



PROMOÇÃO DA SAÚDE

CLIPPING DE NOTÍCIAS

Setembro Amarelo



Setembro/2023
GVDANTPS/DIVEP/SVS/SES -DF



Prezado(a) leitor(a),

Trata-se do compilado das principais notícias veiculadas sobre a Promoção de Saúde no Distrito Federal, atualizado mensalmente.

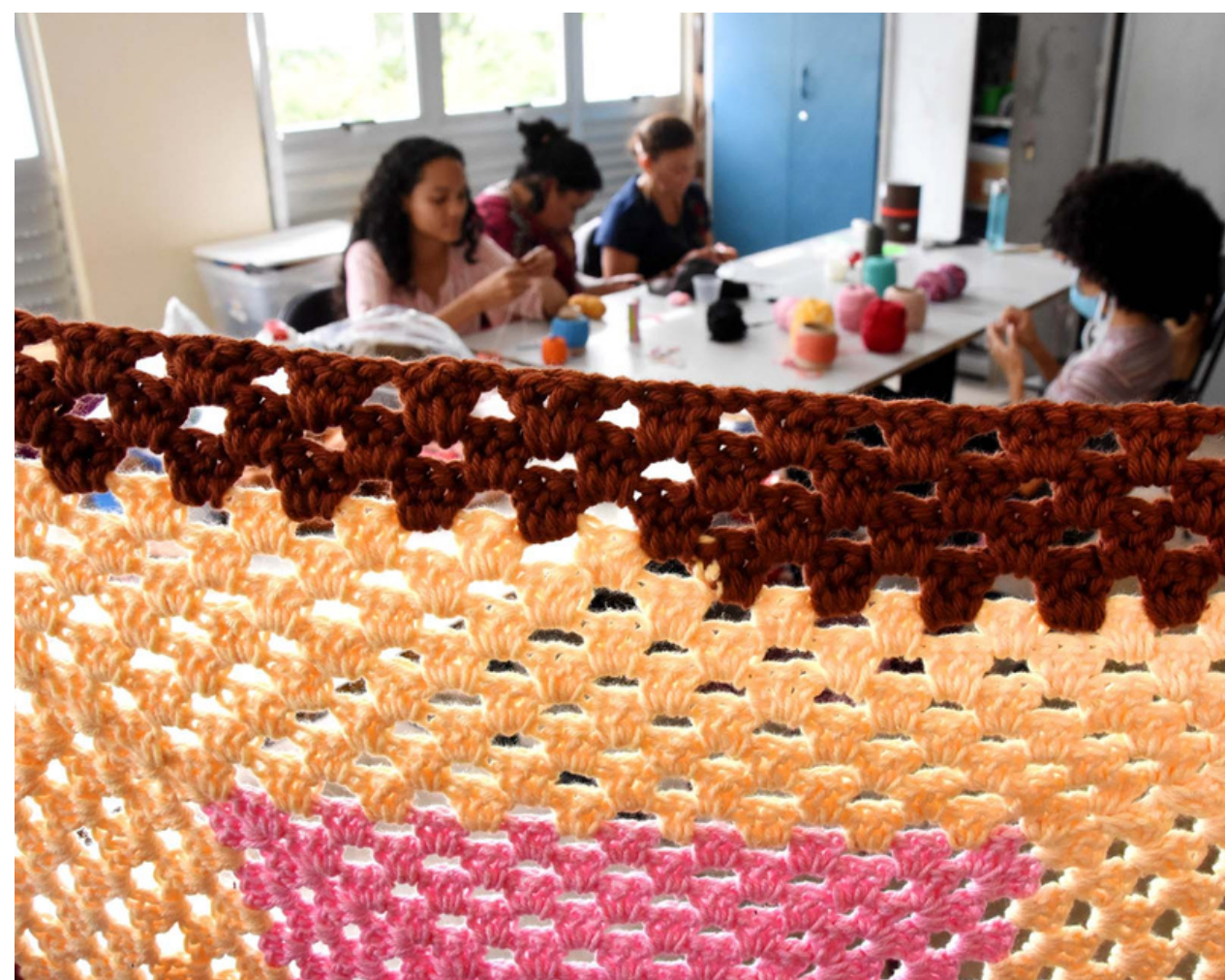
O presente informativo visa compartilhar as ações de promoção da saúde e de mobilização governamental em prol da saúde aos profissionais de saúde e público em geral.

Em setembro de 2023, foram capturadas nove fontes de informações sobre a temática.

Espera-se que este material desperte a curiosidade e interesse do leitor em adotar e promover hábitos de vida mais saudáveis e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida individual e coletiva.

Boa leitura!

SETEMBRO AMARELO PROPÕE REFLEXÕES SOBRE SAÚDE MENTAL



No DF, rede de assistência da SES alcança recorde de atendimentos. Procura foi intensificada desde a pandemia de covid-19. Saber a hora de pedir ajuda em caso de sofrimento mental é um passo importante para encontrar alívio e, dependendo do caso, até salvar vidas. Não saber lidar com a adversidade nada tem a ver com fraqueza, falha de caráter ou força de vontade. É esse o tom da campanha Setembro Amarelo de 2023. A pandemia de covid-19 foi, segundo a diretora de Serviços de Saúde Mental da Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES-DF), Fernanda Falcomer, um fator preponderante para ampliar a procura por atendimento psicológico. No ano passado, as unidades da pasta registraram 215.362 procedimentos de atenção psicossocial classificados como ambulatoriais, atendimentos individuais, oficinas terapêuticas e acolhimento de pacientes. Foi o recorde na série histórica, iniciada em 2016, quando houve 50.156 atendimentos do tipo. Nos seis primeiros meses de 2023 já foram 130.446, praticamente o mesmo número registrado ao longo de todo 2021, que somou 135.761 atendimentos. O assunto de saúde mental é amplo e começa na promoção de hábitos que ajudam a manter o bem-estar, como a prática de exercícios físicos, a alimentação saudável e o respeito ao sofrimento diante de momentos difíceis da vida, comuns a todas as pessoas, como lutos, perdas e mudanças. “*Sentimentos bons e ruins são normais. Quando eles começam a interferir nas atividades do dia a dia, é hora de procurar ajuda*”, explica a Referência Técnica Distrital (RTD) de psiquiatria, Ana Luísa Lamounier Costa. Ela destaca que há ainda fatores genéticos, do desenvolvimento, familiares e sociais capazes de aumentar o risco de depressão e outros transtornos mentais, desde reações agudas ao estresse até outros mais sensíveis, como esquizofrenia e psicose.

Saiba mais em: <https://www.saude.df.gov.br/w/setembro-amarelo-prop%C3%B5e-reflex%C3%B5es-sobre-sa%C3%B5e-mental>

Retirado parcialmente de: Agencia Saúde - DF, 29/09/2023

Reportagem: Humberto Leite, da Agência Saúde-DF

Edição: Natália Moura

Foto: Illa Balzi/Agência Saúde-DF

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS É TEMA DE MOSTRA DE EXPERIÊNCIAS



Relatos enviados por meio de formulário eletrônico farão parte de um livro digital. Autores interessados podem inscrever os relatos até 15 de setembro. O Ministério da Saúde está com edital de seleção aberto para a ‘Mostra de experiências: ações promotoras da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar’. Os relatos deverão ser enviados por meio de formulário eletrônico. Os selecionados vão compor uma publicação digital. No livro digital de experiências, serão divulgadas as ações de incentivo, apoio, proteção e promoção da alimentação nos municípios. Serão publicadas no máximo 25 experiências, sendo cinco de cada macrorregião do País. Os proponentes podem ser gestores públicos, referências técnicas, integrantes de coletivos ou de organizações da sociedade civil, grupos de extensão ou pesquisadores em universidades e comunidades de povos tradicionais. A mostra busca valorizar as ações de promoção de um ambiente escolar saudável, além de promover troca de experiência e inspirar gestores e trabalhadores da saúde. O envio dos relatos permitirá a identificação das boas práticas no Brasil e da região, tanto por parte de quem divulgou, quanto daqueles que buscam inspirações, valorizando a cultura e costumes regionais. A mostra é uma parceria das Universidades Federais de Minas Gerais (UFMG), de Sergipe (UFS) e de Santa Maria (UFSM) juntamente com a Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde da Secretaria de Atenção Primária à Saúde do Ministério da Saúde (Cgan/Depros/Saps/MS), apoiada pela Organização Pan-Americana da Saúde (Opas).

Retirado parcialmente de: AgênciaGov, 05/09/23.
Foto: Divulgação

Saiba mais em: <https://www.saude.df.gov.br/w/bancos-de-leite-do-df-alimentaram-7.990-beb%C3%AAs-no-primeiro-semester-de-2023>

MINISTÉRIO DA SAÚDE INVESTE MAIS DE R\$ 40 MILHÕES NO FORTALECIMENTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO SUS



O Ministério da Saúde investiu mais de R\$ 40 milhões no fortalecimento da prática de atividades físicas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), neste ano. O valor representa 70% a mais com relação a 2022, quando foram repassados R\$ 24 milhões para esta finalidade. Com incentivo, mais de 3 milhões de pessoas foram beneficiadas, de janeiro a junho deste ano, aumento de 41% com relação ao mesmo período do ano passado, quando 2,2 milhões de pessoas utilizaram os serviços de profissionais da área. Os valores investidos foram direcionados aos polos credenciados do Programa Academia da Saúde (PAS) e Incentivo de Atividade Física (IAF). O PAS é uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado que funciona com a implantação de espaços públicos conhecidos como polos onde são ofertadas práticas de atividades físicas para população. Esses polos fazem parte da rede de Atenção Primária à Saúde e são dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados. Já o IAF, é responsável por contratar profissionais de educação física, adquirir materiais e qualificar os ambientes relacionados à prática de atividades corporais.

Retirado parcialmente de: Ministério da Saúde, 20/09/23.
Fonte da imagem: Canva

Saiba mais em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/setembro/ministerio-da-saude-investe-mais-de-r-40-milhoes-no-fortalecimento-da-pratica-de-atividades-fisicas-no-sus>

ADEUS, ESTRESSE!

UBS OFERECE ATIVIDADES SEMANAIS DE RELAXAMENTO



Toda semana, os pacientes e funcionários da Unidade Básica de Saúde 1 de Brazlândia contam com um momento de relaxamento e redução de estresse promovido pela equipe técnica da unidade. Às sextas-feiras, a partir das 8h30, os servidores promovem aulas da Técnica de Redução de Estresse (TRE), na área externa da UBS. A prática consiste numa sequência de exercícios, alongamentos e posturas que ativam tremores espontâneos em certos músculos do corpo e liberam as tensões. A técnica foi introduzida na rede pública de saúde do DF em 2010. Desde então, diversos servidores da Secretaria de Saúde (SES-DF) foram capacitados e diversos grupos regulares da atividade foram criados. As aulas são abertas à comunidade no geral. Em Brazlândia, a população pode procurar as atividades de TRE também na UBS 2, localizada na Vila São José.

“A gente faz sete exercícios que estimulam os tremores e, a partir daí, conseguimos fazer a liberação das tensões que há no corpo. Primeiro, nós fazemos um alongamento, depois o relaxamento e, por fim, abrimos espaço para um momento de partilha, no qual os participantes podem compartilhar o que acharam da atividade do dia”, explicou o agente comunitário da UBS 1.

Retirado parcialmente de: Agência Brasília, 29/09/23.
Fonte da imagem: Lúcio Bernardo Jr./ Agência Brasília

Saiba mais em: <https://www.saude.df.gov.br/w/adeus-estresse-ubs-oferece-atividades-semanais-de-relaxamento>

176 UNIDADES DE SAÚDE DO DF OFERECEM PRÁTICAS INTEGRATIVAS, COMO YOGA, ACUPUNTURA E HOMEOPATIA



Retirado parcialmente de: Agência Brasília, 29/09/2023
Larissa Lustoza e Thaís Cavalcante, da Agência Saúde-DF |
Edição: Amanda Martimon

Os brasilienses estão atentos a alternativas que integrem saúde física e mental e ofereçam cuidados integrados. Resultado disso é a busca por Práticas Integrativas em Saúde (PIS), ofertadas em 176 unidades de saúde do Distrito Federal. Até o início de setembro, 22.563 pessoas realizaram alguma prática na rede local. Yoga, acupuntura, shantala e terapia comunitária são algumas das 17 modalidades disponíveis. Todas abertas ao público. As PIS são entendidas como tecnologias que abordam a saúde do ser humano de forma multidimensional, ou seja, pelas formas física, mental, psíquica, afetiva e espiritual. “*Deixa a gente muito tranquila.*” É assim que Maria da Guia Borges Lima, de 71 anos, descreve a sensação após a prática de yoga na Unidade Básica de Saúde (UBS) 10 de Santa Maria. Com diagnóstico de insônia e ansiedade, a idosa iniciou a prática para melhorar a saúde. Outra prática presente na unidade de saúde é a shantala, uma técnica voltada para bebês, que fortalece os vínculos e traz outros benefícios à saúde da família como um todo. Pode ser realizada com bebês a partir de um mês de idade. Em 2021, 34.687 pessoas buscaram alguma PIS nas unidades do DF. O número subiu 51,5% em 2022, quando o ano fechou com 52.561 praticantes. As PIS são exercidas por profissionais de saúde da rede pública do DF devidamente habilitados por meio de cursos de capacitação ou com formação específica. As práticas estão presentes em todos os níveis de atenção.

Saiba mais em: <https://www.saude.df.gov.br/w/176-unidades-de-sa%C3%BAdo-do-df-oferecem-pr%C3%A1ticas-integrativas-como-yoga-acupuntura-e-homeopatia>

PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA INCENTIVA A VIDA SAUDÁVEL PARA ALUNOS DA REDE PÚBLICA



“Quem gosta de uva?”. Essa é a primeira pergunta do chef de cozinha Lucas Capuzio para o grupo de crianças do Centro de Ensino Fundamental 1, do Cruzeiro, em uma aula diferente do usual. Na oficina, a primeira de uma série que ocorrerá durante todo o mês de setembro, por meio do Programa Saúde na Escola, o foco é conscientizar as crianças e ensiná-las a melhorar os hábitos alimentares. Na primeira semana, as crianças aprenderam, de forma lúdica, a preparar uma salada de frutas, sob a orientação do chef e com o auxílio dos professores. A abordagem abrangente do tema alimentação saudável combina o ensino teórico do plano curricular com a prática. “O objetivo é a mudança de hábitos. Com a industrialização e os alimentos muito açucarados, há crianças que preferem desembulhar do que descascar. O intuito é que elas tenham contato com vários sabores, porque, infelizmente, tem criança que nem conhece alguns tipos de frutos”, explica a enfermeira e coordenadora da ação, Simone Lacerda. Ao explorar o aspecto lúdico, a atividade propõe um aprendizado divertido, aproximando as crianças dos alimentos saudáveis. A ação de conscientização ocorre por meio de parceria da equipe multidisciplinar da Unidade Básica de Saúde (UBS) 2 do Cruzeiro com o Instituto Compartilhar. Em 2022, o Programa Saúde na Escola atendeu 198.602 estudantes de 365 escolas no DF e realizou 1.353 ações, com a participação de 120 UBSs. Para o período 2023/2024, a Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES-DF) planeja alcançar 294.642 estudantes.

Retirado parcialmente de: Agência Brasília, 29/09/2023
Larissa Lustoza, da Agência Saúde-DF | Edição: Amanda Martimon
Foto: Jhonatan Cantarelle/Agência Saúde-DF

Saiba mais em: <https://www.saude.df.gov.br/w/progrma-sa%C3%BAde-na-escola-incentiva-a-vida-saud%C3%A1vel-para-alunos-da-rede-p%C3%BAblica>

UNIDADE BÁSICA 1 DA ASA SUL INAUGURA ESPAÇO COM PLANTAS MEDICINAIS



Retirado parcialmente de: Agência Saúde-DF, 29/09/2023
Edição: Natália Moura, Isabela Graton
Foto: Jhonatan Cantarelle

Nova horto agroflorestal busca promover a saúde da população, oferecendo plantas e alimentos que auxiliam no bem-estar. Até dezembro deste ano, mais nove locais devem ser implementados no DF. Um espaço sustentável, focado na saúde e na aproximação com a comunidade que o cerca. Entre os recém-plantados abacateiros, pitangueiras, bananeiras e pés de couve, está o novo Horto Medicinal Agroflorestal Biodinâmico (HMAB), inaugurado nesta segunda-feira (11) na Unidade Básica de Saúde (UBS) 1 da Asa Sul. Equipamento público de saúde, o local é voltado à população da Região Central e coloca na prática conceitos de educação nutricional e ambiental. A área verde acolhe plantas medicinais e alimentícias, com participação da comunidade, baseada em um trabalho biodinâmico, que enxerga a saúde como um todo. Os HMABs também incentivam a ocupação das UBSs com ações que as aproximem da comunidade. “Dessa forma, promovemos o sentimento de utilização do espaço público com algo que é realmente para as pessoas”, destaca a Referência Técnica Distrital (RTD) de plantas medicinais/fitoterapia, Marcos Trajano. A inauguração faz parte de uma iniciativa da Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES-DF) com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Hoje, a rede conta com seis hortos medicinais: UBS 1 da Asa Sul; UBS 1 do Itapoã; UBS 1 do Lago Norte; Casa de Parto, em São Sebastião; Farmácia Viva do Riacho Fundo I e do Centro de Referência em Práticas Integrativas (Cerpis), em Planaltina.

Saiba mais em: <https://www.saude.df.gov.br/w/unidade-b%C3%A1sica-1-da-asa-sul-inaugura-esp%C3%A7o-com-plantas-medicinais>

ENTENDA NOVAS ORIENTAÇÕES DA OMS SOBRE O CONSUMO DE GORDURAS E CARBOIDRATOS



Foto: Tony Winston/Agência Brasília, 29/09/2023

Retirado parcialmente de: Larissa Lustoza, da Agência Saúde-DF

Edição: Natália Moura

Intuito é evitar ganho de peso prejudicial à saúde, prevenindo contra o diabetes e a obesidade. Especialista da SES-DF analisa novas diretrizes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) atualizou as recomendações alimentares sobre o consumo de carboidratos e gorduras para adultos e crianças. As novas diretrizes visam à limitação do consumo para a redução de ganho de peso prejudicial à saúde. Evidências científicas mostram a relação entre a ingestão excessiva desses produtos e os riscos de doenças. “As orientações buscam reduzir o excesso de peso e de doenças não transmissíveis relacionadas com a alimentação, como o diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer”, explica a gerente de Nutrição da Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES-DF), a nutricionista Carolina Gama. A alimentação saudável é fundamental para prevenir contra doenças crônicas. Uma dieta rica em alimentos ultraprocessados, além de aumentar o risco de desenvolver diabetes, obesidade, hipertensão e câncer, pode intensificar os sintomas relacionados à má digestão, à inflamação e a transtornos de neurodesenvolvimento. Comer bem impacta positivamente não apenas a saúde, como também a sustentabilidade e a conservação do meio ambiente, seja na cadeia produtiva ou na possibilidade de utilizar o alimento como um todo, sem desperdício e menos plástico. A qualidade e a quantidade são ambas importantes para uma boa saúde, conforme indica a OMS. Os adultos devem limitar a ingestão total de gordura a 30% da ingestão total de energia ou menos. Ainda para esse público, o ideal é que o consumo diário abranja, no mínimo, 400 gramas de frutas e vegetais e 25 gramas de fibras. Em crianças com 2 anos ou mais, a gordura consumida precisa ser composta, principalmente, de ácidos graxos insaturados (alimentos de origem vegetal e alguns peixes, como oleaginosas, coco, abacate e salmão).

Saiba mais em: <https://www.saude.df.gov.br/w/entenda-novas-orienta%C3%A7%C3%B5es-da-oms-sobre-o-consumo-de-gorduras-e-carboidratos>

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE PROMOVEM SAÚDE POR MEIO DE HORTOS AGROFLORESTAIS MEDICINAIS BIODINÂMICOS



Até dezembro serão implementados 11 novos em unidades básicas de saúde de todo o Distrito Federal. Um deles será inaugurado no Itapoã nesta quarta-feira (06/09). O horto agroflorestal medicinal biodinâmico da Unidade Básica de Saúde (UBS) 1 do Itapoã será inaugurado nesta quarta-feira (06/09), com programação das 8h às 18h. O espaço faz parte de iniciativa da Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES-DF), que já possui quatro locais e entregará uma rede de 11 hortos até dezembro. Neles, o cultivo de plantas medicinais e de outros tipos ocorre de forma comunitária e com base na agricultura biodinâmica, que vê a saúde de forma integrada. “Considerando a situação de vulnerabilidade nos nossos territórios, as equipes podem compor os esforços para o enfrentamento da fome, da miséria e da insegurança alimentar e nutricional”, explica Trajano. A criação de hortos agroflorestais medicinais biodinâmicos nas UBSs do DF é uma parceria entre a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e a Secretaria de Saúde. As espécies cultivadas são selecionadas de acordo com o perfil de cada comunidade, levando em consideração a cultura, as necessidades e o espaço disponível. “Há territórios com mais vulnerabilidade social e insegurança alimentar, em que podem ser cultivadas mais plantas alimentícias. Já alguns hortos serão focados na produção de plantas medicinais para produção de fitoterápicos”, pontua a pesquisadora da Fiocruz e engenheira agrônoma Fabiana Peneireiro.

Retirado parcialmente de: Agência Saúde-DF, 29/09/2023

Jurana Lopes - Agência Saúde-DF

Edição: Amanda Martimon

Foto: Jhonatan Cantarelle

Saiba mais: <https://www.saude.df.gov.br/w/ubss-promovem-sa%C3%BAdede-por-meio-de-hortos-agroflorestais-medicinais-biodin%C3%A2micos>

Compartilhe e participe da Rede de Promoção da Saúde

- A Gerência de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde (GVDANTPS/DIVEP/SVS/SES) atua no levantamento de notícias (clipping) por meio de matérias, artigos, publicações veiculadas nas mídias eletrônicas.
- A fonte das notícias capturadas encontra-se no presente material.



Envie os seus comentários, sugestões ou reclamações para o e-mail:

promocao.gvdant@saude.df.gov.br