



NEWSLETTER



Acreditamos na força da saúde e do autocuidado para potencializar pessoas, negócios e organizações.

EDIÇÃO 17 | SETEMBRO 2021 | WATARI CARE

IMPORTÂNCIA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE E DRA. JULIE SILVER, ADAPTADO POR WATARI CARE

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), manter uma alimentação saudável ao longo da vida evita não só a má nutrição, mas também, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como hipertensão, diabetes, obesidade, entre outros. No entanto, o aumento da produção de alimentos processados, a rápida urbanização e a mudança de estilos de vida deram lugar a uma alteração nos padrões alimentares. As pessoas agora consomem mais alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares livres e sal/sódio - e muitas não ingerem frutas, vegetais e outras fibras alimentares de forma suficiente.

A alimentação saudável proporciona diversos benefícios, como:

- Diminui o risco de doenças crônicas não transmissíveis;
- Aumenta a concentração e o rendimento nas atividades;
- Melhora a qualidade do sono;
- Ajuda a melhorar o humor;
- As proteínas tem a função de recuperar e regenerar as células e tecidos no organismo;
- A vitamina C auxilia na cicatrização e no sistema imunológico.

CONTEÚDO

Importância de uma boa alimentação • P. 1

Setembro amarelo, agir salva vidas! • P. 2

Benefícios da prevenção primária a saúde. Cuidados básicos com o coração • P. 3

Receita especial de Primavera: Salada de beterraba com laranja, alcaparras e hortelã • P. 4





SETEMBRO AMARELO, AGIR SALVA VIDAS

FONTE: CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE E INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR SUICIDE PREVENTION

O mês de setembro tem como proposta a prevenção ao suicídio. Segundo Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o Conselho Federal de Medicina (CFM), são registrados mais de 13 mil suicídios todos os anos no Brasil, e mais de 1 milhão no mundo. Trata-se de uma triste realidade, que registra cada vez mais casos, principalmente entre os jovens.

Cerca de 96,8% dos casos de suicídio estavam relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e abuso de substâncias químicas.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, suicídios e tentativas de suicídio têm um efeito dominó que afeta não apenas os indivíduos, mas também as famílias, comunidades e sociedades. Fatores de risco associados ao suicídio, como perda de emprego ou problema financeiro, trauma ou abuso, transtornos mentais, uso de substâncias químicas e barreiras ao acesso a cuidados de saúde, são problemas colaterais desencadeados pela pandemia da COVID-19. Um ano após o início da pandemia, mais da metade das pessoas pesquisadas no Chile, Brasil, Peru e Canadá relataram que sua saúde mental teve uma piora significativa.

No entanto, o suicídio pode ser evitado. As principais medidas de prevenção ao suicídio, baseadas em evidências, incluem a restrição do acesso a meios para o suicídio

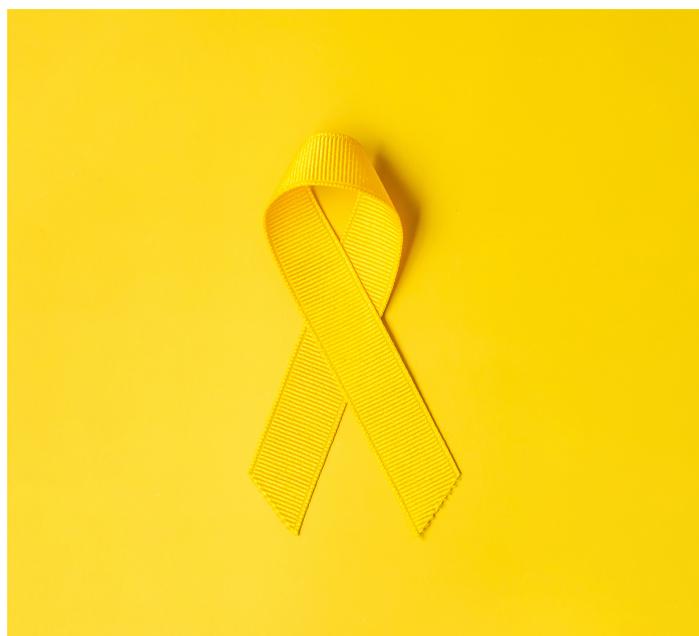
(por exemplo, armas de fogo, pesticidas, etc.), políticas de saúde mental, redução do álcool e a cobertura responsável da mídia sobre o suicídio.

O estigma social e a falta de consciência continuam a ser as principais barreiras para a procura de ajuda.

É preciso falar abertamente sobre o suicídio, ouvir sem fazer julgamentos, ter empatia pelo que o próximo está sentindo e passando.

Mudar a narrativa em torno do suicídio, por meio da promoção da esperança, pode criar uma sociedade mais compassiva, e aberta à prevenção do suicídio.

O reconhecimento dos fatores de risco e dos fatores protetivos é fundamental. Caso você esteja tendo problemas relacionados à sua saúde mental ou conhece alguém que está passando por alguma dificuldade, procure uma ajuda profissional, pois onde há vida há esperança.



BENEFÍCIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, ADAPTADO POR WATARI CARE

Um sistema baseado na atenção primária à saúde orienta suas estruturas e funções para os valores de equidade e solidariedade social, e fortalece o direito de todo ser humano de gozar do mais alto nível de saúde, sem distinção de raça, religião, ideologia política ou condição econômica ou social. A atenção primária à saúde é uma forma altamente eficaz e eficiente de agir sobre as principais causas de problemas de saúde e riscos ao bem-estar, bem como de lidar com os desafios emergentes que ameaçam a saúde e o bem-estar no futuro. Também tem se mostrado um investimento custo-efetivo, pois há evidências de que a atenção primária de qualidade reduz os gastos totais em saúde e melhora a eficiência, por exemplo, reduzindo as internações hospitalares. O propósito da atenção primária à saúde consiste em:

- Na sua essência, cuidar da saúde das pessoas, em vez de apenas tratar doenças ou condições específicas.
- Ofertar atendimento abrangente, acessível e baseado na comunidade, pode atender de 80% a 90% das necessidades de saúde de um indivíduo ao longo de sua vida.
- Incluir um espectro de serviços que vão desde a promoção da saúde e prevenção até o controle de doenças crônicas e cuidados paliativos.

CUIDADOS BÁSICOS COM O CORAÇÃO

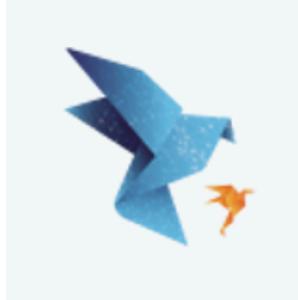
FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo. Ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais geralmente são eventos agudos causados principalmente por um bloqueio que impede que o sangue flua para o coração ou para o cérebro. A razão mais comum para isso é o acúmulo de depósitos de gordura nas paredes internas dos vasos sanguíneos, que irrigam o coração ou o cérebro. Os acidentes vasculares cerebrais também podem ser causados por uma hemorragia em vasos sanguíneos do cérebro ou a partir de coágulos de sangue.

A maioria das doenças cardiovasculares podem ser evitadas por meio de algumas ações preventivas inseridas no dia a dia, como:

- Não fumar;
- Evitar o consumo excessivo de sal nas refeições;
- Optar por uma alimentação saudável, evitar o consumo de alimentos gordurosos;
- Praticar atividade física regularmente;
- Controlar o estresse diário;
- Manter a qualidade do sono.





SALADA DE BETERRABA COM LARANJA, ALCAPARRAS E HORTELÃ

FONTE: PANELINHA



PREPARO 1 H | 4 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 4 beterrabas
- 1 laranja-baía
- ½ cebola roxa
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- ½ colher (sopa) de azeite
- 2 talos de hortelã
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
2. Lave, descasque e corte a beterraba em quartos: corte ao meio e cada metade ao meio novamente. Transfira para uma assadeira e cubra com papel alumínio. Leve ao forno e deixe assar por cerca de 40 minutos, até que estejam cozidas mas firmes.
3. Assim que estiverem cozidas, retire as beterrabas do forno, transfira para uma tigela e deixe esfriar. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
4. Descasque e corte a cebola em meias-luas finas. Coloque numa tigela com água e gelo e deixe de molho por alguns minutos - isso proporciona a redução do ardido da cebola.
5. Descasque e fatie a laranja em gomos: sobre uma tigela segure a fruta descascada na palma da mão; corte um "V" bem rente às membranas (linhas brancas) que separam os gomos; deixe o gomo cortado cair na tigela, e repita até tirar todos os gomos da fruta.
6. Retire as fatias de cebola da água e junte às beterrabas. Acrescente a laranja, as alcaparras e as folhas de hortelã. Tempere com o azeite, sal e pimenta-do-reino moída na hora. Sirva a seguir.

Receita especial para você celebrar a primavera!