



PROMOVENDO A SAÚDE NOS DIAS ATUAIS



Período: Abril - 2022

GVDANTPS/DIVEP/SVS/SES -DF



Prezado(a) leitor(a),

Este informativo apresenta eventos e ações de Promoção da Saúde que ocorreram no Distrito Federal no mês de abril de 2022. O Governo do Distrito Federal e a Secretaria da Saúde, bem como seus profissionais e gestores de diversos setores demonstram esforços para promover saúde para a população do DF abordando temas como o Dia Mundial da Saúde (07 de abril), saúde mental, alimentação saudável, prática de atividades físicas e acesso a saúde.

Que as informações a seguir lhe despertem curiosidade e interesse em adotar hábitos de vida mais saudáveis e conseqüentemente, melhor qualidade de vida.

Boa leitura!

Edição Especial do Dia Mundial da Saúde



DIA MUNDIAL DA SAÚDE PROPÕE REFLEXÕES SOBRE O PLANETA



A celebração do Dia Mundial da Saúde, que ocorreu no dia 07/04, é um convite para a reflexão sobre o cuidado com as pessoas e com o planeta. Neste ano, a campanha Nosso Planeta, Nossa Saúde reforça medidas e hábitos que podem salvar a Terra.

O Dia Mundial da Saúde trata de temas como sustentabilidade, união e preservação ambiental, sendo essas pautas fundamentais para garantir a nossa própria saúde. Em mensagem de vídeo, o Secretário de Saúde do DF convida a população para refletir sobre a data.

DIA MUNDIAL DA SAÚDE: SES-DF CHAMA ATENÇÃO PARA IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Em comemoração ao Dia Mundial da Saúde, a Secretaria de Saúde destaca um dos pilares da boa saúde: a promoção de uma alimentação adequada, saudável e sustentável. A nutricionista da Gerência de Serviços de Nutrição, Karistenn Brandt, indica que além de termos uma alimentação balanceada e nutritiva, devemos defender a biodiversidade, consumindo alimentos regionais e in natura, por exemplo.

Outra dica é consumir frutas, verduras e legumes com casca, pois aumenta a ingestão de fibras e diminui o desperdício de alimentos. No Distrito Federal, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) prestam atendimento e atividades referentes à alimentação e nutrição saudável, onde nutricionistas que compõem a equipe multiprofissional ofertam o cuidado necessário para as demandas nutricionais da população.

Retirado parcialmente em: Secretaria de Saúde do DF, dia 04/04/22.

Material na íntegra: <https://www.saude.df.gov.br/ses-df-chama-atencao-para-importancia-da-alimentacao-saudavel/>

Fonte da imagem:

DIA MUNDIAL DA SAÚDE: CUIDAR DO PLANETA É CUIDAR DA SAÚDE!



Ao cuidar do planeta, estamos nos preocupando com nossa própria saúde. É o que reforça o técnico da Diretoria de Vigilância Ambiental (Dival), João Suender: “Para que eu tenha uma saúde equilibrada, é preciso ter um planeta saudável. Cada impacto negativo de contaminação no planeta reverbera em nós mesmos”, alerta.

“Se eu escolho, por exemplo, consumir um alimento que não contém agrotóxico, o benefício não é apenas para mim, mas também ao planeta, porque o agrotóxico mata a biodiversidade, águas, rios, solos, micro-organismos, mata tudo.”

No Distrito Federal, a Dival realiza o Programa Nacional de Vigilância da Qualidade da Água para Consumo Humano. Chamado de Vigiágua, o trabalho visa assegurar que a água potável consumida pela população atenda aos padrões e normas estabelecidas pelo Ministério da Saúde.

DIA MUNDIAL DA SAÚDE: TABAGISMO É UMA DOENÇA CRÔNICA QUE CAUSA DANOS GRAVÍSSIMOS AO MEIO AMBIENTE



Dentre os assuntos envoltos ao dia mundial da saúde, a Secretaria de Saúde reflete sobre a importância da prevenção ao uso do tabaco e a promoção do meio ambiente saudável.

O tabagismo é uma doença crônica e está relacionado com o desenvolvimento de aproximadamente 50 outras enfermidades. Como exemplo estão os diversos tipos de câncer, doenças do aparelho respiratório, doenças cardiovasculares, bem como outras doenças relacionadas ao aparelho digestivo e contribuir para a impotência sexual, osteoporose, catarata, menopausa precoce, complicações na gravidez e com o impacto ambiental.

Na rede pública do DF, o tratamento para auxiliar quem deseja parar de fumar é oferecido em cerca de 80 centros cadastrados, quem tiver interesse, deve procurar a unidade básica de saúde mais próxima da sua residência ou local de trabalho e fazer a inscrição.

SAÚDE NA BR: SECRETARIA PROMOVE AÇÃO NA BR-040 EM COMEMORAÇÃO AO DIA MUNDIAL DA SAÚDE



Quem passou pelo Km 2,65 da BR-040 no sentido Brasília, entre 9h e 11h da quinta-feira (7), pode conferir ação da Secretaria de Saúde para marcar o Dia Mundial da Saúde. Chamada de “Saúde na BR”, a iniciativa foca na divulgação de informações para promover uma vida mais saudável e equilibrada.

Os motoristas e passageiros puderam fazer testes de acuidade visual, sífilis, HIV, hepatite, tuberculose e glicemia, além de aferir pressão e receber preservativos e orientações de educação alimentar e nutricional.

Além de ações de enfrentamento ao tabagismo com testes de capacidade respiratória, de dependência de nicotina e orientações sobre cigarros eletrônicos. O evento foi organizado pela Secretaria de Saúde e contou com a participação do Detran, DER, Ministério Público do Trabalho, Sest/Senat e da ONG Rodas da Paz.

DIA MUNDIAL DA SAÚDE: HORTOS UNEM SAÚDE E MEIO AMBIENTE EM PROL DA POPULAÇÃO



Lavanda, sálvia, alecrim e eucalipto são algumas das 100 espécies de plantas medicinais cultivadas de forma ecológica no quintal da Unidade Básica de Saúde 1 do Lago Norte. O horto teve início em 2018 e segue um modelo de agrofloresta para a plantação e o manejo. A transformação está em acordo com a campanha “Nosso Planeta, Nossa Saúde”, da Organização Mundial da Saúde.

Além do Lago Norte, outras três regiões administrativas desenvolvem hortos com o objetivo fitoterápico. São elas: Planaltina, com o Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde (Cerpis); Riacho Fundo I, com o Núcleo de Farmácia Viva; e São Sebastião, com a Casa de Parto de São Sebastião.

A produção dos fitoterápicos consta em extrair os princípios ativos de raízes, sementes e folhas das plantas. As plantas são enviadas a duas farmácias vivas para em laboratório serem produzidos xaropes, pomadas, géis, chás, compressas e tinturas.

Retirado parcialmente em: Secretaria de Saúde do DF, dia 07/04/22.

Material na íntegra: <https://www.saude.df.gov.br/dia-mundial-da-saude-hortos-unem-saude-e-meio-ambiente-em-prol-da-populacao/>

Fonte da imagem:

ACONTECEU NAS INSTITUIÇÕES



Crédito: Arte/PMNH

REGIÃO DE SAÚDE LESTE ABRE PREPARAÇÃO PARA 3ª CONFERÊNCIA DISTRITAL DE SAÚDE MENTAL



As etapas regionais da 3ª Conferência Distrital de Saúde Mental tiveram início, na sexta-feira (1º) e a abertura foi no Centro de Práticas Sustentáveis no Jardim Mangueiral onde cerca de 200 pessoas participaram do evento. Sendo eleitos delegados para representar a regional em três âmbitos diferentes: usuários, gestores e trabalhadores.

Ao longo de todo o mês de abril, as sete regiões de saúde do Distrito Federal receberam os eventos para discutir propostas a serem enviadas para a etapa distrital e, depois, nacional. Os delegados terão participação na elaboração do Plano Diretor de Saúde Mental para o quadriênio 2024-2028.

CLASSES HOSPITALARES PROPORCIONAM ACOMPANHAMENTO EDUCACIONAL A CRIANÇAS INTERNADAS



Focar na humanização para não causar prejuízo na vida escolar das crianças. Essa é a finalidade das Classes Hospitalares, parceria da Secretaria de Saúde com a Pasta de Educação, que disponibiliza professores nos hospitais da rede pública para acompanhar os estudantes internados.

O principal objetivo é levar humanização ao tratamento e contribuir para a escolarização. As educadoras da unidade relatam que as crianças ficam bem mais receptivas ao tratamento, aceitam melhor os procedimentos médicos e demonstram animação quando estão estudando.

SEMANA SAÚDE NA ESCOLA ENVOLVE CRIANÇADA NA PREVENÇÃO À COVID-19



A iniciativa faz parte do Programa Saúde na Escola (PSE), do Ministério da Saúde, e desenvolve atividades em torno de 13 temas como saúde ambiental, alimentação saudável, cultura de paz e saúde bucal. No DF, 365 unidades de ensino da rede pública participam da iniciativa.

As ações podem variar entre teatrinhos, palestras, rodas de conversa e oficinas, e a escolha fica por conta da equipe de saúde da família da Unidade Básica de Saúde (UBS), responsável pelo território da escola. Os profissionais de saúde dedicaram-se a confeccionar fantasias, escrever roteiro e ensaiar as esquetes sobre covid-19 e dengue.

CUIDADOS PODEM REDUZIR EM ATÉ 30% A INCIDÊNCIA DE CÂNCER



A adoção de hábitos saudáveis pode reduzir em até 30% a chance de desenvolver um câncer. Para isso, recomenda-se uma alimentação rica em fibras, verduras, legumes; a ingestão de líquidos, bem como evitar o uso abusivo de álcool e o tabagismo. E apesar do fator genético, as evidências mostram que medidas como estas podem reduzir as possibilidades de desenvolver a doença.

Ao perceber qualquer sintoma, o usuário do Sistema Único de Saúde (SUS) deve ir a uma Unidade Básica de Saúde, na qual será feito um exame clínico. No caso de alguma suspeita, o paciente é encaminhado ao especialista

NUTRICIONISTAS ORIENTAM SOBRE O PREPARO DE ALIMENTOS EM ACAMPAMENTO INDÍGENA



Profissionais da Gerência de Alimentos (Geali), da Diretoria de Vigilância Sanitária (Divisa), orientaram sobre as boas práticas alimentares na cozinha do Acampamento Terra Livre, próximo à Fundação Nacional de Artes (Funarte).

A Geali, então, orientou os profissionais quanto às técnicas de higiene do ambiente e dos alimentos, temperatura, armazenamento e descarte adequados de itens crus e cozidos, para evitar a transmissão de doenças transmitidas por alimentos, respeitando as tradições alimentares dos povos indígenas.

SAÚDE AMPLIA NÚMERO DE FAMÍLIAS ACOMPANHADAS PELO PROGRAMA AUXÍLIO BRASIL



O ano de 2021 foi encerrado com 55,25% das famílias sob a atenção das equipes da Atenção Primária, o maior índice desde o início da pandemia. Também é superior ao registrado no fim de 2017, quando eram 37,22% das famílias acompanhadas.

A permanência no benefício está condicionada ao acompanhamento dos serviços de saúde, sendo a oferta de serviços para a realização do pré-natal pelas gestantes, o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil e a imunização do público infantil.

GUIA AJUDA PÚBLICO A ENTENDER CLASSIFICAÇÃO DE PRODUTOS NA CEASA-DF



A Seção de Agroqualidade e Segurança Alimentar (Seagro) da central de abastecimento resolveu publicar o Guia de Frutas e Hortaliças Comercializadas na Ceasa-DF, com o objetivo de fornecer ao público informações para que entenda o processo de classificação dos principais alimentos comercializados.

Muito mais detalhes sobre frutas e verduras serão fornecidas no guia, que poderá ser acessado online, no site da Ceasa, e trará a cada bimestre informações completas sobre uma fruta ou verdura. Para estrear, o assunto é banana. No guia, é possível entender tipos da fruta, caracterização e dados nutricionais, por exemplo.

Retirado parcialmente em: Agência Brasília, dia 01/04/22.

Material na íntegra: <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2022/04/01/guia-ajuda-publico-a-entender-classificacao-de-produtos-na-ceasa-df/>

Fonte da imagem: Guia de Frutas e Hortaliças Comercializadas na Ceasa/DF

SEJUS MAIS PERTO DO CIDADÃO REALIZA 3 MIL ATENDIMENTOS EM PLANALTINA

Foi a terceira vez que a cidade recebeu a ação itinerante da Secretaria de Justiça e Cidadania (Sejus), que já havia passado pelo local em 2019 e 2020. Nesta edição, foram mais de três mil atendimentos.

Para facilitar o acesso dos moradores, o evento foi montado em um local de grande movimentação: no estacionamento da Feira de Eletrônicos, no Setor Educacional.

Dentre as atividades realizadas, emissão de carteira de identidade, título de eleitor, serviços diversos na carreta do Na Hora, além de atendimentos médicos como a aferição da pressão arterial, glicose, estavam entre os mais disputados.



REDES PÚBLICAS DE ENSINO E SAÚDE ATUAM JUNTAS CONTRA O BULLYING



O bullying é uma forma de violência sistemática a partir de ações físicas ou psicológicas, como intimidação, humilhação e discriminação. Por se tratar de um problema social, é mais recorrente em espaços coletivos, como o ambiente escolar. No Distrito Federal, a rede pública de ensino tem ações para prevenir e superar o bullying.

Por isso, é necessário que os familiares e a escola fiquem atentos às mudanças de comportamento. Casos de sofrimento psíquico gerados por bullying devem ser encaminhados aos serviços de saúde mental. A orientação é buscar a Unidade Básica de Saúde (UBS), que é a primeira instância da rede.

CARTILHA ORIENTA CONTRA VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS

O ambiente escolar deve ser um local saudável, propício ao aprendizado, solidário e que garanta o direito à educação, independentemente das diferenças individuais.

Para contribuir com esses objetivos, a Secretaria de Educação irá distribuir, até o dia 18 de abril, a cartilha “Convivência Escolar e Cultura de Paz” para todas as escolas do Distrito Federal.

Além da cartilha, palestras educativas, concursos de desenhos sobre a paz, links de vídeos e músicas relacionados ao tema serão trabalhados com os alunos para prevenir a violência nas unidades de ensino.



RESTAURANTE COMUNITÁRIO DE PLANALTINA É REABERTO, AGORA COM CAFÉ DA MANHÃ



O Restaurante Comunitário de Planaltina incorporou uma novidade: passou a oferecer café da manhã. Com isso, o Governo do Distrito Federal (GDF) agora tem nove unidades que servem a refeição matinal ao custo de R\$ 0,50 por pessoa, além do almoço a R\$ 1.

Elaboradas por funcionários da empresa contratada, as refeições são planejadas e monitoradas por uma equipe qualificada, composta por nutricionistas servidores da Secretaria de Desenvolvimento Social (Sedes), com o objetivo de garantir a qualidade e o sabor da alimentação servida e evitar o desperdício de alimentos.

Retirado parcialmente em: Agência Brasília, dia 05/04/22.

Material na íntegra: <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2022/04/05/restaurante-comunitario-de-planaltina-e-reaberto-agora-com-cafe-da-manha/>

Fonte da imagem: Divulgação/Sedes

SAIBA POR QUE O PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO É TÃO IMPORTANTE



Visitar o dentista regularmente e fazer o acompanhamento preventivo da saúde bucal é de extrema importância ao longo da vida mas, principalmente, durante a gestação.

Entre os impactos que as mudanças fisiológicas causam na saúde bucal de gestantes destacam-se a possibilidade do aumento dos níveis de inflamação periodontais (tecidos de suporte do dente) em decorrência de higiene bucal inadequada associada às alterações dos níveis hormonais.

Para realizar o pré-natal odontológico, a gestante deve procurar sua Unidade Básica de Saúde (UBS) de referência e ser cadastrada na Equipe de Saúde da Família (ESF) responsável pela área na qual a paciente mora.

CONHEÇA AS AÇÕES DO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA DESENVOLVIDAS NAS ESCOLAS DE TODO O BRASIL



O Programa Saúde na Escola (PSE) é um programa que envolve os Ministérios da Saúde e Educação e a iniciativa está presente em mais de 97% de todos os municípios, totalizando 97.389 escolas e contando com mais de 23,4 milhões estudantes participando ativamente do programa.

Entre algumas das ações realizadas pelo PSE pode-se citar as ações de combate ao Aedes Aegypti, prevenção do uso de álcool, tabaco e outras drogas, promoção da saúde bucal, prevenção de ISTs, verificação da situação vacinal, etc.

AULA INAUGURAL DA ENSP ALERTA PARA A GRAVE SITUAÇÃO DE INSEGURANÇA ALIMENTAR NO BRASIL



Aula Inaugural da Escola Nacional de Saúde Pública
Sergio Arouca ENSP/2022

Panorama e perspectivas para a segurança e soberania alimentar no Brasil:

Por que voltamos ao mapa da fome?

Palestrante:
Renato Maluf
UFRRJ/Rede PENSSAN

Debatadora:
Juliana Casemiro
INU/Uerj

13
Abril
14h

Plataforma a ser utilizada para transmissão do evento
<https://www.youtube.com/user/enspcci>

Haverá interpretação em Libras.

ENSP FIOCRUZ

Panorama e perspectivas para a segurança e soberania alimentar no Brasil: Por que voltamos ao mapa da fome? Foi o tema da aula inaugural da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (Ensp/Fiocruz), no dia 13 de abril.

Nela, o professor da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro e coordenador da Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional, Renato Maluf, abordou sobre o retorno do Brasil ao mapa mundial da fome e a situação de insegurança alimentar para mais da metade da população brasileira.

Retirado parcialmente em: Portal Fiocruz, dia 11/04/22.

Material na íntegra: <https://portal.fiocruz.br/noticia/aula-inaugural-da-ensp-alerta-para-grave-situacao-de-inseguranca-alimentar-no-brasil>

Fonte da imagem: Fiocruz/ENSP

ENTREGA DO CARTÃO PRATO CHEIO SERÁ FINALIZADA NESTA SEXTA (22 DE ABRIL)



Termina nesta sexta-feira (22) a entrega dos cartões nas agências do BRB para os novos beneficiários do programa Prato Cheio. Somente com esse cartão o beneficiário tem acesso ao crédito mensal de R\$ 250 para comprar alimentos. O benefício será pago durante seis meses.

O cartão não oferece a função saque e pode ser utilizado para fazer compras no comércio local. Neste mês, segundo a Secretaria de Desenvolvimento Social (Sedes), gestora do programa, do total de 39.994 beneficiários, 28.439 são novas inclusões.

Retirado parcialmente em: Portal Fiocruz, dia 20/04/22.

Material na íntegra: [https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2022/04/20/entrega-do-cartao-prato-cheio-sera-finalizada-nesta-sexta-22/#:~:text=Termina%20nesta%20sexta%2Dfeira%20\(22,R%24%20250%20para%20comprar%20alimentos.](https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2022/04/20/entrega-do-cartao-prato-cheio-sera-finalizada-nesta-sexta-22/#:~:text=Termina%20nesta%20sexta%2Dfeira%20(22,R%24%20250%20para%20comprar%20alimentos.)

Fonte da imagem: Divulgação/Sedes

ABANDONAR O CIGARRO PODE GERAR MAIS CINCO ANOS DE VIDA SAUDÁVEL



Abandonar o cigarro acrescenta à vida o mesmo número de anos sem doenças cardíacas que três medicamentos preventivos combinados, de acordo com pesquisa apresentada no congresso científico da Sociedade Europeia de Cardiologia (ESC).

Segundo Tinka Van Trier, do Centro Médico da Universidade de Amsterdã, na Holanda, os pacientes podem ganhar quase cinco anos de vida saudável, mesmo efeito obtido pelo uso contínuo de três medicamentos prescritos para prevenir ataques cardíacos e derrames em pessoas com doença cardiovascular.

Retirado parcialmente em: Aliança de Controle do Tabagismo, dia 08/04/22.

Material na íntegra: <https://actbr.org.br/post/abandonar-o-cigarro-pode-gerar-mais-cinco-anos-de-vida-saudavel/19257/>

Fonte da imagem: Google imagens

CARTILHA AJUDA A PROTEGER CRIANÇAS DA INDÚSTRIA DE ALIMENTOS NAS ESCOLAS



A iniciativa da ACT Promoção em Saúde é um manual de como as instituições podem identificar e combater as práticas que atendem aos interesses do setor de ultraprocessados, sendo tema de uma cartilha online e gratuita, já disponibilizada na internet.

Segundo a nutricionista consultora da ACT Kelly Alves, da mesma forma que a escola deve ser protegida do álcool e das drogas, da violência, da discriminação e do preconceito, a escola também precisa ser um espaço de proteção contra os alimentos que não são adequados e saudáveis para crianças e adolescentes.

Retirado parcialmente em: Aliança de Controle do Tabagismo, dia 18/04/22.

Material na íntegra: <https://actbr.org.br/post/cartilha-ajuda-a-proteger-criancas-da-industria-de-alimentos-nas-escolas/19265/>

Fonte da imagem: Google imagens

HORTA COMUNITÁRIA TEM CURSOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE BAIXO CUSTO



Localizado na comunidade do Morro Azul, em São Sebastião, o Instituto Girassol é uma horta orgânica comunitária reconhecida pelo trabalho de agricultura familiar, com foco na sustentabilidade ambiental e na segurança alimentar.

O mais recente tratou da alimentação nutritiva com plantas alimentícias não convencionais (Panc). O objetivo foi compartilhar com agricultores, estudantes e comunidade em geral o conhecimento sobre hortaliças pouco usadas na alimentação cotidiana, mas que são ricas em nutrientes e vitaminas.

Retirado parcialmente em: Agência Brasília, dia 23/04/22.

Material na íntegra: <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2022/04/23/horta-comunitaria-tem-cursos-sobre-alimentacao-saudavel-e-de-baixo-custo/>

Fonte da imagem: Renato Araújo/Agência Brasília

CAMPANHA QUER AMPLIAR O USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



O movimento é uma parceria com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde (CGAN/MS).

O objetivo central da ação é capacitar essas equipes que atuam no Sistema Único de Saúde (SUS) para implementar o Guia e incorporá-lo na rotina de trabalho, apresentando recomendações mais acessíveis para a população.

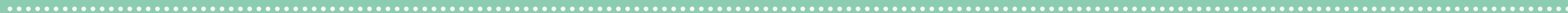
O Guia Alimentar para a População Brasileira foi atualizado em 2014 e orienta que as pessoas prefiram os alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias no lugar dos ultraprocessados.

Retirado parcialmente em: Aliança de Controle do Tabagismo, dia 23/04/22.

Material na íntegra: <https://actbr.org.br/post/campanha-quer-ampliar-o-uso-do-guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira/19270/>

Fonte da imagem: Ministério da Saúde

ACONTECEU NA MÍDIA



CIGARROS ELETRÔNICOS PODEM CAUSAR INFECÇÕES EM VÁRIOS ÓRGÃOS, DIZ ESTUDO



Um estudo mostra que o uso diário de cigarros eletrônicos pode alterar o estado inflamatório em vários sistemas de órgãos, como o cérebro, o coração, os pulmões e o cólon.

Os efeitos também podem variar dependendo do sabor do pod, como é popularmente conhecido, e influenciar como os órgãos respondem às doenças infecciosas, como a covid-19. Além disso, os autores consideram que cada dispositivo e marca tem suas particularidades, é só um estudo detalhado de cada pode determinar como ele afeta a saúde de todo o corpo.

Retirado parcialmente em: Aliança de Controle do Tabagismo, dia 12/04/22.

Material na íntegra: <https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2022/04/5000121-cigarros-eletronicos-podem-causar-infeccoes-em-varios-orgaos-diz-estudo.html>

Fonte da imagem: Reprodução.

RISCO DE OBESIDADE É 48% MAIOR EM ADOLESCENTES QUE COMEM ULTRAPROCESSADOS



Uma pesquisa brasileira revela que o risco de obesidade é 45% maior entre adolescentes que comem ultraprocessados regularmente. Os especialistas chegaram a essa conclusão após avaliarem dados relacionados à dieta de mais de 3 mil jovens.

Além disso, esses jovens também tinham uma probabilidade 63% maior de sofrerem com obesidade visceral, que é o excesso de gordura sobre e ao redor dos órgãos abdominais, e a complicação está relacionada ao desenvolvimento de enfermidades como pressão alta, doença arterial, diabetes tipo 2 e colesterol alto.

Retirado parcialmente em: Correio Web, dia 04/04/22.

Material na íntegra: <https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2022/04/5000112-risco-de-obesidade-e-48-maior-em-adolescentes-que-comem-ultraprocessados.html>

Fonte da imagem: KENZO TRIBOUILLARD

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS AJUDA A CONSERVAR O CÉREBRO JOVEM, DIZ ESTUDO



Um artigo, do Centro de Pesquisas Inserm, na França, sugere que, ao ajudar a manter níveis de insulina e favorecer um índice de massa corporal (IMC) saudável, as atividades físicas funcionam como um escudo cerebral, evitando encolhimento do volume do órgão.

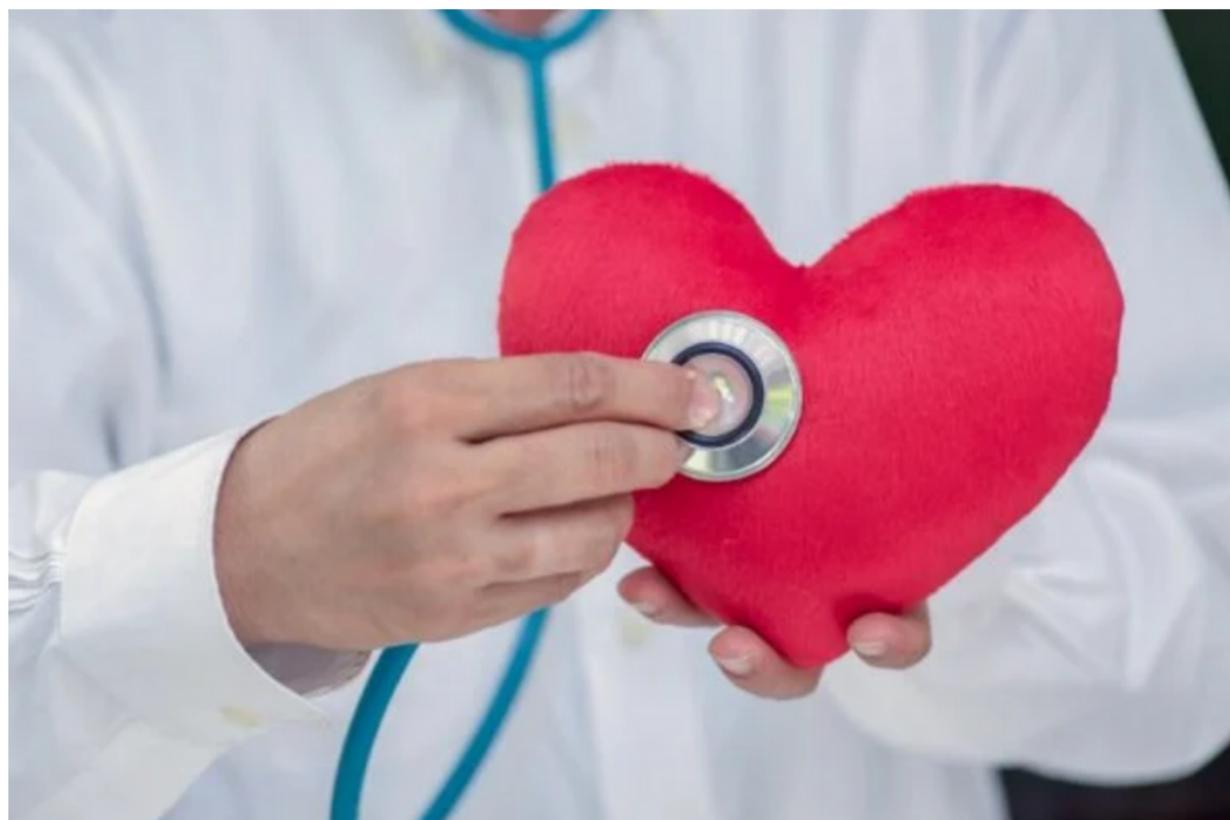
Assim, ajudam a evitar ou postergar a demência. O estudo envolveu 134 pessoas com idade média de 69 anos, que não apresentavam problemas de memória. Também foram coletadas informações sobre IMC e taxas de insulina, bem como colesterol e pressão arterial, entre outros fatores.

Retirado parcialmente em: Correio Web, dia 14/04/22.

Material na íntegra: <https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2022/04/5000349-pratica-de-exercicios-ajuda-a-conservar-o-cerebro-jovem-diz-estudo.html>

Fonte da imagem: Pqsels/Divulgação

CINCO DICAS ESPECIAIS PARA DIMINUIR O “COLESTEROL RUIM”



O colesterol nada mais é do que uma gordura produzida pelo organismo e há dois tipos em nós: o LDL, conhecido como “mau”, e o HDL, considerado “bom”.

O colesterol é produzido pelo fígado a partir do que o corpo encontra nos alimentos. Algumas medidas simples podem evitar o aumento na taxa do colesterol ruim, como a mudança de hábitos alimentares e a inclusão de atividades físicas na rotina.

Retirado parcialmente em: Correio Web, dia 26/04/22.

Material na íntegra: <https://www.metropoles.com/saude/cinco-dicas-especiais-para-diminuir-o-colesterol-ruim>

Fonte da imagem: Google imagens.

APRENDA COMO IDENTIFICAR GATILHOS EMOCIONAIS E REVERTÊ-LOS A SEU FAVOR



Os gatilhos emocionais são situações eventuais que causam desconforto mental e, nos casos mais graves, podem desencadear crises de ansiedade ou depressão.

Alguns comportamentos podem indicar que você foi atingido por um gatilho emocional, como a redução do autocuidado, desorganização e gastos excessivos, compulsão alimentar, brigas frequentes, etc.

Não há como evitar os gatilhos emocionais pois eles aparecem de forma inesperada, mas é possível compreendê-los e colocar em prática ações que trazem bem estar.

Retirado parcialmente em: Metrôpoles, dia 21/04/22.

Material na íntegra: <https://www.metropoles.com/saude/aprenda-como-identificar-gatilhos-emocionais-e-reverte-los-a-seu-favor>

Fonte da imagem: Metrôpoles.

ESTUDO: 10 MINUTOS DE EXERCÍCIO POR DIA JÁ DIMINUEM RISCO DE DEPRESSÃO



De acordo com uma pesquisa feita pela Universidade de Cambridge, no Reino Unido, apenas 10 minutos de caminhada por dia já são suficientes para diminuir 18% do risco de depressão.

Os benefícios são ainda maiores para quem faz mais exercício: indivíduos que caminham 2,5 horas por semana (21 minutos por dia) têm 25% menos chance de desenvolver depressão, quando comparados a pessoas que não fazem exercícios.

A Organização Mundial de Saúde recomenda de 20 a 40 minutos de atividade física de moderada a intensa por dia

Retirado parcialmente em: Metrôpoles, dia 04/04/22.

Material na íntegra: <https://www.metropoles.com/saude/estudo-10-minutos-de-exercicio-por-dia-ja-diminuem-risco-de-depressao>

Fonte da imagem: Metrôpoles.

Compartilhe: 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) através de matérias, artigos, publicações veiculadas nas mídias eletrônicas.
- As informações aqui divulgadas originaram das fontes registradas!



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

promocaodasaude.vedf@gmail.com