

POSTOS DE SAÚDE DE HERVAL D'OESTE

ESF Estação Luzerna Local: Rua Nereu Ramos, nº 5808 – Bairro Estação Luzerna Horário de Funcionamento: 7h30 às 11h30/13h às 17h Telefone: (49) 3523-2295	Telefone: (49) 3554-3039
ESF Santo Antonio Local: Travessa Sarandi, S/N – Bairro Santo Antonio Horário de Funcionamento: 7h30 às 11h30/13h às 17h Telefone: (49) 3554-0605	ESF São Jorge Local: Rua 01 de Janeiro, S/N – Bairro São Jorge Horário de Funcionamento: 7h30 às 11h30/13h às 17h Telefone: (49) 35544861
ESF Nossa Senhora Aparecida Local: Rua João Carvalho, S/N – Bairro Nossa Senhora Aparecida Horário de Funcionamento: 7h30 às 11h30/13h às 17h Telefone: (49) 3554-4471	ESF Vila Rica Local: Travessa Belem, S/N – Bairro Vila Rica Horário de Funcionamento: 7h30 às 11h30/13h às 17h Telefone: (49) 355-2198
ESF Nossa Senhora de Fátima Local: Rua Treze de Maio, S/N - Bairro Nossa Senhora de Fátima Horário de Funcionamento: 7h30 às 11h30/13h às 17h Telefone: (49) 3554-6676	ESF Central Local: Rua Nereu Ramos, nº 15 – Centro Horário de Funcionamento: 7h30 às 11h30/13h às 17h Telefone: (49) 3554-8260
ESF Interior Local: Praça Daniel Olimpio da Rocha Horário de Funcionamento: 7h30 às 11h30/13h às 17h	CAPS – Centro de Atenção Psicossocial Local: Rua Santos Dumont, nº 277 – Bairro Centro Horário de Funcionamento: 7h30 às 11h30/13h às 17h Telefone: (49) 3554-8259
	UPA – Unidade de Pronto Atendimento Local: Rua Santos Dumont, nº 1400 - Centro Horário de Funcionamento: 24 horas Telefone: (49) 3522-7432

POSTOS DE SAÚDE DE JOAÇABA

Joaçaba tem nove Estratégias de Saúde da Família (ESF) e três Unidades Básicas de Saúde (UBS). Confira a seguir quais são e o endereço dos 12 postos de saúde no município.

ESF CENTRO I Av. XV de Novembro, 223 Centro. Fone: 3251-1555	Fone: 3521-3616
ESF CENTRO II Rua: Getúlio Vargas, 645, Centro. Fone: 3521-1389	ESF SANTA TEREZINHA Avenida Santa Terezinha, nº 547 (prédio do Procon), próximo a Carboni Fiat Fone: 3521-1980
ESF FREI BRUNO Av. Caetano Natal Branco s/n Bairro Caetano Branco Fone: 3522-5199	ESF VILA PEDRINI Rua: Antonio Nunes Varela s/n Bairro Vila Pedrini Fone: 3521-3756
ESF SANTA TEREZA Rua: Pedro Kuns s/n Bairro Santa Tereza Fone: 3521-2557	ESF VILA REMOR Rua: Rosa Heberle nº 37 Bairro Vila Remor Fone: 3522-4998
ESF NOSSA SENHORA DE LOURDES Av. Santa Luzia s/n Bairro Nossa Senhora de Lourdes Fone: 3521-1197	UBS CLARA ADÉLIA Rua: Amilton Rossin s/n Bairro Clara Adélia Fone: 3521-3556
ESF SÃO BRÁS Rua: Estrada Orestes Grando- s/n – Bairro São Brás	UBS NOVA PETROPOLIS Rua: 3 de outubro s/n Fone: 3738-1023
	UBS SANTA HELENA Rua: Joeli Zebetti s/n Fone: 3522-5294

FARMÁCIA DE PLANTÃO

O horário de plantão é das 21h às 7h de segunda a sexta-feira e das 20h às 7h nos fins de semana e feriados.

AGOSTO

- Dia 15 - Junior
- Dia 16 - Farmácia Frei Bruno
- Dia 17 - Junior
- Dia 18 - Junior
- Dia 19 - São João-1
- Dia 20 - Junior
- Dia 21 - Junior
- Dia 22 - Junior
- Dia 23 - Farmácia Frei Bruno
- Dia 24 - Junior
- Dia 25 - Junior
- Dia 26 - Junior
- Dia 27 - Junior
- Dia 28 - Farmácia Frei Bruno
- Dia 29 - Junior
- Dia 30 - Sesi
- Dia 31 - Junior

TELEFONES

- Catarimed (antiga Drogabel) – 35221853
- Drogaraia – 3522-9356
- Farmácia Herval (em Joaçaba) – 3522-1902
- Farmácia Joaçaba – 3521-1936
- Farmácia Junior – 3522-1787
- Farmácia Popular – 3522-1690
- Farmácia Poupalar – 3522-8739
- Líder Econômica – 3522-7238
- São João 1 – 3521-2525
- São João 2 – 3522-6679
- São João 3 – 3521-2324
- Sesi – 3522-2899
- São Rafael Farmácias – 3090-2088
- Dehon (próximo ao Hosp. São Miguel) – 3522-5120

** Lista de Plantão sujeita a alteração.



AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico SRP nº 23/2023

O Instituto Federal Catarinense - Campus Luzerna torna público o aviso de licitação com o seguinte **Objeto:** Registro de preços para eventual aquisição de materiais e equipamentos de mecânica para atender as necessidades dos campi do Instituto Federal Catarinense. **Total de itens licitados:** 206. **Sessão Pública em:** www.comprasgovernamentais.gov.br no dia **28/08/2023 às 10h.** **Edital e informações completas DISPONÍVEL EM:** www.comprasnet.gov.br e em: <https://licitacoescontratos.ifc.edu.br/licitacoes-e-contratos/licitacoes-e-contratos-2023/pregoes-eletronicos-2023/>, ou das 08h às 12h e das 13h às 17h no seguinte endereço: Rua Vígario Frei João, 550, Centro, Luzerna/SC. Telefone:(049) 3523-4334. E-mail: compras.luzerna@ifc.edu.br

TOC atinge milhões de brasileiros e prejudica a qualidade de vida

Especialista explica como a terapia cognitivo-comportamental pode ajudar no tratamento da doença.

Muitos já devem ter ouvido piadas sobre Transtorno Obsessivo Compulsivo, conhecido popularmente como 'TOC'. A doença, no entanto, é coisa séria, e afeta a vida de quase 4 milhões de brasileiros. Segundo pesquisas, aproximadamente uma a cada 50 pessoas sofre de Transtorno Obsessivo Compulsivo no País - destas, cerca de 30% das que têm a doença se recusam a passar por tratamento.

O TOC é definido por uma série de obsessões e manias que a pessoa apresenta na rotina. A principal característica do transtorno é a presença de crises pertinentes, recorrentes e pensamentos impulsivos e obsessivos que obrigam o indivíduo a repetir uma certa ação por diversas vezes, ou seja, os pensamentos mostram as mesmas imagens ou falas por um longo período

“Para quem sofre dessa doença, a única forma de controlar os pensamentos e vontades impulsivas é a realização das ações que são propostas, obedecendo cada critério e os instintos que perturbam. Essas atitudes se chamam compulsões, onde a própria pessoa pré-estabelece regras que são extremamente rígidas.”, explica a psicóloga Talita Padovan.

A mente de alguém com TOC é constantemente bombardeada por ansiedade, medo e mal-estar. Tudo isso dá margem para comportamentos repetitivos. Recentemente, a atriz Luciana Vendramini relatou a sua vivência com o transtorno durante uma palestra na Escola de Psicanálise de São Paulo. “Cheguei a passar dez horas tomando banho, a demorar seis horas para conseguir levantar da cama e



a ficar 11 dias sem comer, O TOC coloca tantas paranoias e manias na sua vida que fica quase impossível ter uma rotina, é muito ruim”, contou.

A atriz explicou ainda como o transtorno afetava o seu dia a dia, uma vez que precisava bater à porta do carro algumas vezes, usar o elevador sem paradas - caso alguém entrasse no meio, era preciso refazer o caminho completo - e pensar positivo ao passar por uma porta. Porém, só depois de cinco anos convivendo com a doença, Luciana procurou ajuda profissional e encontrou um equilíbrio. Além da atriz, outros famosos também enfrentam o transtorno.

O cantor Roberto Carlos evita certas cores, como

marrom e preto. Por isso, até retirou alguns clássicos de seu repertório, caso de “Negro Gato”. Já o azul está presente em toda a sua vida até os dias de hoje.

O ator e comediante Renato Aragão, o Didi, também sofre com a doença. Na biografia “Renato Aragão: do Ceará para o coração do Brasil”, escrita pelo jornalista Rodrigo Fonseca, Didi revela que desenvolveu há aproximadamente 20 anos uma obsessão relacionada às cores que usa em seu dia a dia. Isso, para ele, significa vestir apenas azul e branco às segundas e sextas e apenas branco às terças. As quartas e quintas, as cores são livres, com exceção do preto, que é proibido - a mesma condição vale para

os finais de semana.

Já o famoso ator britânico Daniel Radcliffe, que interpretou o personagem Harry Potter, surpreendeu a todos ao confessar que possui transtornos obsessivos desde os 5 anos de idade. Um deles é repetir sussurrando cada frase que fala.

OS TRATAMENTOS PARA TOC

Segundo a psicóloga Talita Padovan, quem sofre de TOC precisa procurar ajuda médica o quanto antes. Os profissionais da área da psicologia podem ajudar no controle da doença. “A terapia cognitivo-comportamental (TCC), por exemplo, é um ótimo processo terapêutico, pois reduz os sintomas

em 70% dos pacientes que realizam essa modalidade de tratamento, e em aproximadamente 30 % deles pode eliminar por completo os sintomas. Já em casos mais sérios, é necessário o complemento através do uso de medicamentos quando um psiquiatra julgar necessário”, explica a especialista.

A TCC, como é conhecida, procura corrigir pensamentos distorcidos, crenças e hábitos disfuncionais. Através do processo terapêutico, o paciente poderá alterar padrões de pensamento e comportamento. “Um problema de ordem prática é o fato de a TCC ser um método pouco conhecido e pouco utilizado em nosso meio e ainda existi-

rem poucos profissionais com experiência na sua aplicação prática”, pontua Talita Padovan.

O TOC é uma doença que pode atingir a qualquer um, em diversos níveis e ações. Os pensamentos e manias sistemáticas podem se manifestar em tamanha profundidade a ponto de controlar e prejudicar o convívio social. Apesar de ser conhecido, grande parte da população não sabe que possui o transtorno. Fica a dica: a necessidade de realizar qualquer tarefa por repetidas vezes, de maneira obrigatória, pode ser um indicativo de TOC, sendo essencial procurar ajuda para compreender melhor o distúrbio de comportamento.

(Fonte Boost Assessoria de Imprensa)