

MEDICINA ALTERNATIVA

FOTOS DE THIAGO FREITAS



A enfermeira mostra a semente de mostarda usada no tratamento de Moisés Gomes

A prevenção de forma diferente

Programa da Prefeitura do Rio oferece tratamentos para prevenir doenças e orienta o uso de ervas medicinais

Nathália Marsal
nathalia.marsal@extra.inf.br

► A semente de mostarda é o motivo do sorriso de Moisés Gomes, de 51 anos. Fumante há 42, o morador de Paciência tentou parar cinco vezes, mas sempre voltava ao vício. A última tentati-

va foi há nove meses. Desde então, não colocou um cigarro na boca.

A ajuda veio com o tratamento de auriculoterapia do Programa de Práticas Integrativas e Complementares, oferecido pela Prefeitura do Rio nas clínicas da fa-

mília e em centros municipais de saúde.

— O tratamento me deixou menos ansioso para fumar. Minha pele está bonita e me sinto mais disposto. Estou feliz — comemora o paciente.

Além do tratamento feito por Moisés, há sessões de acupuntura, homeopatia, reflexologia, Pa Tuan Chin (exercícios) e hortas comunitárias. ▀



A semente sendo colocada

Relação custo-benefício atrai os pacientes

► Gerente do programa desde a criação, em 1992, Cristina Barros conta que a auriculoterapia é o tratamento mais procurado, principalmente por pessoas que querem parar de fumar. As sementes colocadas nos pontos certos fazem com que o corpo atinja um equilíbrio geral. Ainda segundo Cristina, o valor para a manutenção dos tratamentos é baixo em comparação aos benefícios para os pacientes:

— O acolhimento feito pelo programa é muito importante. Os agentes escutam a história de cada paciente e seus sofrimentos. O lado emocional é colocado como prioridade. É possível perceber que os profissionais estão preocupados com a pessoa e não só com a doença. ▀

MEDICINA ALTERNATIVA

Hortas revelam o melhor uso das ervas

► Rosângela de Fátima Antunes, de 57 anos, viu a reflexologia oferecida pela Clínica da Família Jamil Haddad, em Paciência, como uma saída para cuidar dos pés. Os membros requerem cuidado porque a arte-sã é diabética. Segundo Cristina, o tratamento melhora a circulação sanguínea e também é indicado para hipertensos e idosos.

— Fez muita diferença na minha vida, pois não teria condições financeiras de pagar nem físicas de fazer em mim — conta a moradora de Paciência.

A gerente do programa destaca a importância dos moradores da Zona Oeste participarem também da horta comunitária. São oito espalhadas por cinco bairros, com mudas certificadas e analisadas para verificar se têm o princípio ativo da planta.

A horta tem oficinas sobre cuidados, o uso correto dos chás e até as ervas que podem ser usadas como tempero para quem tem uma dieta restritiva. Além disso, as unidades de saúde distribuem mudas e livretos sobre botânica.

— Já vi pessoas usando a folha de boldo da maneira errada. Isso é muito perigoso. É preciso saber que o princípio ativo está em determinados locais da planta — explica Cristina.

Os interessados nesses tipos de tratamento devem procurar a clínica da família ou o centro municipal de saúde mais próximo de sua casa. ✕



FOTOS DE THIAGO FREITA



Rosângela recebe a massagem nos pés enquanto Teresinha da Silva faz a acupuntura

FIQUE POR DENTRO

27 de julho de 2015

SMS realiza ações no Dia de Luta Contra as Hepatites Virais

HEPATITES

PREVINA-SE!

VACINE-SE!

FAÇA O TESTE!



Uma doença silenciosa, cujos sintomas só aparecem quando a doença já está em estágio mais avançado. As hepatites virais são vilões que atacam sem avisar e, por isso, a necessidade da prevenção e da realização de exames de rotina. Para reforçar a utilidade dos cuidados preventivos, a Secretaria Municipal de Saúde aproveita o Dia Mundial da Luta Contra as Hepatites Virais, celebrado amanhã, dia 28, para promover diversas ações de conscientização junto à população.

A principal entre todas as atividades programadas ocorre às 9h na Praça da Bandeira, na Zona Norte. Ao ritmo de samba, profissionais de saúde vão tirar dúvidas de quem passar pelo espaço. Também serão realizadas palestras em tendas montadas no local. Ao

mesmo tempo, agentes comunitários e de vigilância em saúde vão percorrer salões de beleza e estúdios de tatuagem para levar informações sobre a doença e as formas de prevenção.

Além de se informar, os participantes do evento na Praça da Bandeira poderão fazer massagem e praticar atividade física com orientação dos professores do programa Academia Carioca. Ao longo da semana, as unidades de Atenção Primária (Clínicas da Família e Centros Municipais de Saúde) realizarão ações voltadas para prevenção e orientação sobre as doenças, como vacinação para hepatite B e testes rápidos para hepatite C.

A hepatite é a inflamação do fígado, que pode ser causada por vírus, uso de alguns remédios, álcool e outras drogas, além de doenças autoimunes, metabólicas e genéticas. Entre os sintomas estão o cansaço, febre, mal-estar, tontura, enjoo, vômitos, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras. No entanto, em alguns casos nem sempre apresentam sintomas. No Brasil, as hepatites virais mais comuns são as causadas pelos vírus A, B e C.

As hepatites virais são doenças de notificação compulsória, ou seja, cada ocorrência deve ser notificada por um profissional de saúde. Por isso, é importante ir ao médico regularmente e fazer os exames de rotina que detectam a doença.

AGENDE-SE

27 de julho de 2015

Hospital Lourenço Jorge promove campanha de doação de sangue

O Hospital Municipal Lourenço Jorge realiza nesta quarta-feira, dia 29 de julho, a campanha de doação de sangue “Seja herói por um dia e ajude a salvar uma vida”. A ação é aberta ao público e acontece no período das 10h às 14h30, no auditório da unidade.

A campanha tem como objetivo melhorar os estoques de sangue do hospital. A ausência de reservas ocasiona problemas no atendimento e até o cancelamento de cirurgias. A doação é importante para a manutenção de procedimentos médicos, onde o risco de morte é eminente.

Para ser um doador, é preciso ter entre 18 e 69 anos, pesar no mínimo 50 quilos e estar em boas condições de saúde. Não é necessário fazer jejum, e os jovens de 16 e 17 anos podem ser doadores desde que possuam autorização dos pais. É necessário não fazer parte do grupo de risco de DSTs e não ser usuário de drogas, além de não ter ingerido bebida alcoólica nas últimas 24 horas. Na hora de doar, é importante estar com um documento de identidade original. Participe!

Instituto Desiderata realiza 3º Fórum de Oncologia Pediátrica do Rio



O Instituto Desiderata promove nos dias 25, 26 e 27 de agosto o 3º Fórum de Oncologia Pediátrica do Rio de Janeiro. O evento, organizado bienalmente pelo instituto, é voltado para profissionais de saúde, estudantes universitários nos últimos períodos e estudantes participantes das ligas de oncologia e pediatria. O objetivo do fórum é gerar propostas para a qualificação do cuidado em oncologia pediátrica.

O primeiro dia de evento contará com oficinas e cursos promovidos pelos profissionais que trabalham nos hospitais parceiros do Unidos pela Cura. Já no dia 26, os grupos de trabalho discutirão proposições

sobre a rede de atenção em oncologia pediátrica. Para finalizar, no dia 27, será realizado evento científico com plenárias, onde estarão presentes palestrantes nacionais e internacionais.

O fórum é uma oportunidade de avaliar os resultados alcançados e propor novas ações para que a próxima década seja de muito mais casos de sucesso e chances de cura para todas as crianças e adolescentes cariocas. Para participar do fórum é necessário se inscrever até o dia 31 de julho no site www.foprio.org.br e pagar uma taxa de inscrição.

Prefeitura define metas para o Acordo de Resultados de 2016

A Prefeitura do Rio de Janeiro publicou no Diário Oficial do dia 23 de julho as metas para o ano de 2016. Dentre os destaques estão a ampliação da rede psicossocial, a prevenção de doenças por meio da estratégia de saúde da família, a implantação e qualificação de serviços de reabilitação e os investimentos em infraestrutura hospitalar.

O desempenho da Secretaria nas metas estabelecidas é o que determina a nota da SMS no Acordo de Resultados, ferramenta anual que busca garantir um maior comprometimento de toda a máquina pública municipal com os resultados da Prefeitura. Este ano a SMS bateu as metas estabelecidas e conseguiu nota 8 na avaliação.



As metas de 2016 estão distribuídas em programas que incluem: ações e programas de saúde de linhas de cuidado, atenção hospitalar, vigilância em saúde, controle do risco sanitário, infraestrutura e gestão do SUS e o Programa Saúde Presente. Ao bater as metas estabelecidas, os funcionários das áreas contempladas recebem um 14º salário como bônus e garantem a evolução dos serviços da SMS, por isso é muito importante que todos os servidores se empenhem para manter os bons resultados.

CF Maria do Socorro recebe visita de Ministra Francesa

A Clínica da Família Maria do Socorro Silva e Souza, na Rocinha, recebeu, na última quarta, 22, a visita da Delegação francesa do Ministério dos Assuntos Sociais, da Saúde e dos Direitos das Mulheres. A delegação foi chefiada pela ministra Marisol Touraine e composta por 12 pessoas.

O objetivo da visita foi conhecer o funcionamento do sistema de saúde brasileiro e a estrutura da atenção primária existente no município do Rio. Além disso, a delegação conheceu também a UPA Rocinha, para entender o serviço realizado pelas unidades de Urgência e Emergência, e o Centro de Atenção Psicossocial Maria do Socorro.

A unidade, que está presente na Área Programática 2.1, que compreende a Zona Sul, é referência no programa de Residência em Medicina de Saúde da Família e Comunidade, em que o Rio de Janeiro é modelo no Brasil, oferecendo anualmente 200 vagas.

Vigilância Sanitária orienta participantes do Rio Gastronomia



A Vigilância Sanitária ministrou uma palestra sobre as regras básicas de higiene e acondicionamento de alimentos e bebidas, para um grupo de chefs e donos de *food trucks* que participarão do Rio Gastronomia.

A palestra ocorreu na última terça-feira, dia 21, na Confeitaria Colombo, e foi promovida em parceria com o jornal O Globo e o SindRio (Sindicato de Hotéis, Bares e Restaurantes). Durante o encontro, houve uma roda de conversa para esclarecer dúvidas e repassar orientações.

O Rio Gastronomia é um evento que vai reunir quiosques e *food trucks* no Jockey Club, na Gávea, entre os dias 20 e 30 de agosto. Nos dias do evento, que estima receber cerca de 60 mil pessoas, será montado um estande com técnicos da Vigilância Sanitária, que distribuirão material informativo e orientarão os participantes e convidados sobre o comportamento adequado que devem ter para evitar riscos à saúde de todos.

Grupo de Convivência promove integração no CMS Carmela Dutra

Fuxico, crochê, tricô e muito mais! Esses são os temas abordados pelo Grupo de Convivência do CMS Carmela Dutra, em Rocha Miranda que, no último dia 20 de julho, comemorou a primeira apresentação de seus trabalhos. As reuniões são abertas ao público, e tem como objetivo estimular a convivência e a construção de vínculos comunitários, através das vivências familiares e experiências culturais dos participantes.



As trocas de conhecimentos entre os membros do grupo e o trabalho em equipe marcam a rotina das reuniões, que são divididas em quatro encontros. O último é destinado às apresentações do material desenvolvido ao longo das reuniões. Nesse dia, além da exposição dos trabalhos, o grupo ainda desfruta de um delicioso café da manhã saudável.

As reuniões do Grupo de Convivência acontecem no auditório da unidade, quinzenalmente, às segundas-feiras, das 9h às 11h da manhã, e são abertas a todos os usuários interessados. Se você mora na região e deseja participar do grupo, procure o Centro Municipal de Saúde, que fica na Avenida dos Italianos, nº 480 – Rocha Miranda.