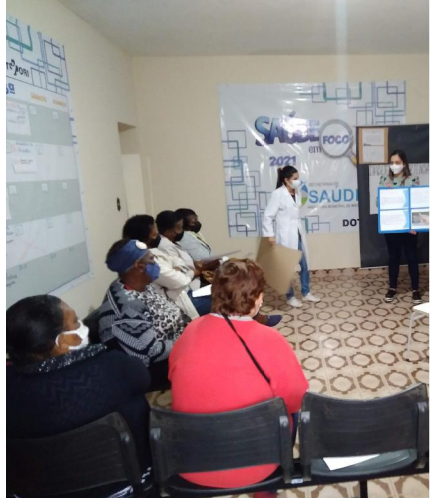


Saúde em Foco esclarece sobre diabetes mellitus, tabagismo e doenças cardiovasculares

Fotos:Jornal O Macuco



Mais informações sobre o Projeto Saúde em Foco, nas páginas 03 e 04.



Profissionais do Projeto Saúde em Foco, a enfermeira Tamires Martins da Silva, a Assistente Social - Helena Marletta de Almeida e a psicóloga Cyntia Hermsdorff

Roda de conversa com representantes culturais de Macuco e de cidades vizinhas para fortalecer a cultura regional

Fotos:Jornal O Macuco



A diretora de Cultura - Naná Cuco e equipe, receberam a responsável pela Casa dos Saberes de Nova Friburgo-Lia Caldas e o produtor cultural friburguense -Jorge Ayer.



O departamento de Cultura do município de Macuco, sob a direção de Naná Cuco Boquimpani Calvelli, promoveu no dia 18 de outubro, na sede da Sociedade Musical São João Batista, uma reunião com a presença de representantes culturais da cidade e região. O músico e professor, Jorge Ayer (representante cultural de Nova Friburgo) trouxe à cidade a responsável pela "Casa dos Saberes", localizada em São Pedro da Serra (7º distrito de Nova Friburgo) – Lia Caldas.

Lia Caldas apresentou um projeto cultural que pretende oferecer oficinas para os carnavalescos: de confecção de fantasias a troca de saberes. Segundo Lia, o projeto irá envolver os municípios da região interessados em se aperfeiçoarem para o carnaval de 2022. A ideia é que

o projeto seja realizado em Macuco com oficinas para trinta alunos por curso.

" Nossa ideia é implantar projetos que incentivem a perpetuação da cultura com a troca de saberes e experiências. Não queremos que a cultura perca a sua força, suas raízes; por isso precisamos sempre estarmos em busca de novas oportunidades e colocá-las em prática", disse Lia Caldas.

A diretora de Cultura, Naná Cuco e representantes das Escolas de Samba de Macuco, grupo de capoeiras e folias de Reis, abraçaram a ideia e consideram que a união dos municípios para a realização do projeto será favorável para o fortalecimento cultural carnavalesco da região.

PLANOS DE SAÚDE ESTÃO PROIBIDOS DE LIMITAR CONSULTAS MÉDICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Por Banco de Imagens



Planos de Saúde estão proibidos de limitar sessões de fonoaudiologia, fisioterapia, terapia ocupacional e psicoterapia no tratamento de pessoas com deficiência. É o que determina a Lei 9.438/21, de autoria original dos deputados Gustavo Schmidt (PSL), Rodrigo Amorim (PSL) e da deputada Tia Ju (Rep), sancionada pelo governador Cláudio Castro e publicada em edição extra do Diário Oficial.

De acordo com o texto, os planos não poderão estabelecer um número fixo de consultas e sessões. A norma vale para todas as pessoas com transtorno de espectro autista (TEA), deficiências física, intelectual, mental, auditiva ou visual e pessoas com altas habilidades (superdotação). O descumprimento da Lei prevê multa de até R\$ 74,1 mil (20 mil UFIR-RJ), revertida para o Fundo do Conselho Estadual para a Política de Integração da Pessoa com Deficiência (CEPDE).

Em justificativa, os parlamentares afirmam que os planos de saúde seguem impondo limites sem fundamento ao número de sessões terapêuticas prestadas por esses profissionais, colocando o consumidor em uma exagerada desvantagem.

Também assinam o texto como coautores os deputados Francine Motta (MDB), Bebeto (Pode), Martha Rocha (PDT), Coronel Salema (PSD) e Subtenente Bernardo (Pode).



OUTUBRO ROSA!

A PREVENÇÃO
SALVA VIDAS


Uniube
Desenvolvendo mais
que profissionais



Assessoria Jurídica

Proc. BOM PREVI Nº 0149/2021**DISPENSA DE LICITAÇÃO – Art. 24, Lei Federal nº 8.666/93.
EXTRATO DE CONTRATO AQUISIÇÃO DE PRODUTOS Nº 022/2021****A) Das Partes:****Contratante:** Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Município de Bom Jardim – RJ.**Contratada:** Luka de Bom Jardim comércio de art. de informática e tecnologia Ltda.**B) Objeto:** Aquisição de dois nobreaks.**C) Prazo de entrega do objeto:** 30 dias após emissão da nota de empenho.**D) Valor:** R\$ 1.348,00 (mil trezentos e quarenta e oito reais).**E) Data de celebração:** 22/10/2021.**F) Dotação Orçamentária:** Programa de Trabalho – 3001.04.122.0094.1.059 e Natureza da Despesa – 4490.52.*Jornal O Macuco. Edição nº522, 22 a 25 de outubro de 2021, página 02.*

Atletas se preparam para o Rio Carioca Games 2021

Diversos atletas de Crossfit estão se preparando para uma das maiores competições da modalidade no Brasil.

O Rio Carioca Games, chega a sua quarta edição nos dias 27 e 28 de novembro, no Parque Olímpico no Rio de Janeiro.

A competição tem mobilizado diversos boxes em todo o Brasil com o intuito

de levar os seus atletas, para serem visto por mais de 50 mil pessoas que estarão presentes tanto presencialmente no evento, quanto pela transmissão online através das redes sociais do Rio Carioca Games.

Atualmente os professores tem aumentado o número de treinos para os atletas ficarem 100%

focados, alinhados com nutricionistas e psicólogos que dão todo o suporte necessário.

Com pacotes já esgotados, o Rio Carioca Games conta também com ação social de arrecadação de alimentos. Neste ano a estimativa é de 42 toneladas de alimentos que serão doados a diversas instituições de caridade.

**Proc. BOM PREVI Nº 0149/2021****TERMO DE RATIFICAÇÃO**

Dispensa- Art. 24, II, Lei Federal 8.666/93.

À vista dos elementos contidos no processo administrativo supracitado, no uso de suas atribuições legais e ainda de acordo com o art. 24, II, da Lei Federal nº 8666/93, declaro **RATIFICADA** a contratação abaixo referida. Autorizo, por desdobramento, a contratação nos seguintes termos:

Contratante: Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Município de Bom Jardim – RJ.**Contratada:** Luka de Bom Jardim Comércio de Art. de Inform. E Tecnologia Ltda;**Objeto:** Aquisição de dois nobreaks.**Valor Total:** R\$ 1.348,00 (mil trezentos e quarenta e oito reais).**Dotação Orçamentária:** Programa de Trabalho - 3001.04.122.0094.1.059 e Natureza da Despesa 4490.52 (material permanente);

Dê-se ciência desta decisão aos interessados, providencie-se a celebração dos contratos e proceda ao empenho da despesa nas dotações próprias do orçamento vigente e publique-se o presente ato na imprensa oficial, conforme estabelecido no art. 26 da citada lei, para fins de eficácia da **RATIFICAÇÃO** aqui proferida.

Bom Jardim - RJ, em 22/10/2021.

Raul de Abreu Bezerra
Diretor Presidente

Jornal O Macuco. Edição nº522, 22 a 25 de outubro de 2021, página 02.

Você quer colocar DIU?

Entre em contato

22 981 133566



EXPEDIENTE:
JORNAL O MACUCO

Editora e jornalista diplomada responsável:
Elisângela de Paiva Mtb/RJ: 32231
Assessora Jurídica: Valéria Anunciação de Melo -OAB/RJ 144.100
www.jornalomacuco.com.br
Colaboradores: Noemi Laje, Iesa de Paiva, Thiago Dias
Endereço: Rua: Jorge Abi-Ramia, 129, bairro: Nova Macuco,

Macuco RJ / Cep: 28.545.000
e mail: omacuco.redacao@hotmail.com
Circulação: Macuco, Cordeiro, Cantagalo, São Sebastião Alto, Bom Jardim e Trajano de Moraes.
Telefone (22) 22401215
(22) 981021182



O QUE É DIABETES?

Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue (hiperglicemia). Pode ocorrer devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, que é produzido no pâncreas, pelas chamadas células beta. A função principal da insulina é promover a entrada de glicose para as células do organismo de forma que ela possa ser aproveitada para as diversas atividades celulares. A falta da insulina ou um defeito na sua ação resulta portanto em acúmulo de glicose no sangue, o que chamamos de hiperglicemia.

Classificação do Diabetes

Diabetes Tipo 1 (DM 1) – Essa forma de diabetes é resultado da destruição das células beta pancreáticas por um processo imunológico, ou seja, pela formação de anticorpos pelo próprio organismo contra as células, beta levando a deficiência de insulina. Em geral costuma acometer crianças e adultos jovens, mas pode ser desencadeado em qualquer faixa etária.

O quadro clínico mais característico é de um início relativamente rápido (alguns dias até poucos meses) de sintomas como: sede, diurese e fome excessivas, emagrecimento importante, cansaço e fraqueza. Se o tratamento não for realizado rapidamente, os sintomas podem evoluir para desidratação severa, sonolência, vômitos, dificuldades respiratórias e coma. Esse quadro mais grave é conhecido como Cetoacidose Diabética e necessita de internação para tratamento.

Diabetes Tipo 2 (DM 2) – Nesta forma de diabetes está incluída a grande maioria dos casos (cerca de 90% dos pacientes diabéticos). Nesses pacientes, a insulina é produzida pelas células beta pancreáticas, porém, sua ação está dificultada, caracterizando um quadro de resistência insulínica. Isso vai levar a um aumento da produção de insulina para tentar manter a glicose em níveis normais. Quando isso não é mais possível, surge o diabetes. A instalação do quadro é mais lenta e os sintomas – sede, aumento da diurese, dores nas pernas, alterações visuais e outros – podem demorar vários anos até se apresentarem. Se não reconhecido e tratado a tempo, também pode evoluir para um quadro grave de desidratação e coma.

Ao contrário do Diabetes Tipo 1, há geralmente associação com aumento de peso e obesidade, acometendo principalmente adultos a partir dos 50 anos. Contudo, observa-se, cada vez mais, o desenvolvimento do quadro em adultos jovens e até crianças. Isso se deve, principalmente, pelo aumento do consumo de gorduras e carboidratos aliados à falta de atividade física.

Outros Tipos de Diabetes – Outros tipos de diabetes são bem mais raros e incluem defeitos genéticos da função da célula beta (MODY 1, 2 e 3), defeitos genéticos na ação da insulina, doenças do pâncreas (pancreatite, tumores pancreáticos, hemocromatose), outras doenças endócrinas (Síndrome de Cushing, hipertireoidismo, acromegalia) e uso de certos medicamentos.

Diabetes Gestacional – Atenção especial deve ser dada ao diabetes diagnosticado durante a gestação. A ele é dado o nome de Diabetes Gestacional. Pode ser transitório ou não e, ao término da gravidez, a paciente deve ser investigada e acompanhada. Na maioria das vezes ele é detectado no 3o trimestre da gravidez, através de um teste de sobrecarga de glicose. As gestantes que tiverem história prévia de diabetes gestacional, de perdas fetais, má formação fetais, hipertensão arterial, obesidade ou história familiar de diabetes não devem esperar o 3o trimestre para serem testadas, já que sua chance de desenvolverem a doença é maior.

Saúde em Foco esclarece sobre diabetes mellitus e doenças cardiovasculares

As profissionais do Projeto Saúde em Foco, a Assistente Social – Helena Marletta de Almeida, a psicóloga Cyntia Hermsdorff e a enfermeira Tamires Martins da Silva, realizaram na tarde de quarta-feira (20/10) na sede do Projeto Saúde em Foco de Macuco, uma roda de conversa sobre diabetes e doenças cardiovasculares. Na ocasião, as participantes esclareceram dúvidas com as profissionais e ainda relataram um pouco sobre suas experiências e dificuldades em relação ao diabetes.

A assistente social, Helena Marletta, juntamente com a enfermeira Tamiris Martins apresentou de forma didática e esclarecedora sobre os sintomas das doenças abordadas pelo tema, destacando os principais cuidados e atenção para que não se agravem. As profissionais, ainda orientaram sobre a importância de um acompanhamento médico constante.

“Que cada um possa entender que, precisamos cuidar da gente para poder cuidar do outro”, frisou Helena Marletta.

A enfermeira Tamires Martins explicou sobre todos os tipos de diabetes, principais exames realizados para detectar a doença, seus principais sintomas e complicações, caso não haja os cuidados e tratamento necessários.

“O objetivo do Projeto Saúde em Foco é realizar esse atendimento de conscientização, esclarecendo as dúvidas dos pacientes, orientando-os e os encaminhando ao profissional específico”, explicou a enfermeira Tamires. “Nós encaminhamos o paciente direto ao profissional que irá fazer o seu tratamento, também deixamos claro a importância do acompanhamento de um médico nutricionista, um profissional que irá orientá-lo na questão de uma alimentação balanceada, seja para o paciente acometido de diabetes ou hipertensão”, finalizou a enfermeira.

Fotos: divulgação



As profissionais do Projeto Saúde em Foco, a enfermeira Tamires Martins da Silva, a Assistente Social – Helena Marletta de Almeida e a psicóloga Cyntia Hermsdorff falam sobre diabetes e doenças cardiovasculares.



Como Posso Saber se Estou Diabético?

O diagnóstico laboratorial pode ser feito de três formas e, caso positivo, deve ser confirmado em outra ocasião. São considerados positivos os que apresentarem os seguintes resultados:

- 1) glicemia de jejum > 126 mg/dl (jejum de 8 horas)
- 2) glicemia casual (colhida em qualquer horário do dia, independente da última refeição realizada (> 200 mg/dl em paciente com sintomas característicos de diabetes.
- 3) glicemia > 200 mg/dl duas horas após sobrecarga oral de 75 gramas de glicose.

Existem ainda dois grupos de pacientes, identificados por esses mesmos exames, que devem ser



O técnico de enfermagem Guilherme e a médica - dr^a Cássia, em atendimento aos pacientes do Projeto Saúde em Foco.

acompanhados de perto pois tem grande chance de tornarem-se diabéticos. Na verdade esses pacientes já devem ser submetidos a um tratamento preventivo que inclui mudança de hábitos alimentares, prática de atividade física ou mesmo a introdução de medicamentos. São eles:

- (a) glicemia de jejum > 110mg/dl e < 126 mg/dl.
- (b) glicemia 2 horas após sobrecarga de 75 gr de glicose oral entre 140 mg/dl e 200 mg/dl

O diagnóstico precoce do diabetes é importante não só para prevenção das complicações agudas já descritas, como também para a prevenção de complicações crônicas.



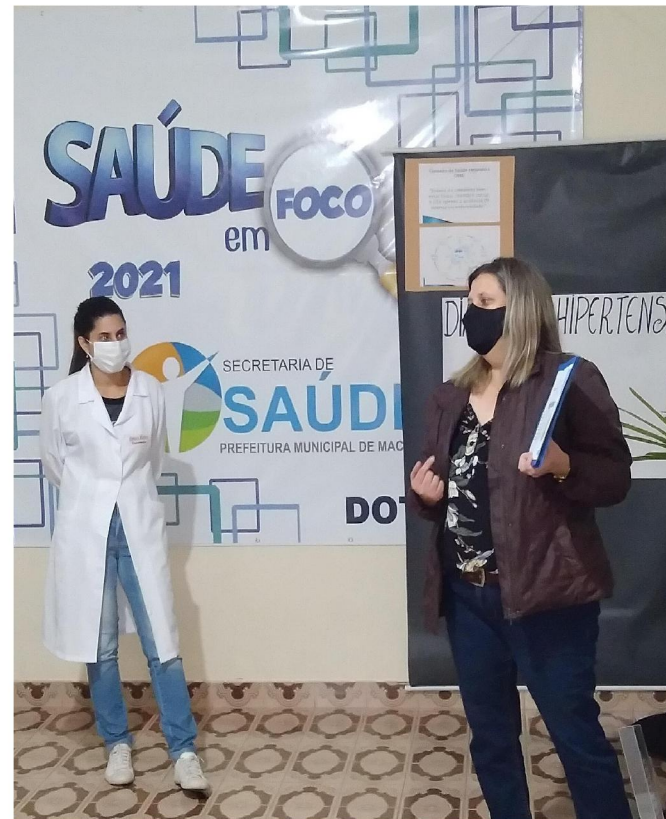
Projeto Saúde em Foco Roda de conversa esclarece sobre os males do tabagismo

O Eixo Tabagismo iniciou suas ações com a psicóloga Cyntia Hermsdorff, em uma busca por participantes que desejam parar de fumar. O segundo passo foi realizar uma roda de conversa interativa com os interessados pelo assunto, onde foi abordado o tema e os benefícios em parar de fumar. A conversa foi realizada na tarde do dia 20 de outubro, na sede do Projeto Saúde em Foco.

Um grupo de participantes falaram sobre suas experiências e ainda esclareceram dúvidas sobre o fumante passivo e o fumante ativo. A psicóloga explicou de forma educativa a diferença entre os fumantes: ativo e passivo e destacou que tanto um quanto o outro podem apresentar sérios problemas de saúde causados pelo hábito de fumar. “ Se você não fuma, mas convive com alguém que fuma, você também poderá apresentar sintomas de um fumante”, disse a psicóloga.

A psicóloga disse ainda que o “Projeto Saúde em Foco possui, entre outras características, a de conscientizar os pacientes, e caso desejem de tratamento, encaminhá-los para a Coordenação do Tabagismo”.

Fotos/Jornal O Macuco



A enfermeira Tamiris Martins e a psicóloga Cyntia Hermsdorff.

Tabagismo

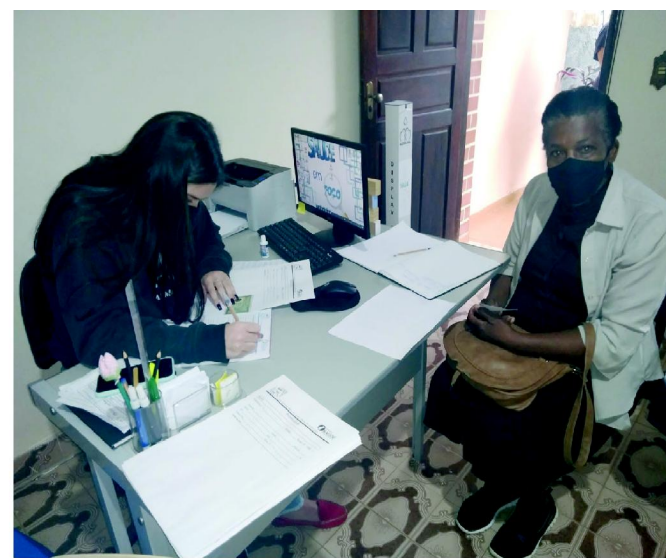
* O hábito de fumar é reconhecido como uma doença epidêmica que causa dependência física, psicológica e comportamental semelhante ao que ocorre com o uso de outras drogas como álcool, cocaína e heroína. A dependência ocorre pela presença da nicotina nos produtos à base de tabaco.

(Fonte/Mistério da Saúde)

O tabagismo é uma doença (dependência de nicotina) que tem relação com aproximadamente 50 enfermidades, dentre elas vários tipos de câncer (pulmão, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo de útero, leucemia), doenças do aparelho respiratório (enfisema pulmonar, bronquite crônica, asma)... (Fonte:Inca)



Participantes do roda de conversa sobre tabagismo, também representaram familiares fumantes e saíram mais esclarecidas sobre o tema.



O Projeto Saúde em Foco ainda está cadastrando os interessados em atendimento.

Planejamento Familiar também é tema do Projeto Saúde em Foco

Fotos: divulgação



*O DIU com cobre, quando inserido dentro do útero, exerce ações locais que evitam a gestação, apresentando-se como um método seguro. Pode ser usado em qualquer idade do período reprodutivo, sem a necessidade da intervenção diária da mulher e sem prejudicar a fertilidade futura. (Fonte/Ministério da Saúde).

O Projeto Saúde em Foco está realizando, além de coleta de preventivo, também consultas com uma ginecologista para avaliação e inserção de DIU às mulheres interessadas.



Ao lado, a ginecologista em atendimento na sede do Projeto Saúde em Foco, drª Andrea Vieira Silva Gentil e a enfermeira responsável - Tamiris Martins. Na sala de espera as pacientes aguardam atendimento da drª Andrea.