

LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES

Empréstimo de uma cadeira de banho para a paciente Lurdes Lopes de Campos, está com um tumor irreversível. Participaram os CCLL João Montes, Neusa Marialva, Molina e Nádia.



Retirada de 180 livros na UBC / CRUZEIRO DO SUL para repor as nossas GELADEIROTECAS, pelas CCaL Neusa Marialva e Nádia.

Publicação do CL Luiz Felipe - Abordando a Fitoterapia, plantas medicinais para a cura de doenças.



ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

✉ faleconosco@da-guarda-fg.com.br



Saúde Funcional

A palavra fitoterapia é derivada do grego "therapeia": tratamento e "phyton": vegetal. É um campo que visa estudar as plantas como forma medicinal para a cura de doenças. Essa esfera estimula e promove o desenvolvimento comunitário, a solidariedade, a participação social na prevenção de agravos e promoção à saúde.

Em 1978, ocorreu um marco importante para a fitoterapia: a Declaração de Alma-Ata. Nela, aprovou-se o uso das plantas medicinais com finalidade profilática, curativa e paliativa. Desde então, a Organização Mundial de Saúde (OMS) passou a reconhecer, oficialmente, o seu uso e manifestou a sua posição a respeito da necessidade de valorizar e difundir,

mundialmente, os conhecimentos sobre a utilização das plantas medicinais.

Em 2006, foi criado o Programa Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos tendo como objetivo: "garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, promovendo o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional.

A produção de fitoterápicos exibe a melhor relação custo-benefício comparando com os produtos artificiais, pois apresenta baixo efeito colateral, além de apresentar menor custo para sua produção. A vegetação brasileira é uma das mais abundantes do mundo e o país conta com a

maior diversidade biológica do planeta. Em 2012, foram oferecidos pela rede pública 12 medicamentos fitoterápicos em 14 estados brasileiros. Os custos são financiados pela União e distribuídos entre os estados e municípios, sendo regulamentados pela Anvisa.

Sancionado, por meio do Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006, pelo governo federal, a Política Nacional de Plantas Medicinal e Fitoterápico, a qual se estabelece em parte essencial das políticas públicas de saúde, meio ambiente, desenvolvimento econômico e social como um dos elementos fundamentais de transversalidade na implementação de ações capazes de promover melhorias na vida da população.

Doutor Luiz Felipe Da Guarda é fisioterapeuta e presidente da Comissão de Saúde do Lions Clube Mogi das Cruzes.



Meio ambiente em foco na arrecadação de tampinhas. Continuemos o nosso trabalho com toda garra. Juntos somos fortes!

Alimentar é Amor - uma cesta básica para saciar a fome.



Agradecendo o Lions pela ajuda das cestas básicas que recebeu a IGREJA NOSSA SENHORA DO SOCORRO MUITO OBRIGADA

ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

✉ faleconosco@daguardaifg.com.br



Saúde Funcional

A luta pela saúde desta vez alerta para os riscos causados pelo consumo do narguilé e do cigarro eletrônico. Tratados como menos nocivos, eles podem desencadear danos semelhantes aos do cigarro, ou até mais graves. Uma sessão de narguilé expõe o fumante à inalação de fumaça por um período maior do que quando ele fuma um cigarro. Segundo o Ministério da Saúde, a faixa etária dos consumidores desse produto são jovens de 13 a 35 anos.

Por compor um filtro de água e utilização de aromatizantes, o narguilé pode parecer menos nocivo se comparado a outros produtos com tabaco. Ao contrário dos cigarros convencionais, que queimam tabaco para gerar

fumo, os cigarros eletrônicos vaporizam um líquido, que alguns chamam de e-liquido, e-suco ou e-juice. São também chamados de cigarro vape, e-cigarro, e-cig ou e-cigarette.

O cigarro eletrônico é constituído por um atomizador o qual aquece o líquido e gera o vapor, um reservatório (que contém o líquido), uma bateria, um interruptor e um sensor que detecta a sucção. Permite simular o ato de fumar um cigarro convencional, mas ao contrário deste, no qual a folha do tabaco é queimada, no cigarro eletrônico, uma solução líquida é vaporizada para ser inalada, acontece que a maior parte dos líquidos à venda são compostos por nicotina. A utilização do

narguilé e de cigarros eletrônicos, em longo prazo, causam câncer de pulmão, boca e bexiga, estreitamento das artérias e doenças respiratórias. Além disso, o compartilhamento pode expor o fumante ao vírus do herpes, da hepatite C, tuberculose, Covid-19 e outras doenças contagiosas.

É preciso urgentemente conscientizar os jovens e adultos, de ambos os sexos, fumantes ou não, que interrompa o uso desses produtos ou anule essa experimentação. É necessário evitar a iniciação ao tabagismo, que acontece principalmente na adolescência, gerando grandes impactos na saúde de cada indivíduo e na saúde pública.

Luiz Felipe Da Guarda é fisioterapeuta e presidente da Comissão de Saúde do Lions Clube Mogi das Cruzes.

Mais um artigo Saúde Funcional. Desta vez, um importante alerta aos populares Narguilés e Cigarros eletrônicos.

Doação de 68 kg de tampinhas doados à Rede de Combate ao Câncer. CCLL Montes, Nádia, Teruyo, Neusa Marialva e voluntária Tânia.



Casa Baobá - Doação de 120 fraldas geriátricas, 12 toucas e 09 pares de sapato de lã para a Instituição de Longa Permanência para Idosos. CCLL Montes, Neusa, Teruyo, Nádia e Eliane Puddo - coordenadora da instituição

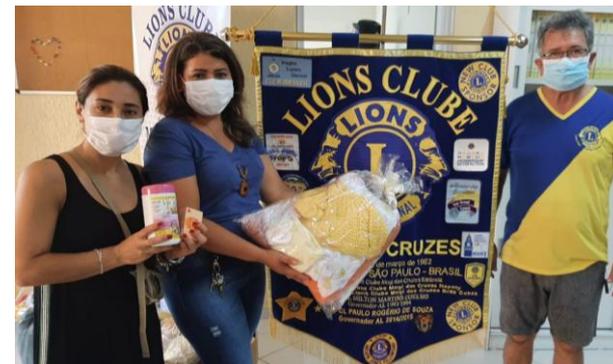


Doação de 4 cestas básicas de 40 kg, 20 kg de arroz, 2 kg de feijão, 2 l de leite, 2 kg ee macarrão, 1 kg de sal, 1 l de molho, 1 cx de chá, 2 gelatinas, 0,500 kg de biscoito e 1,900 l de óleo para a Comunidade da Igreja N. Sra. Do Socorro. CCLL Montes, Neusa, Teruyo, Nádia e Padrw Dioclesio.



Doação de 119 peças de roupas, 22 pares de calçados, 3 bolsas e 8 brinquedos para o SIASP - Sistema Integrado de Ação Social e Profissionalizante-Taiapuêba - Mogi das Cruzes . CCLL João Montes, Nádia, Teruyo, Neusa, a coordenadora da Neusa Oliveira e colaboradora

Doação de 1 enxoval de bebê para a acolhida gestante do SIASP - Sistema Integrado de Ação Social e Profissionalizante- Taiacupeba - Mogi das Cruzes . CCLL João Montes, Nádia, Teruyo, Neusa, a coordenadora da Neuza Oliveira e colaboradora



Doação de 190 livros para a Biblioteca do SIASP - Sistema Integrado de Ação Social e Profissionalizante- Taiacupeba - Mogi das Cruzes . CCLL João Montes, Nádia, Teruyo, Neusa, a coordenadora da Neuza Oliveira e colaboradora



Doação de 73 novelos de lã e linhas para confecção de toucas, sapatos, casacos e cachecóis pelas voluntárias e posterior doação às entidades. CL João Montes e CCall Marli Mattos, Camila, Teruyo e Neusa.



Recebemos 08 casacos, 08 toucas, 08 meias e 05 luvas para o Kit enxoval. Produção das colaboradoras Vó Nena e tia Sônia Da Soraya e Paula.



R\$ 3500,00 para compra de 10 cadeiras de rodas. Dinheiro obtido do almoço beneficente de 12/12/21.



Doação de uma cesta básica de 11,755 kg para a colaboradora, atendendo 44 pessoas. LEO Lucas e CaL Nádía.

Artigo do CL Luiz Felipe abordando Fibromialgia com excelente explanação. Comissão da Saúde. LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES. Vale o aprendizado !

ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

✉ falecosco@dsguardafig.com.br



Saúde Funcional

Fibromialgia é uma doença reumatológica que afeta a musculatura causando dor. Por ser uma síndrome, essa dor está associada a outros sintomas, como fadiga, alterações do sono, distúrbios intestinais, depressão e ansiedade. Acomete 2% da população mundial e é mais frequente em mulheres.

Como muitas das doenças reumatológicas, a fibromialgia (FM) não tem suas causas e mecanismos totalmente esclarecidos. O que sabemos é que a pessoa que tem FM possui maior sensibilidade à dor e isso tem relação com o centro de dor no sistema nervoso. Desta maneira, nervos, medula e cérebro, fazem que qualquer estímulo doloroso seja mais intenso.

Fibromialgia caracteriza-se

por dor crônica, que migra por vários pontos do corpo e se manifesta especialmente nos tendões e nas articulações. Trata-se de uma patologia relacionada com o funcionamento do sistema nervoso central e o mecanismo de supressão da dor que atinge, em 90% dos casos, mulheres entre 35 e 50 anos, mas também pode ocorrer em crianças, adolescentes e idosos.

Os sintomas são muito variáveis, em aparecimento e intensidade, entretanto alguns critérios de diagnóstico podem auxiliar na suspeição clínica, dor por mais de três meses em todo ou qualquer parte do corpo, presença de pontos dolorosos na musculatura, alteração do sono e fadiga, quadro de depressão ou ansiedade, alterações do

hábito intestinal, alterações cognitivas, como falta de memória ou concentração. As pessoas com FM têm maior sensibilidade ao toque, sendo que muitos não toleram ser abraçados. O diagnóstico da fibromialgia é essencialmente clínico, pela história e exame físico, e após serem excluídas outras causas para a dor e demais sintomas.

Todo quadro de dor persistente deve ser avaliado, especialmente quando não se identifica a causa provável da dor, como um trauma, por exemplo, tratamento deve ser multidisciplinar, incluindo medicamentos, atividade física, acompanhamento psicológico, hidroterapia e terapias manuais

Dr. Luiz Felipe Da Guarda é fisioterapeuta e presidente da Comissão de Saúde do Lions Clube Mogi das Cruzes