena>

