

## Páscoa, Alimentação e Saúde

Prof. Nutri. Dra. Maurem Ramos

### CHOCOLATE

Ao contrário do que muita gente pensa, comer chocolate não é muito ruim para a saúde. Pelo contrário, existem alguns benefícios em degustar um pedaço de chocolate, no entanto, ele precisa ser amargo, porque neste caso a concentração de cacau é maior. O ruim do chocolate é a gordura e o açúcar que são usados nas preparações de barras, bombons, etc, como qualquer outro alimento que contém estes ingredientes.



### PEIXE PARA ALÉM DA PÁScoa

Todos conhecem os benefícios do peixe na alimentação, no entanto, para os gaúchos este alimento é muito caro. Então, para continuar comendo peixe para além deste período de páscoa, a sugestão é comprar este alimento no mercado público de Porto Alegre e dar preferência para peixes mais baratos. Uma destas opções é a sardinha fresca ou congelada, mas não a enlatada. Normalmente a que vem na lata é com óleo, portanto, prejudicial a saúde.

#### Ai está uma sugestão de receita para a sardinha.

4 batatas médias cozidas com sal e fatiadas  
500 g de sardinha abertas, temperadas com pimenta-do-reino limão e sal  
1 cebola media fatiada  
3 tomates picados  
Orégano  
1/2 xícara de cheiro verde picados  
4 colheres azeite

Forre uma forma refrataria com as batatas fatiadas, faça uma camada com as sardinhas abertas, depois a cebola fatiada, os tomates picados, salpique um pouco de sal, orégano e cheiro verde

Por cima de tudo regue o azeite

Cubra com papel alumínio e leve ao forno em fogo baixo por 15 minutos

Tire o papel alumínio e deixe dourar por mais 15 minutos

Pode ser servido com arroz branco e uma saladinha de folhas

## Participações!

### Chegaram novos Sossegadinhos:

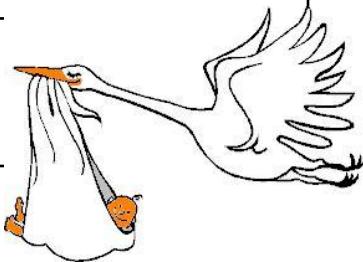
Bem-vindo, **Cleber Muriel Martins Souto** em 06 /01/ 2012

Parabéns à mamãe Raquel Rodrigues Martins e ao papai Cleiton Gouvea Souto

Bem-vinda, **Nicolý Proença Cabelera** em 28 de janeiro  
Parabéns a mamãe Aline Pereira Proença e ao papai Luis Rodrigo Cabelera

Bem-vinda, **Yasmim Vitória Conceição Guedes** em 4/03/2012

Parabéns a mamãe Simone Conceição de Souza Guedes e ao papai Júlio César dos S.Guedes.



### NOTÍCIAS IMPORTANTES:

#### Oficina Sócio-Educativa

**Onde:** Bar da Nelsa  
**Quando:** 19/04/2012  
**Hora:** 16:00h  
**Promoção:** Equipe CRAS/Centro

#### Vacina da Gripe:

De 5 a 25/05 - cinco grupos de risco: gestantes, crianças de 6 meses a 2 anos, idosos, profissionais de saúde e indígenas. Também terão preferência: doentes crônicos, com problemas pulmonares e cardíacos.

### AGRADECIMENTO AOS PATROCINADORES

#### Ponto das Capas:

Apio para a impressão a cores  
**Bar da Nelsa:**  
Local de reuniões na Vila Sossego  
**Ministério de Educação e Cultura:**  
Edital PROEXT 2010:  
pagamento de bolsistas e impressão do Jornal

# SAÚDE, SOSSEGO!

Um jornal do Projeto Intersossego

Colaboraram nesta edição:



### Saúde Urbana - UFRGS

Prof. Drª Alzira Lewgoy  
Prof. Drª Maria Ines Azambuja  
Prof. Drª Maurem Ramos  
Prof. Drª Roberta A. Reis  
Fga. Brunah Brasil

Jornalista Colaborador:  
Guilherme Kolling

**Alunos**  
Bruno Hoffmeister  
Sandra Parodia



### Comunidade da Vila Sossego

Tânia Maria Lucas  
Nelsa Catarina R.Oliveira

UBS HCPA  
Santa Cecília



### Equipe 1

Dr. João Henrique Kolling  
Prof. Dr. Francisco Arsego  
Enf. Margery Zantello  
ACS Jovina Dornelles  
ACS Magali Dorneles  
Acad. Nutr. Amanda Brito  
Acad. Nutr. Carolina Da Ré



### Fasc- PMPA

A.S. Elisete Alves ilho  
A.S.Oscar Pereira da Silva  
A.S.Roberta Mota  
Psic. Letícia

Apoio PROEXT/MEC .

Ano 2 – Número 4

março 2012



“TIM-TIM” !!!

PROJETO INTERSOSSO GO: 1 ANO DE TRABALHO!!! pag. 2

## REPORTAGEM ESPECIAL :

### EM QUE PÉ ESTÁ O PROJETO HABITACIONAL DA VILA SOSSEGO?

- DEMHAB só faz projeto se a área do condomínio estiver desapropriada
- Condomínio Palácio Ipiranga só faz reunião com projeto
- Kandrik propõe alternativa pelo DEMHAB, sem desapropriação, fora do Minha Casa Minha Vida
- Comissão de moradores da Sossego se reúne na 3ª semana de Abril, com o CAR e o DEMHAB

LEIA nas páginas 4 e 5...



Programa Saúde Urbana  
UFRGS

“TIM-TIM” !!!

## Editoriais



### A UBS E A COMUNIDADE

Apesar de parecer óbvio, sempre é bom lembrar que os serviços de saúde existem em função dos seus usuários. Isso quer dizer que toda a sua organização tem o paciente/usuário como objetivo principal. Mas também é importante reforçar que quando falamos de uma unidade de Atenção Primária à Saúde (como é a UBS), o atendimento ambulatorial é apenas uma parte da sua atuação. Um bom serviço deve estar mais próximo das suas comunidades, conhecer profundamente o seu território e propor ações que busquem melhorar a saúde de todos.

É por isso que a equipe da UBS tem, nos últimos meses, desenvolvido uma série de atividades buscando expandir sua atuação junto às comunidades e estreitado a sua relação com outras instituições que trabalham, direta ou indiretamente, com as questões relacionadas à saúde. Exemplos recentes foram a campanha de alerta sobre a tuberculose, o trabalho de prevenção da obesidade nas escolas da nossa área de abrangência e a aproximação com o Centro de Referência da Assistência Social – CRAS/Centro. Também dentro desse processo a experiência com o Grupo de Saúde Urbana da UFRGS tem sido excelente, especialmente para mostrar que a saúde das pessoas envolve inúmeros outros fatores além da consulta médica. A nossa saúde tem uma relação direta com o local onde moramos, o ambiente ao nosso redor e as relações sociais que estabelecemos. Tenho certeza que hoje estamos no caminho certo para melhorar a saúde de todos. Saúde!

Prof. Francisco Arsego de Oliveira  
Chefe do Serviço de Atenção Primária à Saúde  
Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Dr. João Kolling  
Equipe 1 da UBS HCPA - Santa Cecília

### Intersetorialidade, Interdisciplinaridade e Integralidade:

Caminhos a serem trilhados na parceria a ser consolidada em 2012 pelo Projeto Intersossego - Saúde Urbana/ UFRGS, entre as áreas da

Educação - UFRGS,  
Saúde - UBS/HCPA Santa Cecília e  
Assistência : CRAS /Centro .



Reunião dos parceiros realizada em 29-03-2012 na sede do CRAS/Centro

### O que é o CRAS?

Assistente Social Milene Lattoada da Silva,  
Coordenadora do CRAS – Centro

Os **Centros de Referência de Assistência Social (CRAS)** são a porta de entrada do Sistema Único de Assistência Social (SUAS). Estão em geral localizados em áreas com os maiores índices de vulnerabilidade e risco social, pois destinam-se à prestação de serviços socio-assistenciais de proteção social básica às famílias e aos indivíduos. O trabalho realizado visa garantir o acesso a direitos dos cidadãos, e ocorre em parceria com as secretarias municipais na perspectiva da proteção e promoção social dos indivíduos atendidos.

Uma das atribuições do CRAS é a manutenção do Cadastro Único para Programas Sociais, regulamentado pelo [Decreto nº 6.135/07](#) e coordenado pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS). É a partir deste cadastro que são selecionados os beneficiários de programas sociais tais como o Bolsa Família ou cursos de formação profissional. Suas informações podem também ser utilizadas pelos governos estaduais e municipais para um diagnóstico socioeconômico e das principais necessidades das famílias cadastradas.

O CRAS Centro conta com uma equipe de 4 Técnicos: 3 Assistentes Sociais, 1 Psicólogo, 1 estagiário de Psicologia, 4 estagiários de Serviço Social, 1 estagiário de ensino médio, 2 auxiliares de serviço gerais e 1 assistente administrativo. Os técnicos de referência para o atendimento de moradores da Vila Sossego são

Elisete Alves Moretto, Assistente Social (CRAS)  
Leticia, Psicologa (CEDEL)  
Roberta Mota, Assistente Social (CEDEL) e  
Oscar Pereira da Silva Filho, Assistente Social (CRAS)

Nossos endereços de Contato são:

CRAS Centro: Dr. Sebastião Leão, 273 – Bairro: Azenha – Fone: 3289 5049  
CEDEL: Rua Otto Ernest Mayer, 95 – Bairro: Cidade Baixa – Fone: 3227 1995



**Mais uma razão para fazer logo o cadastro único!**  
Telefone com assinatura mensal de R\$ 13,31 mensais.  
Em 60 dias, famílias de baixa renda poderão ter acesso a assinaturas básicas, com direito a 90 minutos por mês de chamadas locais. Para ter acesso é necessário o cadastro único dos programas sociais do governo.

Frase do mês: Os nossos sonhos são possibilidades que podem se tornar realidades.

S?

Boa Sorte a todos!

Tania Maria Lucas, moradora da Vila Sossego



Acadêmicas de Nutrição UFRGS: Amanda Brito e Carollina Da Ré  
Fonte: Ministério da Saúde

Na semana de 5 a 9 de março ocorreu a Semana de Saúde na Escola, que teve como tema a prevenção da obesidade infantil, onde a equipe de nutrição da UBS Santa Cecília avaliou o peso e a altura dos escolares do ensino fundamental da maioria das escolas da área, entre elas a E. E. E. F. São Francisco de Assis. A obesidade infantil pode trazer muitos problemas para a vida adulta destes escolares, por isso, as acadêmicas de nutrição da UBS Santa Cecília vão continuar ao longo do ano fazendo atividades educativas dentro destas escolas com o tema de Alimentação Saudável.

### Siga os 10 passos para a Alimentação Saudável das crianças

#### 1° Passo

Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuídos pelo menos em 3 refeições e 2 lanches por dia.

#### 2° Passo

Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches do seu filho ao longo do dia.

#### 3° Passo

Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches.

#### 4° Passo

Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo 5 vezes por semana.

#### 5° Passo

Ofereça diariamente leite e derivados, como queijo e iogurte, nos lanches, e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal do seu filho

#### 6° Passo

Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.

#### 7° Passo

Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia.

#### 8° Passo

Diminua a quantidade de sal na comida

#### 9° Passo

Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.

#### 10° Passo

Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador.

Por uma Porto Alegre sem Tuberculose!  
Vamos começar pela Sossego?

Na semana de 19 a 23 de março foi realizada uma mobilização contra a tuberculose. Porto Alegre é a capital com mais casos de tuberculose por morador. Nossos agentes comunitários Magali e Jovina, junto com a equipe da UBS, foram à comunidade e às escolas e creches orientar a população quanto aos sintomas da tuberculose e convidar as pessoas com sintomas para o teste do escarro.

SE VOCÊ ESTÁ TOSSINDO HÁ 3 SEMANAS OU MAIS, TEM FEBRE NOTURNA OU PERDA DE PESO, PROCURE A AGENTE COMUNITÁRIA OU O POSTO DE SAÚDE!

Todos contra a Tuberculose!



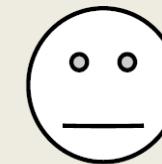
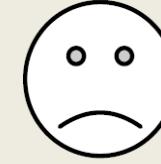
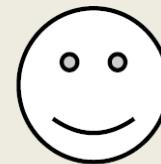
## Retratos da Sossego

Colaboração da Acad. Sandra Paródia, Curso de Nutrição

Quando tiramos uma foto, queremos ficar bem bonitos...

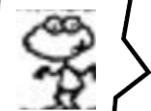


O retrato de uma comunidade é o modo como ela é vista por todos:



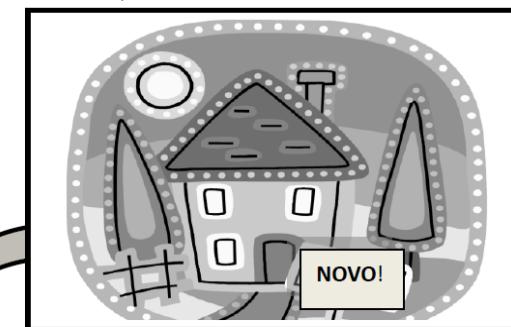
E cada foto conta

um pouquinho dessa história!!



...mas a para que a história da Sossego tenha um

FINAL FELIZ, ...



### ... DEPENDE DE VOCÊ !!!

Na reunião do dia 03/4/12 com o representante do CAR-Centro, do CRAS, da UBS HCPA Santa Cecília, do Grupo Intersossego Saúde Urbana/UFRGS, e dos Moradores da Vila Sossego, foi eleita uma comissão de moradores para tratar do Projeto da construção das novas moradias.

Informe-se! Participe!  
Exerça seu direito à Moradia!  
Exerça sua cidadania!!

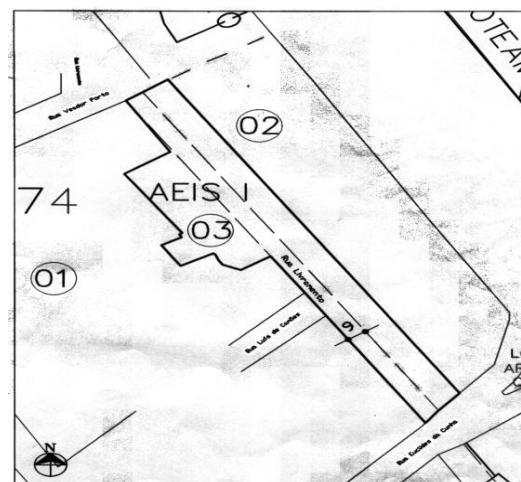
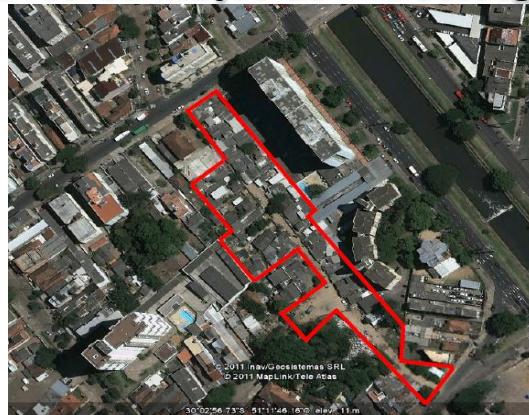


## REPORTAGEM ESPECIAL:

### Em que pé anda o Projeto Habitacional da Vila Sossego?

#### Prefeitura ainda não tem o projeto de reurbanização da Vila Sossego

A Vila Sossego é uma ocupação de 40 anos, no bairro Santana, no prolongamento da rua Livramento entre a avenida Ipiranga, e as ruas Veador Porto, São Francisco, Euclides da Cunha e Luis de Camões. A demanda dos moradores pela reurbanização da área é antiga, tem mais de uma década. E já foi inclusive aprovada no Orçamento Participativo (OP) de Porto Alegre. Está citada na página 84 do Plano de Investimentos do OP de 2011, o que significa dizer que há recursos para as melhorias na região. E é uma Área Especial de **Interesse Social**, isto é, o uso do terreno deve ser para o reassentamento. A prefeitura entende que os moradores devem ficar nessa área, onde vivem hoje. E além da construção de novas moradias, planeja fazer o prolongamento da rua Livramento no local, e outras intervenções viárias. Mas se essa é a vontade da comunidade e o poder público tem dinheiro e interesse nela, por que a obra ainda não saiu do papel? Em que estágio está? Para responder a essas perguntas, a reportagem do jornal Saúde Sossego foi conversar com os responsáveis pela região na Secretaria Municipal de Coordenação Política e Governança Local.



DECRETO AEIS Nº 15.878, de 17 de março de 2008, D.O. PA 3240, pg. 4, 31/3/2008.



#### Fala o Coordenador regional do OP

O coordenador regional do OP, Sérgio Marinho da Silva, 62 anos, entrou na prefeitura 2007, na EPTC. Foi para o CAR Centro em 2010 e acompanha o caso da Vila Sossego. Ele explica que a verba para habitação no local virá do projeto Minha Casa Minha Vida 2, do governo federal. Mas para obter os recursos é necessário que o terreno unificado esteja no nome da prefeitura. Ou seja, também fala da necessidade de "unificação das matrículas", tarefa que, segundo ele, cabe ao Departamento Municipal de Habitação (DEMHB). É preciso, então, desapropriar algumas partes de terrenos e formar um único imóvel para a Vila Sossego. Além disso, Silva conta que será necessário fazer um novo projeto, já que o anterior era da Minha Casa, Minha Vida 1, em que o modelo das habitações era diferente. E ele também aponta a necessidade de se chegar a um entendimento com o Condomínio Palácio Ipiranga e não descarta desapropriar parte do terreno do prédio. Em resumo, falta a prefeitura desapropriar alguns terrenos e unificá-los. E também fazer o projeto de reurbanização da Vila Sossego.

#### Do Caderno do Plano de Investimento e Serviços do OP 2011, p. 84:

##### Demandas Resgatadas de Pls Anteriores:

HABITAÇÃO: DEMHAB 20100332 Urbanização da Vila Sossego, 50% dos recursos destinados para habitação na região e os outros 50% para os demais Demandantes: V. Sossego, Otto e Meyer, Forum Pop Adulta Rua, Mocambo, V. Juliano Moreira, Asferap, Chocolateão e V. Renascença. EVU aprovado. Implementação pelo MCMV condicionada a doação de área para a PMPA. (Sem recursos destinados!) [http://lproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/op/usu\\_doc/pi2011.pdf](http://lproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/op/usu_doc/pi2011.pdf)



Rodrigo Kandrik, Coord. do CAR Centro

#### Fala o Coordenador do CAR - CENTRO

O coordenador do Centro Administrativo Regional (CAR) Centro, Rodrigo Kandrik, 35 anos, trabalha na prefeitura desde 2005 e entrou no CAR Centro no ano passado. Ele reconhece a luta da Vila Sossego por habitação e melhorias, ainda mais por ser uma comunidade que está lá há 40 anos. Mas observa que há obstáculos para implementar o projeto. O primeiro deles seria a chamada "unificação das matrículas". Cada terreno tem uma identificação na prefeitura, chamada matrícula. Há vários terrenos separados na Vila Sossego. Para fazer o projeto, é necessário antes juntar todos esses terrenos. Outra dificuldade é que parte do terreno pertence ao condomínio Palácio Ipiranga.

Segundo Kandrik, é preciso apresentar o projeto ao condomínio para ver se os moradores aprovam.

#### Condomínio Palácio Ipiranga não é contra as obras



O Condomínio Palácio Ipiranga tem uma faixa de terreno que seria necessária para a Vila Sossego. Por isso, integrantes da prefeitura apontam que uma das possíveis dificuldades da obra de reurbanização seria convencer os moradores do edifício. Mas a reportagem do jornal Saúde Sossego entrevistou integrantes do conselho do condomínio e verificou que eles não são contra as obras. O síndico é Herculano Boccardi, que vive ali há 30 anos. Ele assumiu o cargo em novembro do ano passado e fica até novembro deste ano. E diz que é a favor da reurbanização da Vila Sossego.

A ex-síndica e integrante do conselho do condomínio, Sônia Missagia, também destaca que ninguém quer impedir as melhorias no local. Entretanto, eles observam que os moradores vão querer alguma compensação da prefeitura, tendo em vista que parte do terreno será usado no projeto. Herculano e Sônia solicitam que a prefeitura apresente o projeto e uma proposta de compensação pela perda de parte do terreno, que não precisa necessariamente ser em dinheiro, pode ser inclusive benfeitorias no prédio ou autorização para obras na garagem. Mas reclamam que, até hoje, as várias conversas com representantes da prefeitura foram sempre informais e que precisam de algo concreto e oficial para poder convocar uma reunião de condomínio para tratar do tema. Como são 222 apartamentos e 15 lojas, uma assembleia extraordinária para tratar do tema custaria mais de R\$ 1 mil, gasto que o condomínio só quer ter quando seus moradores puderem, de fato, avaliar um projeto oficial da prefeitura.

#### Em reunião com moradores, dia 3/04/2012, coordenador do CAR - Centro propõe alternativa para acelerar Projeto da Vila

Rodrigo Kandrik, coordenador do CAR Centro, foi na reunião da Vila Sossego na noite de 3 de abril para responder as dúvidas da comunidade. Compareceram 38 moradores ao encontro que acontece todo mês, em conjunto com a equipe do posto de saúde (UBS HCPA/Santa Cecília), os profissionais de Serviço Social do CRAS Centro e o grupo Intersossego da UFRGS. Kandrik lembrou que a ideia original de construção com o programa Minha Casa, Minha Vida 2 esbarra na desapropriação dos terrenos e na inexistência de um projeto. A outra opção seria utilizar a área da vila que já está disponível para construir casas com projeto e financiamento do DEMHAB, sem necessidade de desapropriações ou unificação de matrículas. Isso poderia acelerar muito o processo. "Eu não viria aqui hoje se não tivesse uma resposta", disse Kandrik, relatando que tinha vindo direto de uma reunião com o DEMHAB.

Foi proposta a criação de uma comissão de moradores para participar em reunião no DEMHAB, pré-marcada entre os dias 16 e 20 de abril. A comissão foi formada voluntariamente na própria reunião, composta por Fátima Rosane, Tânia Maria, Nilton Castilho, Jussara Santos, Magali Dorneles e Geneci Friolin. Já "escalada", a moradora Tânia Maria perguntou se a comissão não iria "levar um bolo do DEMHAB". Kandrik se comprometeu que o encontro acontecerá, será criada uma agenda de trabalho e que voltará na próxima reunião geral da Vila Sossego para divulgar o resultado. No entanto, ainda há dúvidas quanto à execução dos projetos aprovados como prioritários no Orçamento Participativo.

Kandrik relatou que tudo previsto no Plano de Investimentos do OP de 2011 estava garantido, mas mostrou surpresa quando a comunidade afirmou que a urbanização da Sossego estava prevista no tema Habitação. (Mas não há valor financeiro definido associado a ela no caderno do plano de investimentos!!!!. Por que?)

Por fim, todos os moradores foram convocados para próxima plenária do OP.

Agora a comunidade tem que fazer sua parte.