

O Boletim Informativo da Coordenadoria Sociopedagógica (CSP) do Câmpus São Paulo Pirituba tem como objetivo socializar as ações desenvolvidas para a promoção da qualidade do processo ensino-aprendizagem, na atenção a nutrição e a saúde dos estudantes e servidores do Câmpus.

A CSP é uma coordenadoria multiprofissional de ação interdisciplinar que no momento conta com uma pedagoga (Ana Márcia), uma psicóloga (Mirtes) e uma nutricionista (Bianca).

Este primeiro boletim traz duas datas importantes relacionadas a saúde: o 31 de março, Dia Nacional da Saúde e da Nutrição e o dia 07 de abril, Dia Mundial da Saúde.

Acompanhe conosco, mensalmente, o Boletim Informativo. Boa Leitura!

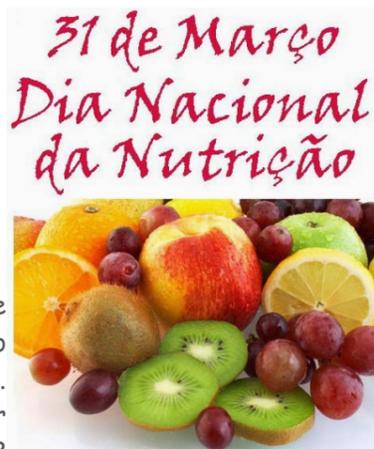
Dia Nacional da Saúde e Nutrição - 31 de março

No dia 31 de março se comemora o Dia Nacional da Saúde e Nutrição, que faz parte do calendário do Ministério da Saúde. Data esta importante para refletir como são feitas nossas escolhas, quando se trata de avaliar nossa alimentação. Afinal, essas escolhas estão intimamente relacionadas à nossa qualidade de vida.

A prática da boa alimentação começa desde cedo, ao nascimento, com o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida. Após essa fase, a amamentação poderá ser feita de maneira complementar até os 2 anos. Em cada fase da vida (criança, adolescente, adulto ou idoso), o ser humano possui diferentes necessidades nutricionais. Por isso, consultar um Nutricionista pode te ajudar a compor estas necessidades e garantir seu desenvolvimento.

Quando temos um olhar mais cuidadoso com a alimentação, a nossa formação, crescimento e desenvolvimento celular, e as informações genéticas serão gerenciadas. Muitas questões relacionadas a insatisfação com nosso corpo ou até mesmo alguns problemas de saúde podem ser resultado das nossas escolhas alimentares.

Reduzir o consumo de alimentos industrializados e aumentar o consumo de frutas e verduras para algumas pessoas não é tão fácil. Pequenas mudanças na alimentação terão grande valor na prevenção de doenças e no nosso desenvolvimento escolar.



Para isso, desde 2006, o Ministério da Saúde desenvolveu o Guia Alimentar para a População Brasileira. Mas essa é o assunto para nosso próximo encontro....

Até breve!! Abraços Nutridos, Bianca Blanco – CRN-3 29130

Nutricionista – IFSP Câmpus São Paulo Pirituba

Fontes: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=144

<http://www.grupocoi.com.br/dia-nacional-da-saude-e-nutricao-31-de-marco/#.WNwnbFUrKUK>

Dia Mundial da Saúde

“Depressão: Vamos Conversar”

Este 7 de abril é o Dia Mundial da Saúde, sendo a depressão o tema do ano de 2017 escolhido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Apesar de ainda na atualidade existir um estigma em relação as doenças mentais, os dados da OMS mostram a magnitude do problema: a depressão afetou 322 milhões de pessoas em 2015, um aumento de 18,5% em relação a 2005. Além disso, a OMS prevê que, até 2020, a depressão será a principal causa de afastamento do trabalho. O crescimento em sua incidência indica a importância no investimento em políticas que visem a promoção da saúde, a prevenção e o tratamento da depressão.

Fique Atento!

Muitas vezes, a depressão não é reconhecida como doença e por esse motivo o deprimido não busca o tratamento adequado. Se você está com sintomas persistentes de desânimo, tristeza, dificuldade em desempenhar ações e outros citados, por um período mínimo de duas semanas, pode estar deprimido. Converse com os seus familiares e busque orientação com um profissional de saúde ou com a psicóloga do Câmpus.

Ao contrário do senso comum, depressão não é a mesma coisa que estar triste. A tristeza pode ou não estar presente, em conjunto com outros sintomas, por um período mínimo de duas semanas, tais como: irritação, ansiedade, falta ou excesso de apetite, insônia ou excesso de sono, dificuldade de concentração, indecisão, falta de iniciativa, cansaço, baixa autoestima, incapacidade de sentir prazer em atividades habitualmente agradáveis, isolamento social, desesperança e até ideia suicida.

A depressão possui causa multifatorial, ou seja, vários fatores estão relacionados com a doença, incluindo genéticos. Pode tanto ser desencadeada por acontecimentos externos - como estresse no trabalho, luto, desemprego, etc, quanto não ter um evento desencadeante evidente.

Rainy Day

É o nome do jogo desenvolvido pela game designer brasileira Thais Weiller, simulando como uma pessoa deprimida pode se sentir. Está disponível em <https://thaisa.itch.io/rainy-day>.

Assim como ocorre com outras doenças, a depressão necessita de tratamento com profissionais da saúde devidamente capacitados, especialmente psicólogos, psiquiatras e terapeutas ocupacionais. Em muitos casos, há a necessidade da prescrição médica de medicamentos. Isso porque durante a depressão os neurotransmissores, que são substâncias que regulam a comunicação entre os neurônios do cérebro, estão em desequilíbrio.

A prevenção da depressão consiste no investimento na qualidade de vida através da melhoria da alimentação, prática de atividades físicas, evitação do uso de drogas (inclusive do álcool) e redução do estresse, assim como na busca pelo autoconhecimento.

Mirtes Ione Ujikawa - CRP 06/102297

Psicóloga do IFSP Câmpus São Paulo Pirituba

Fonte: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/world-health-day/en/>

