



Cartilha

Saúde para Você

Falar de saúde é compreendê-la como algo superior a ausência de doença, afinal, somos resultados de um somatório de percepções, experiências, carga genética, relações sociais e escolhas.

Desta forma, trabalhar com a saúde implica perceber o indivíduo na totalidade de suas dimensões: física, emocional, profissional, intelectual, social e espiritual. Todas as dimensões são específicas, mas uma influencia a outra, sempre posto que o desequilíbrio em qualquer uma destas áreas tende a desarmonizar as demais. A conquista de uma vida saudável implica diretamente na busca pelo investimento e equilíbrio nessas várias dimensões.

A cartilha Mais Saúde para Você tem o objetivo de informar os colaboradores do Tribunal de Justiça de Pernambuco sobre as ações de saúde desenvolvidas para melhorar a qualidade de vida, com dicas importantes para se alcançar Mais Saúde a cada dia!

Índice

| | |
|---|-----------|
| Conheça a Diretoria de saúde | 4 |
| Área Médica | 6 |
| Área Odontológica | 8 |
| Área de Apoio Especializado | 10 |
| Conheça os programas de promoção à saúde | 12 |
| Programa Odontolegal | 13 |
| Programa Saúde Legal | 14 |
| Alimentação saudável | 14 |
| Atividade física | 16 |
| Gerenciamento de Estresse | 18 |
| Semana + Saúde | 19 |
| Imunização | 20 |
| Conheça mais ações | 21 |
| Reanimação Cardiopulmonar - RCP | 22 |
| Feira orgânica | 23 |
| Olimpíadas TJPE | 24 |
| Dicas de saúde | 25 |
| A visão e o computador | 26 |
| Atenção integral à saúde bucal | 27 |
| Parada Cardiorrespiratória | 28 |
| Entendendo a Pressão Alta | 30 |
| Ultrassonografia na gestação | 32 |
| 10 passos para uma alimentação saudável | 33 |
| Informações sobre o Câncer | 34 |
| Cuidados com a voz | 35 |
| Saúde emocional | 36 |
| Faça exames periodicamente | 38 |
| Acompanhe sua saúde | 39 |



**Conheça a
Diretoria
de saúde**

Parte da Secretaria de Gestão de Pessoas do Tribunal de Justiça de Pernambuco, a Diretoria de Saúde tem como competência planejar, organizar e gerir a promoção dos serviços de saúde aos magistrados e servidores do Poder Judiciário do Estado de Pernambuco, assim como seus dependentes.

O Centro de Saúde Des. Ângelo Jordão Filho, sede da Diretoria de Saúde, oferece consultas eletivas e ações de prevenção e promoção à saúde nas áreas médica, odontológica e de apoio especializado, com infraestrutura de qualidade e equipe de profissionais capacitados.

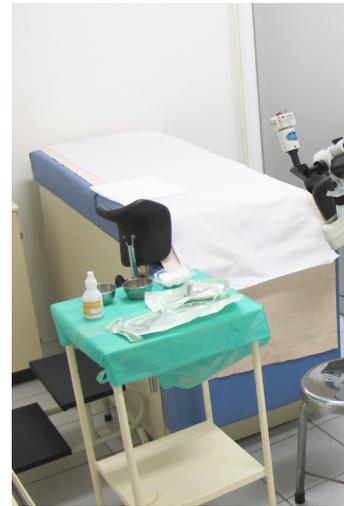
Oferecemos, ainda, atendimento de urgência odontológica em sua sede, e de pronto atendimento nos Postos Médicos Avançados para urgências clínicas que possam ocorrer durante o expediente dos colaboradores.

A marcação de consultas no Centro de Saúde deve ser feita diretamente ou por contato telefônico com a recepção, informando o número do prontuário.

Na impossibilidade de comparecimento às consultas, informe com antecedência à recepção, possibilitando o agendamento de outros servidores como você.



Área Médica



Clínica Médica

- Consulta clínica;

Cardiologia

- Consulta clínica-cardiológica;
- [Eletrocardiograma](#).

Dermatologia

- Consultas dermatológicas;
- Orientação preventiva do câncer de pele;
- Exames de pele para frequentar piscinas;
- Cauterização química para verrugas virais e manchas;
- Eletrocoagulação de pequenas lesões benignas da pele.

Ginecologia

Consultas ginecológicas;
Consultas pré-natais;
[Citopatologia e Coloscopia](#).

Oftalmologia

- Consultas oftalmológicas;
- Exames de refração (prescrição de óculos);
- Tonometria: Aferição de pressão ocular;
- Biomicroscopia: Exame do segmento anterior dos olhos;
- Oftalmoscopia: Exame de fundo de olho.

Otorrinolaringologia

- Consulta otorrinolaringológica;
- Remoção de cerume e corpo estranho;
- [Videolaringoscopia](#).

Pediatria

- Consulta pediátrica;
- Faixa etária de 0 a 19 anos;





Psiquiatria

- Consulta psiquiátrica;
- Prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação das diferentes formas de sofrimentos mentais, sejam elas de cunho orgânico ou funcional. São exemplos: a depressão, o transtorno bipolar, a esquizofrenia e os transtornos de ansiedade. A meta principal é o alívio do sofrimento e o bem-estar psíquico.

Ultrassonografia

- Ultrassonografia ginecológica e obstétrica.

Postos Médicos Avançados

- Fórum Rodolfo Aureliano
- Palácio da Justiça
- Central dos Juizados
- Parceria com a Assistência Policial Militar e Civil e Corpo de Bombeiros;
- Pronto atendimento para urgências clínicas que ocorram durante o expediente do TJPE;
- Atendimento de primeiros socorros.



Área Odontológica



Clínica Odontológica

Exames clínicos e procedimentos de dentística e estética em geral.

Endodontia

Tratamento da polpa dentária, de todo o sistema de canais radiculares e dos tecidos periapicais.

Odontopediatria

Exames clínicos e procedimentos nas crianças e adolescentes até 14 anos.

Ortodontia e Ortopedia Facial

Tratamento através do emprego de aparelhos (fixo ou removíveis) para o alinhamento dentário, permitindo a correta distribuição de forças durante a mastigação, como também a estética do sorriso, favorecendo a manutenção da higiene bucal. São atendidos adolescentes até 14 anos.

Periodontia

Tratamento das doenças do sistema de implantação e suporte dos dentes, como placa bacteriana, gengivite, periodontite.



Prótese Dentária

Reposição de tecidos bucais e dentes perdidos, visando restaurar e manter a forma, função, aparência e saúde bucal. São oferecidos confecção de próteses totais (dentaduras), próteses parciais removíveis (em resina ou metal) e próteses fixas unitárias (coroas, incrustações, entre outros). Disponível para os servidores do TJPE, e não para os seus dependentes, podendo ainda, os servidores que necessitarem realizar outros tipos de trabalhos protéticos dirigirem-se à rede de dentistas credenciados junto ao Tribunal.



Escovódromo

Serviço oferecido para os servidores e seus dependentes, de todas as faixas etárias, com o intuito de promover a saúde bucal.

Atividades: Orientação para escovação adequada com evidenciação de placa bacteriana, uso correto do fio dental, informações para prevenção de doenças bucais e alimentação saudável.

Prevenção de cáries, periodontite, gengivite e halitose (mau hálito)

Despertar a consciência de que cada um é responsável pela sua saúde bucal.



Área de Apoio Especializado



Enfermagem

- Implementação de medidas de controle de infecção e biossegurança;
- Supervisão técnica e controle da qualidade do processo de esterilização, armazenamento e distribuição dos instrumentais destinados ao uso médico e odontológico;
- Elaboração, execução e avaliação de planos assistenciais de saúde (campanhas);
- Supervisão e treinamento do corpo técnico de enfermagem.

Fisioterapia

- Equipamentos especializados para atender disfunções musculoesqueléticas das áreas ortopédica, traumatológica e reumatológica.
- Ultrassom, laser, TENS, FES, ondas curtas, faixas elásticas, halteres, caneleiras, bastões, colchonetes, bolas suíças, bicicleta ergométrica e discos proprioceptivos.
- Necessidade de encaminhamento médico para agendamento de tratamento.



Nutrição

- Atendimento para Crianças, Adultos, Idosos, Gestantes, Lactantes e Esportistas;
- Baseado na individualidade de cada paciente (rotina, prática de exercícios físicos, preferências e hábitos alimentares);
- Avaliação de medidas e necessidades nutricionais;
- Elaboração de plano alimentar e orientações individualizadas.

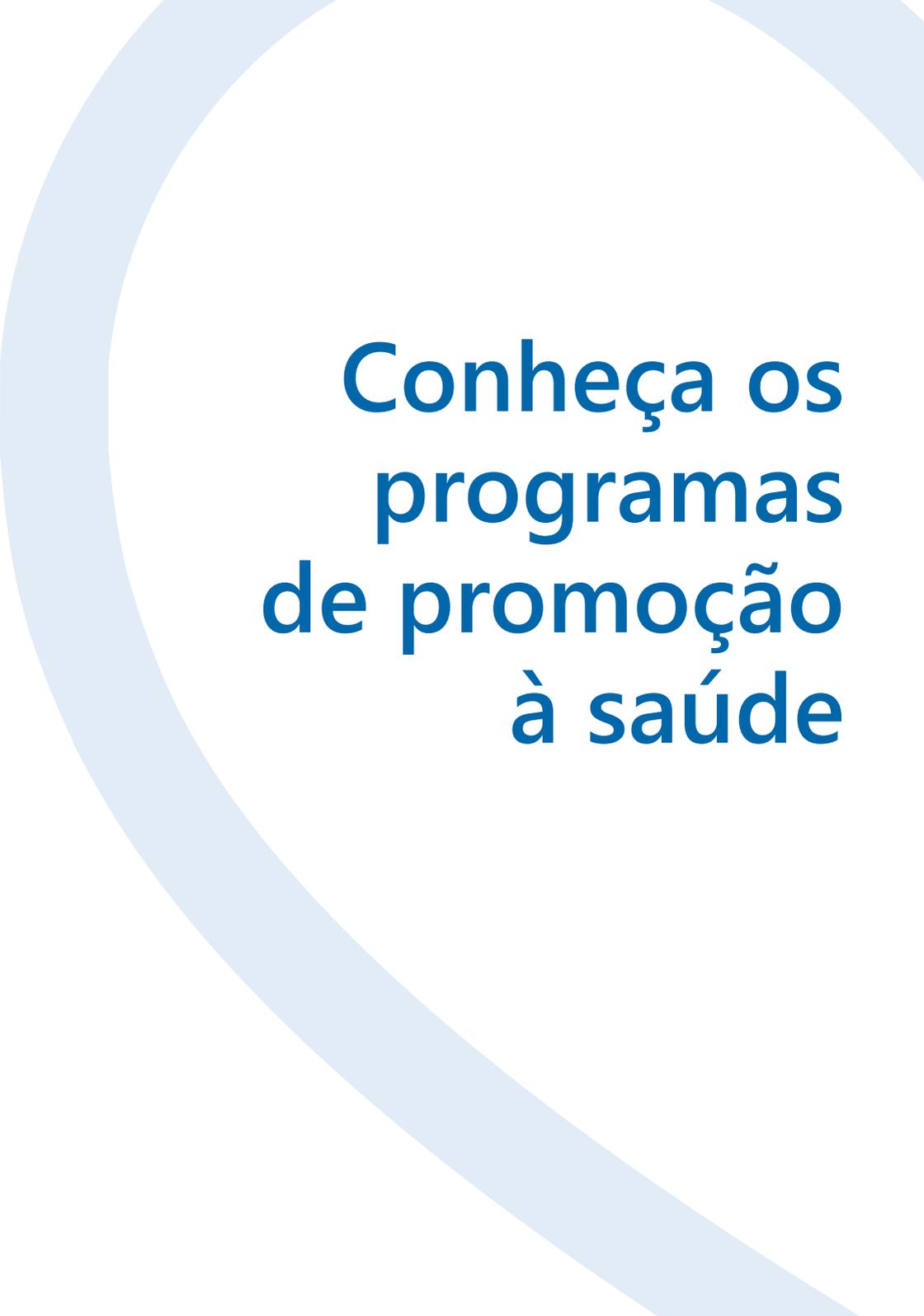
Psicologia

Acompanhamento clínico individual a crianças, adolescentes e adultos.

Tem como referência para o desenvolvimento do trabalho, a teoria psicanalítica. A formação dos sintomas se faz a partir do inconsciente e a este apenas se tem acesso através da linguagem (fala, sonhos, desenhos, lapsos etc), sendo esta, objeto da intervenção clínica proposta por este setor.

Site da Diretoria de Saúde

Acesse: <http://www.tjpe.jus.br/web/diretoria-de-saude>



**Conheça os
programas
de promoção
à saúde**

Programa Odontolegal



Ações educativas e preventivas de saúde bucal são oferecidas aos servidores através do Programa OdontoLegal, da Diretoria de Saúde. O programa, de caráter permanente, visita semanalmente as instalações do TJPE para cadastrar e oferecer orientação de tratamento aos servidores do grupo de risco.

São agendadas as consultas, de acordo com as necessidades de cada paciente. Serviços realizados: odontologia clínica, periodontia (gengivas), endodontia (canal) e próteses, além de ações de escovação supervisionada, entrega de material educativo e orientação para autoexame de câncer bucal.

Ações oferecidas

- **Atenção à Saúde Bucal de Grupos de Riscos:** destinado a servidores ativos idosos, gestantes, hipertensos e diabéticos. O tratamento diferenciado se deve a condições específicas de saúde, e é integral e prioritário.
- **Prevenção e Combate ao Câncer de Boca:** servidor ou dependente pode ser examinado e receber orientações sobre lesões bucais, fatores de risco, auto-exame da boca e diagnóstico precoce do câncer de boca.
- **Atenção à Saúde Bucal para servidores e dependentes:** promoção de saúde bucal no Escodromo do Centro de Saúde.

Programa Saúde Legal

Compartilhando da visão do homem como ser integral e entendendo o conceito de saúde para além da doença, o TJPE lançou em junho de 2007 seu Programa de Qualidade de Vida, O Saúde Legal, que visa estimular seus colaboradores a serem responsáveis por escolhas e hábitos de vida mais saudáveis.

Com efeito direto no bem-estar e equilíbrio nas várias dimensões da saúde de seus participantes e, por consequência, na melhoria da prestação de serviço à sociedade, o Núcleo do Programa Saúde Legal apresenta as seguintes áreas de ação:

- Alimentação Saudável
- Atividade Física
- Gerenciamento de Estresse

Alimentação saudável

Objetiva desenvolver ações de incentivo à adoção de hábitos saudáveis de alimentação com os colaboradores em vários prédios do Tribunal, ou à distância, por meio eletrônico.

Ações presenciais:

Ações educativas

- Em dias comemorativos do calendário da saúde, com intervenção e entrega de material informativo no hall de entrada de prédios do TJPE (no Dia Mundial da Alimentação, p. ex.).
- **Ação Saúde - Nutrição:** mini palestras e entrega de material informativo nas unidades de trabalho do TJPE, com temas

variados (Os 10 Passos da Alimentação Saudável, p. ex.).

- Na Semana do Meio Ambiente do TJPE, com orientação e entrega de material informativo sobre os benefícios da alimentação orgânica.

Oficina de interpretação de rótulos de alimentos

Atividade em grupo, abordando os conteúdos teóricos e práticos relativos à legislação da rotulagem de alimentos. A consulta rotineira e criteriosa dos rótulos pode se constituir numa ferramenta para a escolha de alimentos mais saudáveis e adequados a condições específicas, como: restrição de açúcar, sal e gordura.



Plantão de Nutrição

Orientação alimentar individual ou grupal, com o fim de estimular os hábitos saudáveis de alimentação e a troca de experiências com os colaboradores.

Ações à distância:

Momento Nutrição

Elaboração e envio de matérias por e-mail, com foco na alimentação saudável, beneficiando colaboradores cadastrados em outras ações.



Matérias para o site Sustentabilidade Legal

Elaboração de matérias que relacionam alimentação saudável, responsabilidade social e sustentabilidade, para o site Sustentabilidade Legal.



Atividade física



Propõe reduzir o nível geral de sedentarismo na Instituição, contribuindo para redução de fatores de risco à saúde, menor incidência de doenças e maior produtividade

Ginástica laboral

Programa de atividades físicas planejadas e que busca criar um espaço, no qual os trabalhadores, por livre e espontânea vontade, exerçam várias atividades e exercícios físicos, que são muito mais que um condicionamento mecânico, repetitivo e autônomo.

Esta pausa ativa no trabalho, contribui para uma série de benefícios como melhoria da postura e movimentos, bem-estar geral, qualidade de vida e produtividade; bem como a diminuição do sedentarismo, estresse ocupacional, acidentes de trabalho, absenteísmo e presenteísmo.

Grupo de pedalada (TJPEdal)

Grupo formado por colaboradores do TJPE e seus familiares, orientado por profissionais de educação física, com encontro semanal, todas as quartas, com concentração às 19:30, na Praça da República.

Promove a integração, o bem-estar físico e mental, auxiliando na melhoria da saúde de uma forma geral.

Grupo de corrida e caminhada

Grupo orientado por profissionais de educação física do Programa, com encontros todas terças e quintas, das 19:30 às 21:00, no parque 13 de maio.

Eleva o condicionamento físico, contribui para o emagrecimento saudável e auxilia no processo de promoção e prevenção da saúde.



Treino fruncional

Baseia-se nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. Substitui movimentos mecânicos e eixos definidos ou isolados, como os da musculação.

Grupo orientado por profissionais de educação física do Programa, com encontros todas terças e quintas, das 19:30 às 21:00, no parque 13 de maio.

Orientação ergonômica no trabalho

Desenvolvimento e aplicações técnicas de adaptação do homem ao seu trabalho, com formas eficientes e seguras de o desempenhar visando a otimização do bem-estar.

Ajuda a prevenir a lesão por esforço repetitivo (LER) e a doença osteomuscular relacionada ao trabalho (DORT), assim como a prevenir acidentes de trabalho.

É realizado no local de trabalho, com pequena pausa do expediente.

Gerenciamento de Estresse



A partir de reflexões e práticas de gerenciamento de estresse, busca na identificação das fontes de desgaste emocional e na mudança de comportamento eficaz, potencializar maneiras saudáveis de lidar com as exigências e tensões do dia-a-dia.

Grupos de Gerenciamento de Estresse (GGE)

Grupo Operativo com finalidade terapêutica, com oito encontros, uma vez por semana, de uma hora e meia cada. A partir de testes, técnicas e dinâmicas na vivência de grupo, trabalha temas relacionados ao estresse, qualidade de vida, habilidades sociais e administração do tempo.

Mini palestras

Bate papo de cerca de 30 minutos onde a equipe de psicologia se desloca para a unidade dos co-

laboradores para levar a reflexão da temática "Estresse", bem como exercitar uma prática de enfrentamento preventiva (respiração, automassagem, alongamento...)

Massoterapia

Sessões de shiatsu, reiki e reflexologia disponibilizado ao servidor no âmbito do trabalho, realizado por um profissional terceirizado. O custo da massagem é pago pelo colaborador direto ao profissional. As sessões tem duração de 20min.

Oficinas de relaxamento

São atividades promovidas semanalmente, com duração de 20min, no Fórum Rodolfo Aureliano, com o intuito de reduzir o nível de estresse dos colaboradores. Respiração abdominal, automassagem, visualização criativa e relaxamento progressivo são algumas das técnicas utilizadas.

Avaliação do nível de estresse

Aplicação de instrumentos validados para o estudo do estresse como testes e inventários, com o

intuito de obter dados mais específicos para estudo e para intervenções mais eficazes. Esclarecimento sobre dúvidas e questões relativas ao estresse.

Site do Saúde Legal

Se propõe a difundir informações e dicas na área de qualidade de vida e saúde.

Acesse e conheça: <http://www.tjpe.jus.br/web/saude-legal>

Semana + Saúde



Programa anual de promoção à saúde realizado pela Diretoria de Saúde, Núcleo do Programa Saúde Legal, Sustentabilidade e Diretoria de Desenvolvimento Humano.

Tem por objetivo estimular o cuidado à saúde pelos servidores e magistrados, incentivando a prática de hábitos saudáveis, como ali-

mentação balanceada, prática de atividades físicas e consulta médica e odontológica como uma rotina de autocuidado e prevenção a doenças.

É realizado um trabalho de conscientização, com a finalidade de despertar a necessidade pessoal de valorizar a saúde e o bem estar como ferramenta para promoção da qualidade de vida.

Imunização



As ações de imunização são coordenadas pelo Programa Nacional de Imunizações (PNI) da Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde e têm o objetivo de erradicar, eliminar e controlar as doenças imunopreveníveis no Brasil.

Valorizando esta importante estratégia de promoção à saúde, a Diretoria de Saúde do TJPE, em parceria com a Prefeitura do Recife, realiza anualmente a campanha de imunização contra a Influenza (gripe), obedecendo aos critérios fixados pelo Ministério da Saúde, tais como faixa etária e doenças pré-existentes. Estes critérios são

atualizados anualmente com o objetivo de priorizar as pessoas mais vulneráveis.

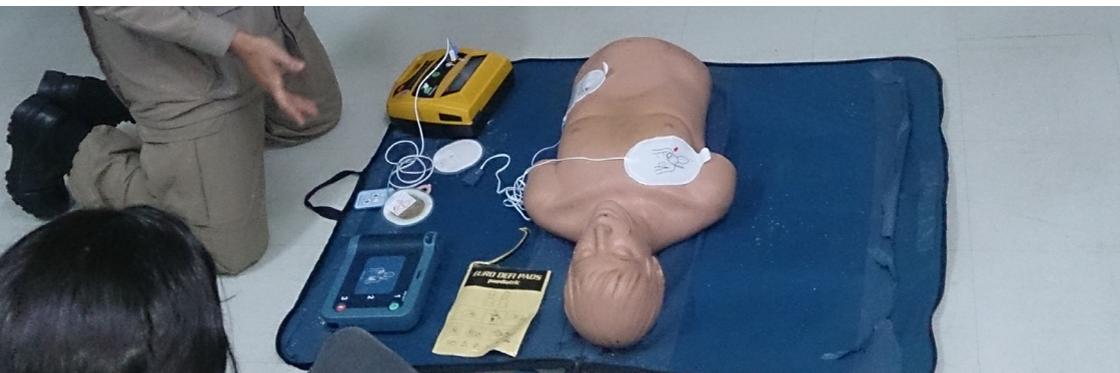
Durante a campanha, servidores, Magistrados e público circulante no local, que estejam dentro dos critérios, são beneficiados, com exceção das crianças, devendo os pais ou responsáveis conduzi-las à Unidade de Saúde da Família mais próxima de sua residência.

Para mais informações sobre vacinação, acesse o site da Diretoria de Saúde na intranet, o site do Ministério da Saúde e o site da Prefeitura do Recife.



**Conheça
mais ações**

Reanimação Cardiopulmonar - RCP



A Diretoria de Saúde, em parceria com a Assistência Policial Militar e Civil e Corpo de Bombeiros, realiza o treinamento para manuseio do Desfibrilador Externo Automático (DEA) e reanimação cardiopulmonar para socorristas leigos.

Esta ação está em conformidade com a Lei Estadual nº 13.109 (DOPE em 29/09/2006), que determina que locais públicos ou privados onde circulem, diária ou periodicamente, número igual ou superior a duas mil pessoas, disponibilizem o aparelho DEA e que seja promovida a capacitação de ao menos 30% (trinta por cento) do quadro de pessoal.

Com a finalidade de cumprir o disposto na lei supracitada, o Judiciário Pernambucano distribuiu aparelhos DEA, nos seguintes locais: Fórum Rodolfo Aureliano, Fó-

rum Thomaz de Aquino, Palácio da Justiça, Fórum Paula Batista, Centro de Saúde, Fórum de Olinda, Fórum de Paulista, Fórum de Jaboatão e Central dos Juizados Especiais.

O curso destina-se ao treinamento dos colaboradores, com relação aos procedimentos básicos de suporte de vida, com a utilização dos novos equipamentos de desfibrilação externa automática (DEA). É realizada explanação teórica e prática, oferecendo-se aos participantes a oportunidade de simular a massagem cardíaca em boneco modelo, bem como o uso do equipamento DEA.

Enfatiza-se a importância da iniciativa do cidadão comum para que a vítima tenha mais chances de sobreviver a eventos de parada cardiorrespiratória, exercendo a cidadania, um exercício de dever social.



Feira orgânica



Mantenha uma alimentação saudável consumindo produtos orgânicos.

Uma das preocupações da sociedade, atualmente, é ter hábitos saudáveis. Além da prática de exercícios físicos, outro grande aliado é o consumo de alimentos mais benéficos à saúde, como os produtos orgânicos.

Através da sua forma diferenciada de produção, as frutas, legumes, hortaliças, verduras, carnes e ovos orgânicos são livres de agrotóxicos, hormônios, anabolizantes e outros produtos químicos.

Esses alimentos provêm de sistemas agrícolas baseados em processos naturais que evitam a contaminação do solo, da água e da vegetação, pois não utilizam substâncias que possam colocar em risco a saúde dos agricultores e dos consumidores.

Visando incentivar o consumo desses produtos, o Tribunal de Justiça de Pernambuco, através do Núcleo de Sustentabilidade, em parceria com o Serviço de Tecnologia Alternativa (Serta), realiza o projeto de Feiras Orgânicas.

Site Sustentabilidade Legal

Acesse: www.tjpe.jus.br/web/sustentabilidade

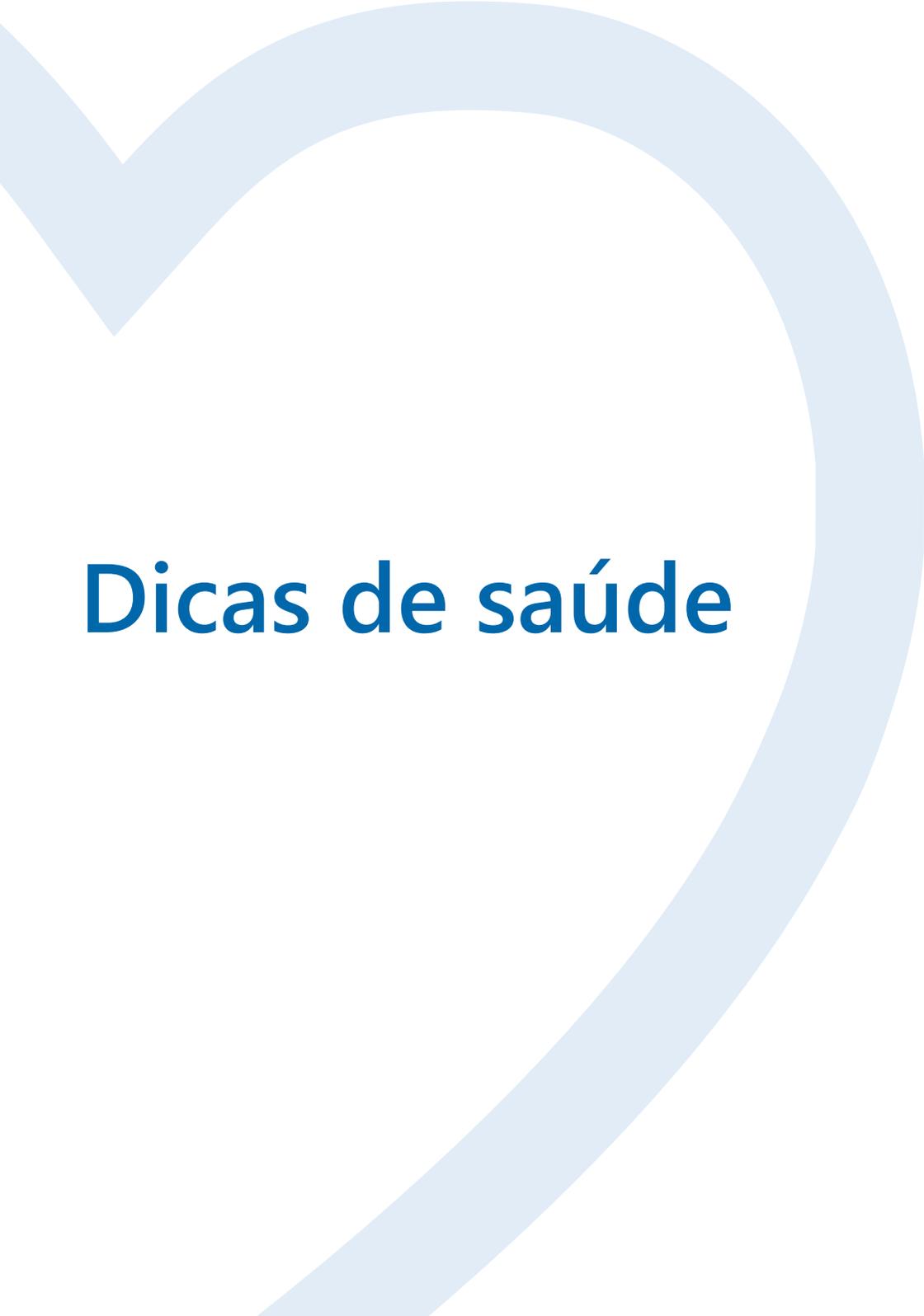
Olimpíadas TJPE



A Olimpíada, realizada pela Unidade de Ambiente da Gerência de Promoção de Bem-Estar, é um evento entre servidores e magistrados da capital e do interior, promovendo e incentivando um amistoso relacionamento interpessoal, aliado à prática esportiva e, sobretudo, à conscientização de que pessoas saudáveis potencializam a produtividade e o desenvolvimento institucional.

Algumas das modalidades oferecidas: corrida, caminhada, natação, futebol, voleibol, basquetebol, tênis e jogos de salão.





Dicas de saúde

A visão e o computador

Cefaleia, visão embaçada, dores no pescoço, fadiga, secura nos olhos, visão dupla e dificuldade em refocar os olhos podem ser consequência do foco num monitor por períodos prolongados e ininterruptos de tempo. Cerca de 90% das pessoas que passam três horas ou mais no computador podem apresentar essas queixas.

Isso acontece pela diminuição do reflexo de piscar os olhos enquanto se trabalha no monitor. A frequência de piscar os olhos é de cerca de 16 a 20 vezes por minuto. Em pessoas trabalhando continuamente no computador, tal taxa chega a cair para 6 a 8 piscadas por minuto, levando ao ressecamento dos olhos. Ainda, o esforço de focalizar tão próximo durante tanto tempo exige grande esforço dos músculos oculares, o que leva a uma sensação de cansaço dos olhos.

Condições impróprias de iluminação, como excesso de luz, ou o ar movendo-se nos olhos, como um ventilador direcionado para o rosto, podem agravar esse quadro.¹

Como tratamento, recomenda-se o uso de colírios de lágrimas artificiais, que ajudam a reduzir o



Fonte: youtube.com

efeito da secura dos olhos. Uma outra recomendação é piscar os olhos voluntariamente com frequência, assim como olhar para algum objeto distante, de modo a descansar os músculos dos olhos. Pode-se considerar a regra dos 20-20-20¹: a cada 20 minutos, focar os olhos em um objeto a 20 pés (6 metros) de distância durante 20 segundos. Ou fechar os olhos durante 20 segundos, pelo menos a cada meia hora.

Atenção integral à saúde bucal

Diversas pesquisas mostram que a periodontite, doença de tecidos bucais capaz de levar à perda dos dentes, também influencia no parto prematuro, no diabetes, doenças cardiovasculares e até mesmo o câncer de boca.

“A saúde começa pela boca”. Dito popular, está mais do que correto, pois não se pode separar a saúde bucal da saúde geral. Sabemos que a boca concentra uma variedade enorme de micro-organismos. Sendo assim, quem dispensa uma boa e correta higienização bucal permite que bactérias nocivas se multipliquem e provoquem alterações na boca e no seu quadro geral de saúde.

As consequências de uma limpeza deficitária estão além do hálito ruim, da dor ou da perda dos dentes. Estima-se que cerca de 90% da população sofre ou sofrerá de uma cárie alguma vez na vida. Cuidar da saúde bucal é prevenir doenças mais graves, já que os micróbios da doença periodontal e a inflamação desencadeada por eles contribuem ou influenciam nos problemas cardíacos, diabetes, problemas respiratórios, gestação, entre outras. Um estudo recente revela: pessoas que deixam de escovar os dentes no mínimo duas vezes ao dia têm um risco 70%



maior de enfrentar um problema cardiovascular. E o diabético com periodontite tem maior resistência à insulina. Para escapar desse quadro caótico, a recomendação é usar a escova, a pasta e o fio dental depois das refeições e consultar o dentista a cada seis meses. Não apenas a boca, mas o corpo inteiro colherá as recompensas desse esforço.

O Programa Odontolegal da Diretoria de Saúde vem cadastrando servidores que façam parte do grupo de risco (hipertensos, diabéticos, idosos e gestantes) para atendimento odontológico integral e prioritário.

Participe! Previna-se!

Parada Cardiorrespiratória

A Parada cardiorrespiratória (PCR) consiste na interrupção súbita e brusca da circulação sanguínea e da respiração.

O tempo é muito importante no atendimento, estimando-se que a cada minuto que o indivíduo permaneça em PCR, 10% de probabilidade de sobrevida sejam perdidos.

O que fazer diante de uma PCR?

CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA DE ACE ADULTO AHA



Os elos na nova Cadeia de Sobrevivência de Ace Adulto da AHA são:

1. Reconhecimento imediato da PCR e acionamento do serviço de emergência/urgência;
2. RCP precoce, com ênfase nas compressões torácicas;
3. Rápida desfibrilação;
4. Suporte avançado de vida eficaz;
5. Cuidados pós-PCR integrados.

*AHA - American Heart Association

Primeiro peça ajuda. Peça a uma pessoa para telefonar solicitando socorro aos Bombeiros (193) ou ao SAMU(192).

Enquanto isso, inicie imediatamente a massagem cardíaca (RCP) por meio de compressão torácica.

Como realizar as compressões torácicas?

1. Ajoelhe-se ao lado da vítima, em superfície plana, firme e seca;
2. Coloque a base de uma mão no centro do tórax da vítima (linha mamilar);
3. Coloque a base da outra mão em cima da primeira mão;
4. Enlace os dedos das duas

mãos. Não deve pressionar nem as costelas da vítima, nem a porção superior do estômago, nem a porção inferior do esterno;

5. Certifique-se que os seus ombros estão diretamente acima do centro do tórax da vítima. Com os braços esticados, exerça pres-





são 4 a 5 centímetros diretamente para baixo;

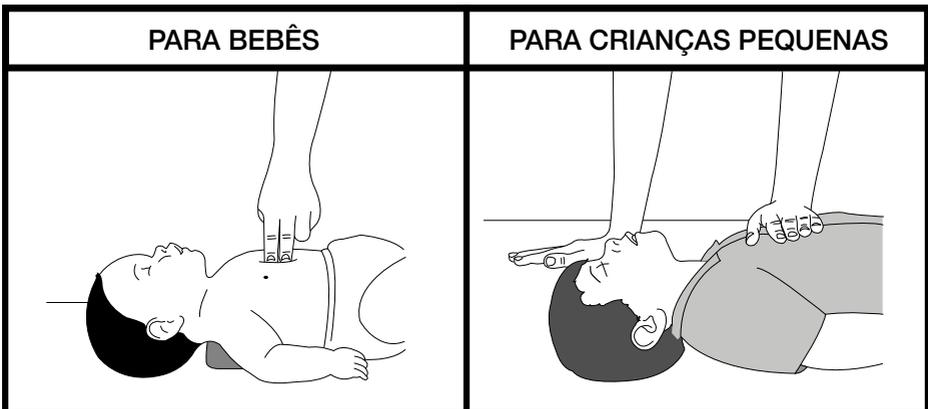
6. Cada vez que pressionar para baixo, deixe que o tórax se eleve totalmente. Isto permitirá que o sangue flua de volta ao coração. As suas mãos devem manter-se sempre em contato com o tórax sem sair da posição inicial;

7. Execute cerca de 100 compressões por minuto. Isto é equivalente a pouco menos de 2 com-

pressões por segundo;

8. O socorrista deve revezar com outra pessoa a realização da massagem cárdica, pois o cansaço do socorrista vai diminuir a eficácia da manobra.

9. O socorrista deve continuar a RCP até a chegada e preparação de um DEA (desfibrilador externo automático) para uso ou até que os profissionais do SAMU ou Bombeiros assumam o cuidado da vítima.



Nota: A ventilação da vítima pelo socorrista é indicada para pessoas com treinamento específico. O socorrista leigo deve fazer apenas as compressões torácicas.

Em bebês as compressões devem ser realizadas com dois dedos, e em crianças de 1 a 8 anos apenas com uma das mãos.

Entendendo a Pressão Alta



A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma condição clínica caracterizada por níveis elevados e persistentes de pressão arterial (PA). A linha demarcatória que define HAS considera valores de PA $\geq 140 / 90$ mmHg em medidas de consultório. O diagnóstico é realizado pela medida da PA em mais de uma oportunidade.

Essa condição associa-se frequentemente a alterações na função e estrutura de órgãos como coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos e a alterações metabólicas, com consequente aumento do risco de eventos cardiovasculares.^{1,2}

Principais fatores de risco

- Idade;
- Estresse;
- História familiar de HAS;
- Excesso de peso e obesidade;
- Ingestão excessiva de sal;
- Ingestão de álcool;
- Tabagismo;
- Sedentarismo.¹

¹ VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arq Bras Cardiol 2010; 95(1 supl.1): 1-51

² V Diretrizes Brasileiras de Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial (MAPA) e III Diretrizes Brasileiras de Monitorização Residencial da Pressão Arterial (MRPA). Arq Bras Cardiol 2011; 97(3 supl.3): 1-24.



Dicas de Prevenção a Hipertensão



Mantenha o peso adequado

Pratique atividades físicas



Evite o estresse

Não fume



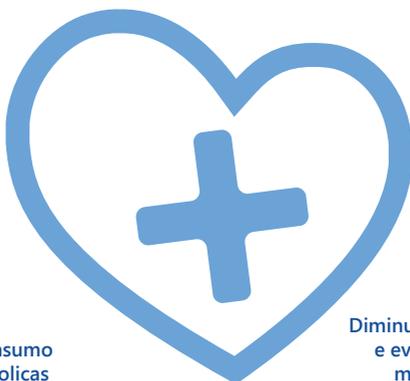
Tenha uma alimentação saudável

Siga a risca o tratamento orientado pelo médico



Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas

Diminua o sal da comida e evite alimentos com maior teor de sódio



O que o portador de HAS sente? Como prevenir

Na maioria dos casos, não tem sintomas. Estes, quando ocorrem, são comuns a outras patologias, tais como dor de cabeça, tonturas, cansaço, enjôos, falta de ar e sangramentos nasais. Por isso, a hipertensão arterial é conhecida como uma doença silenciosa. Isto pode dificultar o diagnóstico ou fazer com que os pacientes deixem de usar os medicamentos necessários para controlar a pressão arterial.

Mudanças no estilo de vida são especialmente recomendadas, pois, além de reduzirem a PA também diminuem a mortalidade por doenças cardiovasculares. As principais recomendações para prevenção da HAS são: alimentação saudável, consumo controlado de sal e álcool, ingestão de alimentos ricos em potássio, combate ao sedentarismo e ao tabagismo.^{1,2}

Ultrassonografia na gestação

A realização da ultrassonografia na gravidez é importante para a obtenção de informações sobre a saúde do bebê. Deve-se fazer ao menos três exames, sendo um a cada trimestre.

Durante a gravidez, costuma-se fazer dois tipos de ultrassom:

1. **Transvaginal:** realizada no 1º trimestre da gestação;

2. **Abdominal:** feita geralmente após o 2º semestre para identificar anomalias no feto.

O **ultrassom com Doppler** avalia o fluxo em várias artérias para estabelecer a vitalidade do bebê. É empregado principalmente na segunda metade da gravidez, sendo imprescindível no acompanhamento das gestações de alto risco. O **ultrassom em 3D** também mede o fluxo sanguíneo e é mais eficiente para detectar anomalias no feto.

É uma importante ferramenta de auxílio no pré-natal, por possibilitar a realização de diagnósticos, como:

- Avaliação do crescimento e desenvolvimento fetal;
- Estudo da morfologia do bebê;
- Diagnóstico de alterações genéticas (ex. Síndrome de Down);
- Acompanhamento de infecções congênitas (ex. rubéola);



- Controle da vitalidade fetal;
- Avaliação da placenta e líquido amniótico;
- Doenças da mãe que possam interferir na gestação.

Os **exames morfológicos** têm datas específicas para serem realizados. O de 1º trimestre deve ser realizado entre 11 e 14 semanas de gravidez, para rastrear doenças genéticas e estabelecer seu risco (exame da translucência nucal); o do 2º trimestre, estuda a morfologia do bebê, e deve ser realizado entre 20 e 24 semanas.

O Centro de Saúde do TJPE disponibiliza os exames de ultrassom transvaginal, abdominal, com Doppler e os exames morfológicos, com exceção do exame em 3D.



10 passos para uma alimentação saudável

- Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis;
- Inclua 6 porções do grupo dos cereais (arroz, aveia, milho, trigo, cevada e centeio) ao natural ou em forma de pães, papas e outras massas, tubérculos (batatas) e raízes (mandioca, macaxeira, aipim). Dê preferência aos grãos integrais;
- Coma pelo menos 3 porções de legumes e verduras e 3 porções ou mais de frutas;
- Coma feijão com arroz, pelo menos 5 vezes por semana. Este prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas;
- Consuma 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixe ou ovos;
- Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água. Dê preferência a este consumo no intervalo das refeições;
- Consuma, no máximo, uma porção de óleos vegetais, azeite, creme vegetal ou manteiga. Quando consumir alimentos



industrializados consulte os rótulos e escolha aqueles com menores quantidades de gordura;

- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, doces e outras guloseimas como regra de alimentação. Que tal comer uma fruta de sobremesa?
- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite comer alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrgueres, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos;
- Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Informações sobre o Câncer



O que é?

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células que invadem tecidos e órgãos.

Tipos

O câncer pode surgir em qualquer órgão do corpo. Entre os mais afetados estão pulmão, mama, colo do útero, próstata, cólon e reto (intestino grosso), pele, estômago, esôfago, medula óssea (leucemias) e cavidade oral (boca). Cada órgão, por sua vez, pode ser afetado por tipos diferenciados de tumor, menos ou mais agressivos.

Causas

Podem ser externas ou internas ao organismo, estando inter-rela-

cionadas. As causas externas referem-se ao meio ambiente e aos hábitos ou costumes próprios de uma sociedade (tabagismo, alcoolismo, etc.). As causas internas são, na maioria das vezes, geneticamente pré-determinadas, e estão ligadas à capacidade do organismo de se defender das agressões externas.

Tratamento

O tratamento do câncer é feito por meio de uma ou várias modalidades combinadas. A principal é a cirurgia, que pode ser empregada em conjunto com radioterapia, quimioterapia ou transplante de medula óssea. O médico vai escolher o tratamento mais adequado de acordo com a localização, o tipo do câncer e a extensão da doença.

Prevenção

A prevenção do câncer nem sempre é possível, mas há fatores de risco que estão na origem de diferentes tipos de tumor. O principal é o tabagismo. O consumo de bebidas alcoólicas e de gorduras de origem animal, dieta pobre em fibras, vida sedentária e obesidade também devem ser evitados para prevenir os tumores malignos. O autoexame é um importante aliado na detecção precoce do câncer, como por exemplo, o câncer de mama, pele e boca.

Cuidados com a voz

A voz representa um dos principais instrumentos de trabalho. Torna-se fundamental ter o conhecimento sobre a sua produção, bem como os cuidados necessários para manter uma voz sempre saudável.

Aprenda a se prevenir!

A voz se produz na laringe. A laringe é o tubo onde se encontram as cordas vocais (pregas musculares). Ao inspirar, o ar entra nos pulmões e as cordas vocais se abrem. Ao falar, o ar sai dos pulmões e, passando pela laringe, põe em vibração as cordas vocais.

O mau uso da voz, posturas corporais e padrões respiratórios inadequados, assim como problemas esofágicos e gástricos, são algumas das situações que podem levar uma pessoa a desenvolver distúrbios ou patologias vocais. O diagnóstico precoce e o tratamento fonoaudiológico aumentam as chances de sucesso terapêutico sem a necessidade da realização de uma cirurgia.

Evite problemas vocais com simples mudanças de hábitos e atitudes positivas:

- Falar devagar e com boa dicção;



- Descansar a voz após o uso excessivo;
- Beber bastante água ao longo do dia;
- Incluir no seu hábito alimentar a ingestão de maçã e sucos cítricos para a limpeza do trato vocal;
- Evitar bebidas alcoólicas e o tabagismo;
- Diminuir o intervalo entre as refeições com pequenos lanches;
- Evite o “pigarro”, pastilhas, sprays bucais e locais ruidosos para conversas.

A Diretoria de Saúde disponibiliza de profissional otorrinolaringologista, bem como exame complementar (videolaringoscopia).

Saúde emocional



Fonte: galleryhip.com

Embora tenha grande importância para a vida do ser humano, o estudo do conceito de qualidade de vida é relativamente recente no campo da saúde.

Cada vez mais a medicina tem investido no entendimento da qualidade de vida e das suas consequências para a saúde.

O mundo moderno proporciona um aporte de facilidades tecnológicas, no entanto apresenta uma conta bastante cara para pagar.

Essa conta vem na forma de piora da qualidade de vida, stress e algumas vezes na forma de adoecimento físico e mental.

O homem moderno dorme menos, tem uma alimentação desregrada, tem menos tempo para atividades físicas e de lazer, passa horas no trânsito e tem um alto nível de cobranças no trabalho.

A qualidade de vida é um patrimônio do ser humano, que é per-

didado muitas vezes, mas é um bem que pode ser recuperado com esforço e dedicação.

Nem sempre é possível buscar esse bem perdido sem ajuda. Dessa forma, é preciso ter força e vencer preconceitos e resistências, para perceber esse problema e buscar ajuda profissional.

O estresse

É um mecanismo biológico de preservação da saúde que é acionado todas as vezes que o nosso organismo precisa enfrentar situações que requerem adaptação. Pode se tornar prejudicial quando não gerenciado de forma eficaz, levando ao aparecimento de doenças. Não existe invulnerabilidade ao estresse, mas ele pode ser administrado.

Sintomas do estresse:

- Tensão muscular;
- Dor de cabeça;
- Problemas gastrointestinais;
- Exaustão;
- Fadiga;
- Dificuldade com a memória;
- Alteração do sono;
- Irritabilidade;
- Perda do senso de humor;
- Problemas dermatológicos;
- Alteração do apetite;
- Desinteresse.



A ansiedade

É uma resposta temporária normal e esperada do organismo ao estresse e pode ser um estímulo necessário à adaptação e ao enfrentamento de situações inesperadas. A ansiedade é considerada doença nos seguintes casos:

- Quando ocorre sem causa aparente;
- Quando existe uma causa, mas a reação é desproporcional a mesma;
- Quando a ansiedade apresenta intensidade elevada e se relaciona com um alto nível de sofrimento ou com baixa capacidade de tolerá-lo.

Sintomas da ansiedade:

- Sensação de falta de ar;
- Aperto no peito;
- Coração acelerado;
- Suor excessivo;
- Tremores;
- Mãos frias;
- Enjoos;
- Medo;
- Insônia;
- Nervosismo.

A Depressão

É um transtorno afetivo, caracterizado por sintomas psíquicos, como tristeza e incapacidade de sentir prazer e sintomas físicos, como dor, fadiga, alterações do sono, do apetite. Pode se instalar

após eventos estressantes, como perdas, fatores traumáticos, porém muito frequentemente, em adultos, surge sem motivo aparente.

Sintomas da depressão:

- Sensação de tristeza persistente;
- Desânimo;
- Cansaço físico;
- Choro fácil;
- Falta de interesse e prazer no dia a dia;
- Sentimento de culpa;
- Desesperança;
- Alterações do sono, apetite e libido;
- Dificuldade de concentração, atenção e memória;
- Idéias de morte/suicídio.

Identificar esses sinais, antes que se passe do limite gerenciável, é muito importante para que se possa usar estratégias de enfrentamento mais eficazes.

Quando os sintomas de estresse, ansiedade ou depressão são intensos, persistentes e trazem prejuízo funcional, deve-se procurar assistência profissional especializada.

O TJPE oferece equipes de psiquiatras e psicólogos para atendimento aos servidores e magistrados.

Faça exames periodicamente



O check-up é uma avaliação da saúde do indivíduo de acordo com a idade, o sexo, os hábitos, antecedentes e características individuais, familiares, ambiente social e profissional.

Tem como objetivo a detecção de doenças ainda na fase assintomática ou de riscos que podem futuramente comprometer a sua saúde e bem-estar.

Você deve agendar sua consulta com um médico e odontólogo

periodicamente, e realizar os exames diagnósticos solicitados. Uma equipe de médicos, odontólogos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas e educadores físicos podem ajudar a definir uma estratégia de saúde personalizada e alinhada com o seu momento de vida, as suas necessidades e os seus objetivos.

Fique em dia com seus exames, e conte sempre com a equipe de saúde do TJPE para alcançar a cada dia **Mais Saúde para Você!**



Apoio



Realização



Arte

Navi - Núcleo Audiovisual |SGP |TJPE