

# SAÚDE

## Acontece



### A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO

O ato de levar uma criança para vacinar traz resultados não só para ela, mas para toda a sociedade. "A proteção se divide em dois pontos: a individual, que garante que a pessoa não terá a doença, e a indireta, quando a maioria da população é vacinada e aqueles que não foram se beneficiam da proteção alcançada com o que foram vacinados. Ou seja, se beneficiam se estendem aos não vacinados" – avalia Renato Kfour, vice-presidente do Departamento de Imunizações da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP).

Além dos pais, a proteção das crianças também é um dever do Estado. Para tanto, o Ministério da Saúde tem orientações para que toda a sociedade fique em dia com a vacinação dos pequenos, além de promover campanhas anuais com o oferecimento de doses gratuitamente contra doenças que podem causar danos irreversíveis à saúde, ou até levar ao óbito.

A vacina é o meio mais eficaz de proteção contra certas doenças infecciosas e age estimulando o sistema imunológico a produzir anticorpos para combater essas enfermidades. Muitos males que esse sistema de imunização está erradicados no Brasil, mas isso não significa que é possível deixar de vacinar as crianças.

"Proteger é um ato de cidadania, é responsabilidade social, além de ser um controle da saúde pública e, com isso, diminuir os gastos do Estado na área", defende Renato Kfour. Mas vem aumentando o número de grupos de pais que só contra a vacinação, seja por medo, falta de informação ou preconceitos religiosos, com pouca ou nenhuma base científica, o que acarreta na diminuição de crianças imunizadas no País.

Para o médico, a principal razão para esses movimentos anti-vacinação é o sucesso das próprias vacinas. "Desaparecem doenças como rubéola, sarampo, caxumba, pólio, por exemplo, então a percepção de risco desaparece. Os pais não são conta da ação continuada da vacina. Se reduzir a imunização, surtos e epidemias das doenças podem voltar, pois são criados ambientes propícios para o ressurgimento delas e os riscos de elas voltarem são reais" – explica.

"É preciso estimular e orientar a população, oferecer horários alternativos de tempo de saúde para que todos possam ter opções", reforça Renato Kfour, lembrando que os pais que deixam de vacinar os filhos não sofrem punições porque a lei não os obriga. Os postos de saúde abrem no horário

## ESPAÇO MÉDICO

### CONGRESSO DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL EM ENFERMAGEM

#### Condepe traz aprimoramento em simulação realística

Nos dias 3 e 4 de abril de 2018, o Transamerica ExpoCenter, em São Paulo, será palco do Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem – Condepe 2018. A partir de uma proposta teórico-prática, o evento dará aos profissionais interessados a oportunidade de se atualizar com os estudos e avanços mais recentes da área.

Um dos exemplos entre as novidades trazidas pelo Condepe 2018 é a Simulação Realística, o mais avançado método de treinamento, apoiado por tecnologia, para garantir a segurança no processo de assistência ao paciente. Essa metodologia será apresentada por Ariadne da Silva Fonseca, doutora em Enfermagem pela Unifesp e gerente do IAP (Instituto de Aperfeiçoamento Profissional e Simulação para rede de hospitais São Camilo), que utilizará de palestras e simulações.

"A simulação realística é uma metodologia de ensino que eu tenho utilizado com os profissionais para que possamos rever processos ou técnicas em um ambiente simulado, muito próximo do real, daquilo que eu encontro no meu dia a dia no cuidado com o paciente. Essa metodologia é utilizada por meio de manequins, que simulam situações muito próximas do real, como, por exemplo, chorar, falar, piscar os olhos e convulsionar. Temos usado simulação realística, não só de um profissional individual, mas de toda a equipe, para que, na hora que for prestado o atendimento na vida real, estejamos treinados e capacitados para isso" – explica a especialista.

APOIO



COLINA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para [acontece@colinasaudacontece.com.br](mailto:acontece@colinasaudacontece.com.br) ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000

## HORÓSCOPO

**ÁRIES (21 MAR - 20 ABR)**  
Dia em que estará disposto a cometer excessos, de um modo geral. Evite-os, pois. Por outro lado, o fluxo é propício ao comércio de roupas feitas de modo geral. Bom para o amor e o casamento. Cuide de si e aproveite para exaltar suas qualidades intelectuais e artísticas.

**LEUROSINHO (21 MAR - 20 ABR)**  
Período em que pode contar com as melhores condições nos negócios, nas especulações e obrigações sociais. Haverá melhoria no campo amoroso e familiar, se for mais atencioso. Chances em jogos. A fase é favorável.

**II (21 MAR - 20 ABR)**  
Raciocínio rápido, excelente intuição e mente voltada somente para o bem, são o que lhe pressaga o fluxo atual deste dia. Contudo, evite excesso de velocidade de dirigir e seja mais constante em seus projetos. Nada lhe será estúdio.

**VI (21 MAR - 20 ABR)**  
Um obstáculo poderá surgir em seu trabalho que será criado por uma pessoa conhecida. Você saberá como contorná-lo. À tarde, terá uma fase feliz e promissora. Viagens curtas e muitos contatos poderão ocorrer. Com senso e objetividade atingirá sucesso.

**VI (21 MAR - 20 ABR)**  
Hoje poderá se elevar no plano social, quer pelo que fizer, quer pela colaboração que poderá receber de pessoas amigas. Novos conhecimentos e alegrias estão em perspectiva. Este é um bom período do ano para você. Não é momento propício aos negócios ariscados ou novos.

**VI (21 MAR - 20 ABR)**  
Dia pouco indicado para os negócios e aos assuntos sociais. Evite, também, as questões extracônjugais e os perigos de acidente e tudo que possa prejudicar sua tranquilidade no lar. Terá êxito em escritos e nas viagens que empreender.

**LIBRA (23 SET - 22 OUT)**  
Não permita que o esgotamento físico, ou as emoções fortes, tire suas energias. O melhor que poderá fazer agora ao contrário de companhias de pessoas amigas que saberão apreciá-lo. Está sob uma forte influência de sua família e isto poderá beneficiá-lo.

**III (23 SET - 22 OUT)**  
Excelente aspecto astral para iniciar negócios e empreendimentos de vulto e para tratar de questões jurídicas que estão em pendência. Positivo a vida religiosa e ao amor. Boas notícias. Cuide bem do seu dinheiro e fique somente a verdade.

**VI (23 SET - 22 OUT)**  
Será bem-sucedido hoje se adotar ideias otimistas. Da excelência para estudos, testes e contatos pessoais. Melhor ainda para contratar servidores, ou contar com favores. A influência geral para o período é de altos meros.

**VI (23 SET - 22 OUT)**  
Seja mais ativo na defesa de seus direitos para não sofrer prejuízos. O fluxo é de melhores para tratar de assuntos legais e para melhorar no trabalho. Ótimo para as questões de dinheiro. Terá algumas dificuldades profissionais e familiares.

**VI (23 SET - 22 OUT)**  
Seu forte magnetismo hoje deverá atrair a simpatia alheia, o que lhe trará muitos benefícios. Novas e duradouras amizades, também estão previstas. Evite em todos os meios de comunicação. Bom para o comércio e indústria de papéis e embulagos.

**VI (23 SET - 22 OUT)**  
Um feliz encontro pode marcar o início de uma amizade mais proveitosa e duradoura. Há prenúncios de notícias agradáveis que poderão sugerir a ideia de uma viagem. Conte com a ajuda de pessoas idôneas, educadoras e autoridades. Romance favorecido.

# Alimentos ajudam a combater doenças respiratórias no Inverno

**Vitória** – Durante o Inverno, período de temperaturas mais amenas e com chuvas nesta temporada, é comum as pessoas desenvolverem doenças respiratórias, como resfriados, gripes e rinites. E essas doenças podem ser prevenidas, ou combatidas, com alimentos de fácil acesso.

E todo mundo já deve ter ouvido falar sobre a importância de consumir alimentos como a laranja, o gengibre, a canela e o mel neste período. "Na medicina, é comprovado que esses alimentos realmente podem acabar de vez com os sintomas desagradáveis, como a tosse, a constipação, a febre, a arazia e a dor de garganta", ressalta a Assessora



Rica em vitamina C, a laranja ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

fundamental para ajudar o corpo a prevenir doenças respiratórias, já que é rica em vitamina C, que é responsável por fortalecer o sistema imunológico. "O uso constante de frutas cítricas, principalmente na época de frio, nos protege contra gripes e resfriados, portanto é importante consumir essas frutas diariamente", ressalta a nutricionista.

"O gengibre possui ação anti-inflamatória que dá fim à rouquidão e alivia a irritação na garganta. Já a canela neutraliza vários tipos de vírus e infecções, inclusive aqueles responsáveis pelos problemas respiratórios. Isso acontece pela quantidade de vitaminas e sais minerais presentes

na canela. O mel é outro aliado da saúde. Os motivos para que seja um remédio eficaz para constipações é sua atuação antibacteriana, além de ser rico em componentes nutritivos" – complementa a assessora da Ceasa.

**CHÁ PARA RESFRIADO**  
Para amenizar os sintomas do resfriado, que tal um chá? **Ingredientes** – uma colher de sopa de gengibre ralado, uma xícara de água, duas colheres de mel, um limão e duas laranjas. **Preparo** – descasque as laranjas e o limão, e coloque as cascas para ferver com o gengibre por 15 minutos. Desligue o fogo e adicione o mel.

## INDICADOR PROFISSIONAL O SEU GUIA PRÁTICO DE CONSULTAS

### ESTÉTICA



Pilates  
Neopilates  
Estética Facial  
Massagem Corporal  
Pilates Gestante  
Cross Pilates

Rua Dr. Afonso Sodré, 584 - 99933-4915 | 3773.4915

### ESTÉTICA



Fisioterapeuta Dermo-Funcional | CREFITO-0-5-21.6033-3

✓ Peeling de Cristal / Limpeza de Pele ✓ Depilação a Laser ✓ Groidipêise ✓ Hítelotulise ✓ Reaction

Contato: 27.9937.5824  
Rua da Liberdade, N.º 97, Centro - São Mateus/ES

### MEDICINA

Dr. Wandael Maurício Lisboa

Hematologista - Hemoterapeuta  
Intensivista  
CRM-ES 8284  
RQE-3379

Rua da Liberdade, 326 - Sala 107  
São Mateus - Centro - São Mateus-ES  
3763.2491 / 9.9986.7015

### CONTABILIDADE



Contabilizando resultados, reduzindo riscos.

www.massucatti.com.br 3763-2485

Rua América Silveiras, 75 - Sala 104 - Centro - São Mateus-ES



## MAIS DE 5.000 VAGAS DE EMPREGO 100% GRÁTIS

WWW.LINKWORKING.COM.BR/VAGAS