

boletim

Saúde *em dia*

Dia Mundial da Saúde

PÁGINA 3

O incentivo às práticas regulares de atividade física é fundamental para promover a saúde da população.

COMBATE À TUBERCULOSE

PÁGINA 2

Com tratamento gratuito pelo SUS, doença pode levar à morte se não for prevenida.

PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS

PÁGINA 4

O que você deve saber sobre essa doença respiratória que já atingiu milhares de pessoas.



PREFEITURA DE
CATANDUVA
SECRETARIA DE SAÚDE

A terceira edição do Boletim Saúde em Dia traz um assunto muito importante à população, que é a importância de cuidar da própria saúde. Como matéria de capa, o Dia Mundial da Saúde reforça a conscientização à saúde e, para isso, levantamos um tipo de prevenção que pode ser praticado por qualquer tipo de pessoa: a atividade física. Além dos benefícios em diversas áreas, os exercícios físicos podem ser incluídos facilmente na rotina do ser humano. A prática regular traz sensação de bem-estar, melhora do humor e autoestima.

Ainda falando em cuidados com a saúde, alertamos sobre a tuberculose, uma doença infecciosa, de fácil propagação e que pode levar à morte. Possui tratamento disponibilizado gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde – SUS e, após iniciado, diminui a transmissão gradativamente.

Com o conteúdo inteiro voltado aos cuidados com a saúde, esta edição não poderia deixar de abordar sobre a Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus. Após rápida disseminação, foi declarada pela Organização Mundial de Saúde como uma pandemia. Ainda não existem vacinas disponíveis e nem medicamentos comprovados contra o coronavírus. Por isso, é fundamental que a população siga as formas de prevenção para controlar a contaminação no país.

Esperamos que nossos leitores aproveitem todo o conteúdo oferecido e que pratiquem o autocuidado, principalmente neste momento de pandemia e isolamento social.

Boa leitura a todos!



Boletim informativo da Secretaria Municipal de Saúde de Catanduva

Edição nº 03 - Mar/Abr/Mai 2020

Secretaria Municipal de Saúde
Rua Pará, nº 255 - Centro
CEP: 15.800-040 - Catanduva/SP
Telefone: 17 3531 9300

Tuberculose: Conheça as principais características dessa doença



Com tratamento disponibilizado gratuitamente, o diagnóstico precoce da doença evita o aumento de mortes no país.

A tuberculose é uma doença infecciosa e transmissível, causada pelo *Mycobacterium tuberculosis* ou bacilo de Koch, que afeta prioritariamente os pulmões, embora possa acometer outros órgãos e/ou sistemas. No Brasil, a doença é um sério problema da saúde pública, com profundas raízes sociais. A cada ano, são notificados aproximadamente 70 mil casos novos e ocorrem cerca de 4,5 mil mortes em decorrência da tuberculose.

A forma pulmonar, além de ser mais frequente, é também a mais relevante para a saúde pública, pois é a principal responsável pela manutenção da cadeia de transmissão; a extrapulmonar, que acomete outros órgãos, ocorre mais frequentemente em pessoas que vivem com o HIV, especialmente entre aquelas com comprometimento imunológico.

O principal sintoma é a tosse seca ou produtiva. Por isso, recomenda-se que todo sintomático respiratório, que é a pessoa com tosse por três semanas ou mais, seja investigada para tuberculose. Há outros sinais e sintomas que podem estar presentes, como: febre vespertina, sudorese noturna, emagrecimento e cansaço/fadiga. O diagnóstico é clínico e pode ser confirmado através de baciloscopia e de forma complementar por raio X de tórax.

A tuberculose é uma doença de transmissão aérea e ocorre a partir da inalação de aerossóis das vias aéreas durante a fala, espirro ou tosse das pessoas com tuberculose ativa (pulmonar ou laringea), que lançam no ar partículas em forma de aerossóis que contêm bacilos.

Calcula-se que, durante um ano, numa comunidade, um indivíduo que tenha baciloscopia positiva pode infectar, em média, de 10 a 15 pessoas. Bacilos que se depositam em roupas, lençóis, copos e outros objetos dificilmente se dispersam em aerossóis e, por isso, não têm papel importante na transmissão da doença.

Com o início do tratamento, a transmissão tende a diminuir gradativamente e, em geral, após 15 dias de tratamento, ela encontra-se muito reduzida. O tratamento da tuberculose dura, no mínimo, seis meses, é gratuito e disponibilizado no Sistema Único de Saúde (SUS).

Ações para o dia da mulher marcam o mês de março

O Dia Internacional da Mulher traz o sentimento de homenagear o símbolo feminino, que se tornou imagem de força e determinação em diversos países; entretanto, para essa representação, é necessário que as mulheres estejam atentas com a própria saúde.

Manter os cuidados básicos não é tarefa fácil. É necessário ter consciência de que a prevenção é a primeira escolha para longevidade e, sendo assim, atentar-se aos primeiros sinais de alerta do seu corpo. Além disso, a adoção de hábitos saudáveis pode auxiliar tanto na prevenção, quanto no diagnóstico precoce de doenças.

A fim de promover e motivar a saúde da mulher, as unidades de saúde realizaram diversas atividades, abordando o assunto através de palestras, rodas de conversa e orientações. Exercícios corporais e solicitação e coleta de exames preventivos também fizeram parte dessa programação.



A atividade física como forma de prevenção e promoção da saúde

A prática regular de exercícios físicos produz benefícios em diversas áreas da saúde e deve ser incentivada para todos os tipos de pessoas.

A atividade física está presente há anos na história da humanidade; todavia, sua prática foi reduzida ao longo da evolução do ser humano, que não tinha conhecimento dos seus benefícios.

Após estudos realizados, notou-se que os exercícios físicos são fundamentais para a prevenção e promoção da saúde e, para isso, basta colocar o corpo em movimento, sem se limitar em praticar apenas esportes ou realizar atividades de alto impacto.

Contudo, com o avanço da tecnologia, houve uma queda na prática regular de atividade física pela população, aumentando o estilo de vida sedentário, ou seja, quando há ausência de exercício físico regular.

Ao contrário do que se imagina, não é necessário ser atleta para escapar do sedentarismo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, para ser considerado um indivíduo fisicamente ativo, é necessário praticar apenas 150 minutos de exercício semanal. Pequenas mudanças na rotina, como o aumento da atividade física, permitem que os indivíduos reduzam o risco de doenças crônicas e contribuam para melhorar a qualidade de vida.

Exercitar-se regularmente pode produzir importantes benefícios a curto, médio e longo prazo, como:

- Prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes;
- Controle dos níveis de perfil lipídico;
- Tratamento da depressão e ansiedade;
- Melhora do funcionamento cardiovascular, aumento da força e flexibilidade muscular e aumento do gasto energético;
- Controle do peso;
- Melhoria das dores, da qualidade do sono, do convívio social, do desempenho cognitivo e

diminuição da incapacidade funcional;

- Redução do estresse e aumento da sensação de bem-estar;
- Melhora da autonomia dos idosos.

Além dos benefícios fisiológicos, o psicológico também é afetado positivamente, melhorando a sensação de bem-estar, humor e autoestima, além da redução da ansiedade, tensão e depressão.

O exercício físico deve ser incentivado para qualquer tipo de pessoa, podendo ser praticado, inclusive, por aquelas que possuem medo devido algum tipo de barreira, como problemas cardiorrespiratórios, reumatológicos, ortopédicos e gravidez. No geral, esse público é o que mais se beneficia com os exercícios.

Antes de iniciar a prática de uma atividade, o indivíduo deve conversar com seu médico e verificar quais são ideais para sua condição de saúde. Além disso, certos exercícios precisam ser monitorados por um profissional qualificado, pois há risco de lesões. É muito importante a pessoa estar bem alimentada e hidratar-se no momento da atividade física.

A prevenção primária passa a ser uma medida necessária a ser incorporada aos programas de saúde, como a atenção básica, que visam melhorar a qualidade de vida e reduzir gastos com assistência médica e hospitalar. Estudos demonstram que a atividade física pode desempenhar um importante papel preventivo e terapêutico e, portanto, deve ser parte integrante das práticas terapêuticas em saúde.

Ressaltamos, portanto, o aumento da importância da atividade dos educadores físicos na rede básica de saúde, a fim de educar e orientar a prática de atividade física, modificando e melhorando o comportamento da população em relação a um estilo de vida saudável.

Redação: Ralfman Aguiar Verlangieri (Dançarino) e Guilherme Henrique Soares de Lima (Educador físico).

COVID-19: O que devemos saber sobre essa doença?

O novo coronavírus atingiu milhares de pessoas e é transmitido por via respiratória e por contato.

Os coronavírus formam uma grande família de vírus que infectam e causam doenças em diversos animais domésticos e selvagens, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos, bem como em seres humanos.

A doença por coronavírus foi descrita pela primeira vez em 1931, com o primeiro coronavírus isolado de seres humanos em 1965. Portanto, são micro-organismos conhecidos há bastante tempo. Contudo, um coronavírus animal pode sofrer mutações e passar a ser transmitido de maneira sustentada entre a população humana, tornando-se assim um novo coronavírus humano.

Esse fenômeno ocorreu em nossa história recente, quando o coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV) e o coronavírus da Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) causaram epidemias importantes com muitas mortes em 2002 e 2012, respectivamente.

Agora, pela terceira vez no século XXI, estamos enfrentando um novo coronavírus: o SARS-CoV-2, responsável pela atual pandemia de uma nova doença respiratória denominada COVID-19. Portanto, para termos atingido o nível de pandemia em poucos meses, podemos dizer que esse novo vírus mostrou importante capacidade de ser transmitido e de causar doença entre as pessoas.

O SARS-CoV-2 é transmitido por gotículas respiratórias, principalmente ao falar, tossir e espirrar. Também é transmitido pelo contato direto pessoa-a-pessoa e por contato com objetos contaminados com o vírus. Há estudos que mostram que o vírus pode sobreviver até nove dias em superfícies inanimadas.

Em cerca de 80% dos doentes, o SARS-CoV-2 causa sintomas respiratórios leves que se manifestam como um resfriado comum ou como uma gripe (febre, tosse, dor de garganta e coriza), evoluindo sem maiores complicações. Porém, até 15% das pessoas evoluem com pneumonia grave, necessitando de internação hospitalar. E, cerca de 5% dos doentes são muito graves, necessitando de cuidados em unidades de terapia intensiva com ventilação mecânica. A letalidade da doença gira em torno de 5%, mas é variável em cada país. No Brasil, até o momento, a letalidade encontra-se em torno de 7%.

Idosos ou portadores de doenças crônicas ou imunossupressoras têm maior risco de óbito. São exemplos dessas doenças: diabetes, insuficiência renal, insuficiência cardíaca, neoplasias, etc.

À princípio, não existe terapia específica comprovadamente eficaz contra o coronavírus. Alguns medicamentos têm sido utilizados como potenciais terapias antivirais, a exemplo da cloroquina e do remdesivir (recentemente aprovado para uso nos Estados Unidos). Mas, ainda faltam mais estudos para avaliar melhor a real eficácia e os efeitos colaterais dessas medicações.

Infelizmente, ainda não existem vacinas disponíveis para SARS-CoV-2 e várias pesquisas estão sendo desenvolvidas nesse sentido.

Não havendo vacinas para prevenir a doença, outras formas de prevenção tornam-se fundamentais para o controle da pandemia. Os principais cuidados para evitar a COVID-19 são: etiqueta respiratória (usar lenços de papel ao tossir e espirrar), higienizar frequentemente as mãos com água e sabão ou com formulação alcoólica a 70%, o uso de máscaras cobrindo nariz e boca e o distanciamento entre as pessoas (mínimo de 1 metro e idealmente 2 ou mais metros de distância). Também é muito importante manter o ambiente ventilado e as superfícies sempre limpas e higienizadas. Nesse caso, o hipoclorito (água sanitária) é bastante eficaz. Além disso, como essa doença é transmitida por via respiratória e por contato, é fundamental evitar aglomerações de pessoas.

Redação: Dr. Arlindo Schiesari Jr (Médico infectologista)



»
VEM AÍ

Edição especial Covid-19: A pandemia que deixou o mundo em alerta

A Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus e que se espalhou rapidamente pelo mundo, gerou milhões de infectados e excesso de mortes em diversos países.