



Saúde de Família & Comunidade

FABIANO GONÇALVES GUIMARÃES

acontece@acontecenoticias.com.br

Estratégia Saúde da Família: pilar do cuidado e acesso



O SUS (Sistema Único de Saúde) oferece diversas frentes de atendimento à população brasileira. Uma das mais importantes é a ESF (Estratégia Saúde da Família), que organiza a Atenção Primária à Saúde em todo o País. Por meio de equipes distribuídas em diferentes regiões, a ESF atua tanto nas UBSs (Unidades Básicas de Saúde) quanto diretamente nas comunidades, promovendo um cuidado mais próximo e humanizado.

As equipes da ESF são multiprofissionais, compostas por médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem e agentes comunitários de saúde. Esses profissionais trabalham de forma integrada, considerando as necessidades individuais de cada pessoa, sua família e as particularidades do território em que vivem.

Um dos principais diferenciais da Estratégia é a atuação fora das UBSs, com destaque para as visitas domiciliares. Em locais remotos ou de difícil acesso, muitas vezes é o profissional de saúde que se desloca até os pacientes e não o contrário. Nessas regiões, especialmente em cidades do interior com pouca estrutura, os atendimentos ocorrem em espaços alternativos disponíveis na comunidade.

Embora essa não seja a condição ideal, representa um importante avanço no cuidado à população mais vulnerável.

O foco da ESF é a promoção da saúde e a prevenção de doenças, especialmente aquelas crônicas, que, quando controladas, proporcionam uma melhora significativa na qualidade de vida das pessoas. Além disso, a Estratégia inclui diagnóstico precoce de doenças graves, encaminhamento para tratamentos especializados, ações de proteção à saúde e até mesmo cuidados paliativos.

Entre os serviços oferecidos estão: coleta de exames laboratoriais, acompanhamento pré-natal, inserção de DIU (onde há disponibilidade), avaliações clínicas e muito mais. A vacinação é outro ponto fundamental, sendo rigorosamente monitorada pelas equipes, garantindo a imunização da população e prevenindo o retorno de doenças já erradicadas graças ao trabalho contínuo do SUS.

Esse modelo proporciona uma enorme facilidade para as pessoas, que podem acessar diferentes serviços de saúde próximos de onde vivem, acompanhados por uma equipe que conhece sua realidade e seus desafios. Por isso, a ESF é considerada uma iniciativa inovadora e já serve de referência para outros países com sistemas públicos de saúde eficazes.

Cada equipe atua sobre uma determinada população, definida com base no censo demográfico e, principalmente, na disponibilidade de profissionais, um fator que influencia diretamente na capacidade de atendimento e expansão do modelo.

Em junho de 2025, o Ministério da Saúde divulgou o Censo Nacional: Unidades Básicas de Saúde 2024, revelando que a grande maioria das UBS conta com pelo menos uma equipe da Estratégia Saúde da Família. No entanto, a predominância é de unidades com apenas uma equipe (66,9%), enquanto 21,5% possuem duas ou mais. Esses dados apontam para a necessidade urgente de ampliação do programa, garantindo maior cobertura nos territórios, bairros e comunidades, promovendo o acesso à saúde como um direito constitucional.

Os profissionais que atuam no SUS defendem a ampliação contínua desse modelo, para que mais pessoas sejam atendidas, acolhidas e tenham suas demandas de saúde resolvidas de forma eficiente e digna. Isso é essencial para que a população possa viver com mais qualidade, realizar seus sonhos e alcançar seus objetivos, amparada por um sistema de saúde único, integral, universal e gratuito.

Fabiano Gonçalves Guimarães é presidente da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade.



As reclamações para esta seção devem ser encaminhadas por meio destes canais:

WhatsApp: (11) 99653-0197 On-line: www.diariodograndeabc.com.br Instagram: @diariodograndeabc Facebook: @jornaldgabc

Podas de árvores

O aposentado José Ademar da Cunha, 69 anos, que mora há quatro décadas na Rua Chui, no bairro Vila Pires, em Santo André, relata que diversas árvores centenárias na via, sem manutenção adequada, cresceram excessivamente, comprometendo a iluminação pública e aumentando a sensação de insegurança entre os moradores. O residente conta que já registrou vários protocolos solicitando a poda, sendo o

mais recente no fim de maio. No entanto, afirma que até agora não obteve retorno efetivo. **Resposta:** A Prefeitura de Santo André, por meio da Secretaria de Manutenção e Serviços Urbanos, informou que realizou vistoria técnica no local e identificou que a árvore citada é da espécie ligustro. O pedido de poda já está incluído na programação do setor responsável. O Executivo destacou que há possibilidade de substitui-

ção da árvore por espécie mais adequada ao espaço urbano. Para isso, o proprietário do imóvel deve abrir processo administrativo na Praça de Atendimento da Prefeitura e recolher as taxas previstas na Lei Municipal nº 8.628/2004. O atendimento é feito exclusivamente por agendamento, que pode ser realizado pelo site da Prefeitura ou pela central de atendimento no número 0800 019 19 44. (Colaborou Gabriel Gadelha)

Depressão sazonal: quando o inverno afeta a saúde mental

Falta de luz solar é a principal causa do distúrbio; especialistas detalham sintomas, impactos e formas de tratamento para o transtorno afetivo



THAINÁ LANA
thaianalana@dgabc.com.br

No inverno é comum ouvir relatos sobre constantes mudanças de humor e aumento de desânimo. Essas alterações nos dias mais frios, nublados ou chuvosos, quando persistentes, podem estar associadas ao TAS (Transtorno Afetivo Sazonal), mais conhecido como depressão sazonal, ou seja, condição que afeta a saúde mental de um indivíduo durante períodos específicos do ano.

Especialistas ouvidos pelo Diário explicam que esse distúrbio ocorre, mais especificamente, durante o outono e o inverno, e pode ser provocado pela menor incidência de luz solar e por dias mais curtos. A ausência desses fatores influencia no ritmo circadiano do organismo, condição que pode alterar o humor e o sono de um indivíduo. Pessoas com histórico de depressão e ansiedade, e algumas doenças vasculares, estão mais predispostas ao transtorno.

O psiquiatra e coordenador da psiquiatria do Hospital Albert Sabin, Marcel Fúlvio Padula Lamas, esclarece que os sintomas incluem humor deprimido, perda de interesse por atividades, fadiga excessiva, alterações no sono e apetite (comum aumento do sono e desejo por carboidratos), dificuldades cognitivas e, em casos mais graves, ideação suicida.

“Essas manifestações podem comprometer o desempenho no trabalho ou nos estudos, afetar os relacionamentos e diminuir significativamente a qualidade de vida. Ainda existe certo desconhecimento sobre o TAS, tanto entre pacientes quanto entre alguns profissionais da saúde. Muitas pessoas interpretam os sintomas como preguiça, drama ou sensibilidade ao frio, sem perceber que se trata de um transtorno psiquiátrico reconhecido”, disse Lamas.

O tratamento para a depressão sazonal pode ser realizado com diferentes abordagens, como a fototerapia, que é a exposição diária à luz artificial;



INCIDÊNCIA. Transtorno ocorre em dias frios, nublados ou chuvosos

prática de exercícios físicos; uso de antidepressivos e psicoterapia, conforme descreve Pêrsio de Deus, psiquiatra e médico-assistente do hospital Nossa Senhora de Fátima, na Capital.

“Além da falta de luz solar, o frio pode promover maior isolamento social das pessoas, afetando a microcirculação, e órgãos menos irrigados, como o cérebro, podem ter o funcionamento prejudicado. Então, o TAS não é preguiça e nem frescura. É um distúrbio psíquico que impacta a vida e a saúde mental de quem apresenta essa condição”, alerta Pêrsio.

Entre as principais formas de prevenção do transtorno estão manter rotina regular do sono, praticar atividade física, cultivar conexões sociais, consumir alimentação balanceada e buscar exposição solar sempre que possível, destacam os psiquiatras.

“Mudanças de humor que ocorrem de maneira recorrente

em determinadas épocas do ano merecem avaliação profissional. Quanto mais precoce a intervenção, melhores os resultados”, comenta Lamas.

VERÃO

Além das estações mais frias do ano, como outono e inverno, o TAS também pode ocorrer durante os períodos mais quentes, como primavera e verão. A psicóloga especialista em TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental), Re-jane Sbrissa, conta que nas temperaturas mais elevadas, as pessoas podem apresentar sintomas de depressão como agitação, perda de apetite, insônia, dificuldade em relaxar e ansiedade.

“O distúrbio de verão tem a ver com as altas temperaturas juntamente com a alta umidade do ar, que causam desconforto e irritabilidade. No Brasil existem poucas pesquisas em relação ao tema, pois a incidência é baixa, mas há alguns estudos sobre sintomas depre-

Fala, povo



“O frio pode trazer solidão e lembrar momentos de conforto, o que pode gerar tristeza.”
Ana Carolina Soares Rosalino, 33 anos, psicóloga, mora em São Bernardo.



“No meu caso, não me afeta tanto, mas conheço gente que já passou por isso. É importante ajudar.”
Bruno Pereira dos Santos, 36 anos, analista de tecnologia da informação, mora em Santo André.



“As pessoas ficam mais dentro de casa, com esse tempo. Acredito que a falta de Sol contribui com o TAS.”
Priscila Rosa, 51 anos, corretora de seguros, mora em Santo André.

sivos e o impacto do clima no bem-estar psíquico e emocional. Apesar de ser bem menor a prevalência, é possível, sim, desenvolver um transtorno afetivo sazonal relacionado ao verão”, ressaltou Sbrissa.

VAGAS ABERTAS:



Estamos Contratando:

- Mecânico Diesel
- Funileiro / Pintor
- Soldador
- Borracheiro

Interessados favor entrar em contato:

Endereço: Av. Papa João XXIII, nº 4769, Vila Carlina Mauá / SP

E-mail: rh@peraltaambiental.com.br

Telefone: (11) 4543-6768