

Na última reunião do ano de 2012, no dia 18 de dezembro, foi solicitado aos monitores PET, com orientação dos preceptores, que apresentassem propostas de ações na Escola e, ou na UBS, com base nas demandas percebidas durante as observações e vivências nos últimos meses. Nessa mesma reunião algumas propostas foram pontuadas e debatidas sobre sua real necessidade e viabilidade. Houve a orientação que essa proposta fosse planejada no período do mês de janeiro, como uma atividade não presencial. As atividades foram planejadas em grupo, ou individualmente e apresentadas em fevereiro, conforme descrito a seguir.



Proposta 1: Saúde da Mulher - ação visando o aumento da adesão das mulheres à prevenção do câncer de colo do útero

Desenvolvido pelas monitoras Pró-Pet Saúde III: Fabíola Caroline de Souza e Poliana da Silva Gomes

Orientadora: Profa. Dra. Simone Cardoso Lisboa Pereira

Preceptora: Dardânnya Kelly Abreu Maia

PÚBLICO-ALVO:

Participantes: Usuárias do centro de saúde Serra Verde

Data ou período: a definir

Apresentação:

No Brasil, o câncer do colo do útero é a segunda neoplasia mais incidente em mulheres, com variações entre diferentes regiões do Brasil. Esse índice não deveria ser tão alto, já que a doença apresenta grandes chances de cura quando detectada precocemente. Assim, o exame Papanicolau é de fundamental importância para o diagnóstico do câncer em suas fases iniciais.

Introdução:

O câncer do colo do útero representa um sério problema de saúde pública, com uma incidência em todo o mundo de aproximadamente meio milhão de casos por ano. Em países em desenvolvimento, como o Brasil, este câncer permanece como um dos mais prejudiciais cânceres da mulher, decorrente do seu aumento na taxa de morbimortalidade.

Esse câncer consiste em um tumor que se desenvolve a partir de alterações no colo do útero, que se localiza no fundo da vagina. Essas alterações, chamadas de lesões precursoras, são totalmente curáveis na maioria dos casos e, se não tratadas, podem demorar, em média, 10 a 15 anos para se tornarem cancerosas. Tanto as lesões precursoras quanto o câncer em estágio inicial

não apresentam sinais ou sintomas, o que faz com que muitas mulheres em idade recomendada para a realização do preventivo não façam o exame.

O Papanicolau deve ser realizado prioritariamente em mulheres de 25 a 59 anos de idade, uma vez por ano, nos dois primeiros exames. Após esse período, devem ser feitos exames a cada três anos. Deve-se salientar que toda mulher que tem ou já teve atividade sexual precisa submeter-se ao exame preventivo até os 69 anos de idade. O Papanicolau pode detectar, além do câncer de colo do útero, o câncer de ovário e endométrio.

Etiologia:

A infecção persistente pelo papilomavírus humano (HPV) tem papel importante no desenvolvimento do câncer do colo do útero. Estudos demonstram que o vírus está presente em mais de 90% dos casos de câncer cervical. A prevenção pode ser feita usando-se preservativos (camisinha) durante a relação sexual, para evitar o contágio pelo HPV.

Fatores de risco para a doença:

1. Início precoce da atividade sexual
2. Múltiplos parceiros sexuais ou parceiros com vida sexual promíscua
3. Baixa imunidade
4. Cigarro
5. Más condições nutricionais

Prevenção do câncer de colo do útero:

Uma alimentação saudável pode reduzir as chances de câncer. A dieta deveria conter diariamente porções de frutas, verduras e legumes. Devemos dar preferência às gorduras de origem vegetal como o azeite extravirgem, óleo de soja e de girassol, entre outros, lembrando sempre que não devem ser expostas a altas temperaturas. Evitar gorduras de origem animal-leite e derivados, carne de porco, carne vermelha, pele de frango, entre outros – e algumas gorduras vegetais, como margarinas e gordura vegetal hidrogenada. Além disso, as mulheres devem ser estimuladas a manter uma atividade física regular, evitar ou limitar a ingestão de bebidas alcoólicas e parar de fumar. A mulher fumante tem um risco maior de câncer de colo de útero.

Sintomatologia:

Conforme o avanço da doença, podem aparecer sangramento vaginal, corrimento e dor, nem sempre nessa ordem. Nesses casos, a orientação é sempre procurar um posto de saúde para tirar as dúvidas, investigar os sinais ou sintomas e iniciar um tratamento, se for o caso.

Justificativa para a ação na UBS Serra Verde:

Escolhemos abordar esse assunto devido à baixa adesão das usuárias da unidade ao exame de Papanicolau. Esse problema foi detectado durante uma reunião de equipe na UBS, sob o comando da gerente da unidade. Nessa reunião, foram expostos os indicadores determinados pela prefeitura de Belo Horizonte para a realização do exame, os quais não estavam sendo atingidos.

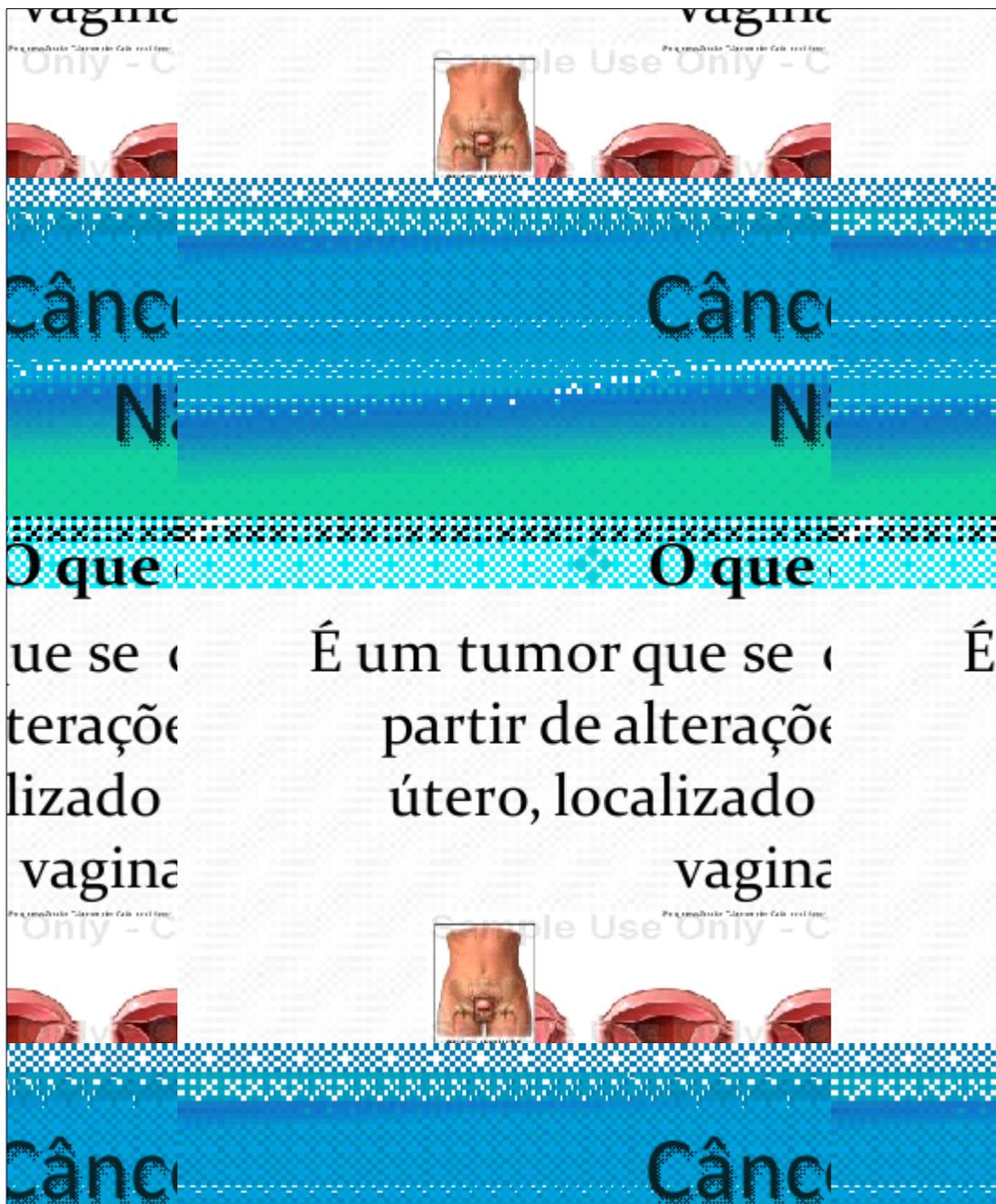
Objetivo da ação:

Temos por objetivo tentar aumentar a adesão das usuárias da UBS à realização do Papanicolau, por meio da conscientização a respeito da importância de se realizar os exames preventivos. Dessa forma, o diagnóstico precoce do câncer se tornaria viável em um número maior de mulheres e estas poderiam ser imediatamente encaminhadas para o tratamento adequado.

Metodologia:

Considerando o perfil das usuárias da UBS Serra Verde, promoveremos um diálogo de caráter informal durante a espera pela marcação e realização de consultas na unidade. Nessas ocasiões, normalmente forma-se uma grande fila e as pessoas precisam aguardar durante um tempo variável. Abordaremos principalmente as mulheres que se encontram na faixa etária recomendada para a realização do Papanicolau e tentaremos mostrar, de uma forma simplificada e com uma linguagem simples, a importância do exame. Explicaremos também como se dá o procedimento, por meio de um cartaz com figuras (ANEXO I). Dessa forma, poderemos quebrar os mitos que existem em torno do assunto e esclarecer dúvidas quanto ao exame e ao câncer de colo de útero.

ANEXOS





**Proposta 2: SEMINÁRIO SUPERVISIONADO NA ACADEMIA DA
CIDADE**

TEMA: “Estresse ”

Desenvolvido pelas monitoras Pró-Pet Saúde III: Nayara Mota, Elizângela
Martins, Michaela Jacob e Eliza Salgado

Orientadora: Simone Cardoso

Supervisora: Psicóloga e preceptora Vanessa Ribeiro

1. PÚBLICO-ALVO:

Participantes: Usuários do centro de saúde Serra Verde

Data: 01 de fevereiro de 2013

OBJETIVOS:

- Sensibilizar sobre as consequências do estresse no cotidiano.
- Orientar acerca dos riscos tanto físicos quanto psíquicos que podem ser desencadeados devido ao estresse.
- Propor estratégias para o controle do estresse.
- Orientar sobre os alimentos que ajudam no controle do estresse.

2. DURAÇÃO TOTAL

A oficina teve duração de 1 hora e 30 minutos.

3. MATERIAL NECESSÁRIO

Televisão para transmitir um vídeo sobre estresse no cotidiano e a apresentação em Power point.

4. MÉTODOS

Cumprimentar os participantes e apresentar o tema:

Bom dia, gente! Hoje nós vamos falar sobre um assunto que está muito presente no nosso dia-a-dia, “Estresse”. Quem de vocês já viveu uma situação de estresse? (Abertura para manifestação).

Agora, vamos ver um vídeo que mostra o estresse, montado a partir de câmeras de escritórios que mostram fatos reais. (Logo após, abertura para discussão do vídeo).

Dando início a apresentação, falamos sobre algumas curiosidades “você sabia?”, em seguida houve definição do estresse, explicação das etapas do mesmo, suas consequências e por fim foram propostas estratégias para controlar o estresse.

Ao final falamos sobre os alimentos que podem ser utilizados como calmantes, como por exemplo, alface, brócolis, espinafre, laranja, castanha do Pará, chás e o chocolate. Falamos um pouco sobre o consumo de alimentos que estimulam o metabolismo próximo da hora de dormir, que acabam cooperando para a perda de sono além de prejudicar a qualidade de vida e impedir o descanso completo contribuindo para o desenvolvimento do estresse.

Demos algumas dicas como, não consumir café ou chá mate após às 17 horas, fazer alguma atividade física, ter hábitos saudáveis de vida para evitar e controlar o estresse.

AVALIAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DA OFICINA

O tema “Estresse” foi escolhido por meio de votação, realizada no centro de saúde Serra Verde. A palestra aconteceu na academia da cidade e contou com a presença de aproximadamente 11 pessoas incluindo uma ACS. Tivemos todo apoio do centro de saúde e da academia, e fomos supervisionadas pela psicóloga e preceptora Vanessa, que contribuiu muito com seus conhecimentos durante a palestra. Apesar do desafio, por ser um tema bem amplo, foi um

sucesso, todos participaram e interagiram, demonstrando interesse e motivação além de compartilhar suas experiências de vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6. ANEXOS E APÊNDICES



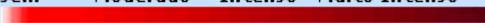
Questionário de Estresse

Antes mesmo da realização desse instrumento de avaliação, faça à você mesmo as seguintes perguntas:
www.saudeemmovimento.com.br

- ▶ Sou uma pessoa estressada?
- ▶ O estresse é um fator prejudicial em minha vida?

As respostas a essas perguntas definem sua compreensão sobre o estresse em sua vida diária, independentemente do score encontrado na avaliação a seguir, essa compreensão é muito importante para a administração de sua vida. Lembre-se que ultrapassar nossos limites fisiológicos pode trazer conseqüências desastrosas em um futuro próximo.
Assinale a freqüência com que você vivenciou nos últimos dois meses cada um dos itens abaixo:

<input type="radio"/> Não tenho tido problemas	<input type="radio"/> Ocasionalment e	<input type="radio"/> Freqüentement e	<input type="text"/>
<input type="radio"/> Não tenho tido	<input type="radio"/> Ocasionalment e	<input type="radio"/> Freqüentement e	<input type="text"/>

Não tenho tido problemas	Ocasionalmente	Freqüentemente	
<p>Nível de Estresse Sem Moderado Intenso Muito Intenso</p> 			
<p>Sem estresse – Menos de 4 pontos Estresse Moderado – de 4 a 20 pontos Estresse intenso – de 20 a 30 pontos Estresse muito intenso – Acima de 30 pontos</p> <p>Para combater o estresse tente equilibrar e administrar melhor sua vida, procure ter um bom relacionamento com as pessoas, isso geralmente ajuda no equilíbrio emocional, pratique exercícios físicos, procure formas de relaxar e examine os fatores estressantes que podem ser eliminados de sua vida, liste-os por prioridade e tente resolvê-los gradativamente. Mudar hábitos como o tabagismo e o excesso de álcool colaboram muito para a redução do estresse. Procure ajuda profissional se for necessário. Após responder esse questionário, favor fechar esta página.</p>			

Os 10 Passos para driblar o estresse:

Desconecte-se do problema

É preciso aprender a se desconectar do problema. A saída é mudar a inércia habitual e ter consciência de que é possível sim controlar as dificuldades que surgem na vida. A idéia é que você não se sinta agoniado por completo, pois caso isso aconteça dificilmente poderá assumir as rédeas dos acontecimentos.

Aprenda a relaxar

O relaxamento contribui muito para o bem-estar. Pratique alguma terapia alternativa, como a yoga, ou, se você puder incluir um pequeno luxo na rotina, faça uma sessão de massagem semanalmente. Ter o corpo e mente relaxados farão com



que as situações de estresse sejam menos freqüentes.

Controle seus pensamentos

O estresse é um processo que depende em grande parte da interpretação que fazemos da realidade. Portanto, aprender a controlar e mudar a "tradução" que fazemos dos acontecimentos são boas estratégias de combate.

Reestruture suas prioridades

Se sua grande fonte de preocupação é o seu trabalho e não há possibilidades de você mudar de emprego, pelo menos por enquanto, considere todas as alternativas prazerosas que sejam possíveis. A mais simples é dedicar o seu tempo livre a atividades agradáveis. Já se a sua perturbação começa quando você chega em casa, procure distrair-se com programas longe desse ambiente, nem que seja por curtos períodos de tempo.

Adquira hábitos saudáveis

Infelizmente, os estressados recorrem com certa facilidade ao consumo de álcool, tabaco, fast foods e atividades passivas, como ficar no sofá, assistindo aos programas e filmes na televisão. Os danos que esses hábitos podem causar se multiplicam com a presença do próprio estresse. Tente fugir disso.

Pratique exercícios

O exercício físico está no topo da lista de quem busca saúde, inclusive mental. Somente trinta minutos por dia ajudam a relaxar a mente e eliminar o estresse, enquanto você aproveita para entrar em forma.

Experimente a meditação

A técnica ajuda a varrer da mente os pensamentos estressantes, além de, segundo o autor do livro, melhorar a circulação sanguínea.

Pense positivo

Reverter as idéias negativas e aprender a focar no lado positivo ajuda a reduzir as tensões e a alcançar suas metas. Por exemplo, se está ansiosa porque tem um compromisso em que falará em público, pense nas piores coisas que poderiam acontecer e, em seguida, nas possibilidades para que elas ocorram. Formule um resultado favorável e desenvolva um plano para alcançá-lo.

Use o humor

Manter o senso de humor nas situações difíceis é uma recomendação dos *experts*. O sorriso alivia as tensões e contribui para manter a perspectiva da situação. Segundo Hilar, já está mais do que comprovado que o bom humor é um mecanismo eficaz para suportar o estresse agudo.

Estabeleça uma rede de apoio

A maioria das pessoas que se saem bem em situações de estresse elevado possui uma boa relação social, com amigos, colegas de trabalho...O apoio em momentos de tensão é sempre muito útil. No livro, são relatados, inclusive, os benefícios promovidos pela presença de um mascote em casa.

Alimentação no Combate ao estresse

- Ingestão de cafeína, açúcar refinado e sal em excesso, podem agravar ou predispor o organismo ao stress. É indicado o uso de substitutos, como os chás de camomila, erva doce ou o "café de cevada", açúcar mascavo e o sal light (teor de sódio reduzido);

- Recomenda-se ingerir alimentos fonte de magnésio, que atuam no relaxamento da musculatura, podendo auxiliar no alívio ao estresse. Boas fontes são: castanhas, nozes, semente de abóbora, aveia, arroz integral e trigo;

- O consumo de gergelim, tofu e quinua, também pode auxiliar, pois são importantes fontes de cálcio que atua juntamente com o magnésio na prevenção de doenças cardiovasculares;

- O ferro é importante, pois atua no sistema de defesa, sua deficiência pode acarretar uma menor resistência a infecções. Este mineral está presente na farinha de soja, feijão azuki, açúcar mascavo e melado;

- A vitamina C encontrada em frutas cítricas, goiaba e acerola, estimula o sistema de defesa do organismo que durante o estresse encontra-se debilitado;

- As vitaminas do complexo B também são importantes para o fornecimento de energia e aumentar a disposição do organismo. Fontes são: levedo de cerveja, arroz integral, trigo, granola, dentre outros;

- Inclua alimentos fonte de antioxidantes como a vitamina E e selênio, presentes em oleaginosas como castanha do Pará, nozes, avelãs e gérmen de trigo, pois atuam no combate aos radicais livres;

- A ingestão de líquidos, deve ser feita durante todo o dia, a fim de manter o organismo hidratado. Água de coco e sucos de frutas naturais são excelentes opções.

- Alface: a lactucina e lactupicrina, encontradas principalmente nos talos das folhas, atuam como calmante.

- Espinafre e brócolis: previnem a depressão. Contêm potássio e ácido fólico, importantes para o bom funcionamento das células, garantindo o bom funcionamento do sistema nervoso, devido ao magnésio, ao fosfato e às vitaminas A e C e ao Complexo B.

- Peixes e frutos do mar: diminuem o cansaço e a ansiedade, pois contêm zinco e selênio que agem diretamente no cérebro.

- Laranja: promove um melhor funcionamento do sistema nervoso. É um ótimo relaxante muscular e ajuda a combater o estresse e prevenir a fadiga. Tem substâncias hidratantes e é rica em vitamina C, cálcio e vitaminas do Complexo B.



- Castanha-do-pará: melhora sintomas de depressão, auxiliando na redução do estresse. É rica em selênio, um poderoso agente antioxidante. Uma unidade ao dia já fornece a quantia diária de selênio (350mg) recomendada.

Porém, a alimentação não é a única maneira de controlar o estresse. Outros fatores também interferem, seguem algumas dicas importantes:

- Escute um CD com músicas relaxantes;
- Leia um bom livro;
- Utilize massageadores de madeira para relaxar;
- Perfume o ambiente com óleo essencial de lavanda que ajuda a acalmar;
- Utilize travesseiro com ervas como camomila e erva doce, que ajudam a ter uma boa noite de sono;
- Pratique atividade física, que ajuda a relaxar a musculatura;
- Atividades em contato com a natureza como passeios e caminhada aliviam o estresse;
- Procure planejar seu tempo, divida seu horário e busque separar um tempo para realizar uma atividade que lhe dê prazer.



Proposta 3: ABORDAGEM DOS USUÁRIOS DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE SERRA VERDE PARA MAIOR ADESÃO AOS GRUPOS OPERATIVOS.

Desenvolvido pelas monitoras Pró-Pet Saúde III: Marianne Silva, Maysa Marques e Natália Borges.

Tutora: Simone Cardoso

Preceptora: Dardannya Kelly Abreu Maia e Ádia Regina do Nascimento.

1. INTRODUÇÃO:

Diante da dificuldade observada de adesão dos usuários da UBS aos grupos operativos, realizados pelas equipes, percebe-se a necessidade de desenvolver ações como forma de atração.

2. PÚBLICO-ALVO:

Participantes: Usuários da Unidade Básica de Saúde Serra Verde, que aguardam na sala de espera para atendimento ou escuta agendada.

Data ou período: a definir.

3. OBJETIVOS:

- Estimular os usuários da UBS a participarem dos grupos realizados;
- Desenvolver intervenções de acordo com a demanda apresentada pelos usuários.

4. MATERIAL NECESSÁRIO

- Envelope grande;
- Mural (Cartolina, folhas coloridas, cola e tesoura);
- Cartões de papel;
- Caneta.

5. MÉTODOS

Inicialmente, será desenvolvido um mural questionando os usuários a respeito do tema que os mesmos tem interesse de aprender/receber mais informações. Esse mural será fixado na sala de espera e abaixo dele será colocado um envelope com uma caneta para que as sugestões sejam feitas nos cartões de papel, contidos no envelope.

Após o período de uma semana, serão recolhidas as sugestões e assim será verificado o tema de maior interesse.

A partir desse tema, será realizado um novo mural contendo informações gerais sobre o tema e a data em que será realizada a intervenção; além de um questionamento do que os usuários gostariam de aprender sobre o assunto. Assim, o envelope será novamente afixado abaixo do mural, de forma que essas sugestões sejam feitas.

Dessa forma, a oficina será elaborada, e durante o período de uma semana, as monitoras do PET realizarão a divulgação do grupo através de breves citações sobre o tema e atividades dinâmicas como teatros na sala de espera.

METODOLOGIA DO PRIMEIRO MURAL:

O primeiro mural conterà a seguinte pergunta: “SOBRE O QUÊ VOCÊ GOSTARIA DE SABER MAIS?”. Abaixo da pergunta serão colocadas algumas opções de temas: “PRESSÃO ALTA / OSTEOPOROSE/ ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL/ DIABETES/ HIGIENE PESSOAL/ OBESIDADE/ DIET x LIGHT/ FUNÇÃO INTESTINAL” (ANEXO I).

No envelope abaixo do mural estará escrito: “Deixe aqui sua sugestão!”. Juntamente com este envelope, estarão disponíveis cartões contendo as opções de temas para serem marcadas (ANEXO II).

CARACTERÍSTICAS DO MURAL:

- Letras grandes, - Cores vivas e chamativas, - Linguagem informal.

6. ORÇAMENTO

	Materiais	Unidade/	Valor unitário (R\$)	Valor total (R\$)
1	Envelope Grande	1	0,30	0,30
2	Cartolina	1	0,70	0,70
3	Folhas coloridos	3	0,30	0,90
4	Caneta	1	1,00	1,00
Total				2,90

7. ANEXOS

7.1 ANEXO I
PRESSÃO ALTA
OBESIDADE

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
DIABETES
LIGHT x DIET
HIGIENE PESSOAL
OSTEOPOROSE

FUNÇÃO INTESTINAL

DEIXE AQUI SUA SUGESTÃO

Cartões

7.2 ANEXO II

- () PRESSÃO ALTA
- () OSTEOPOROSE
- () OBESIDADE
- () ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- () HIGIENE
- () DIABETES
- () DIET x LIGHT

() FUNÇÃO INTESTINAL



Proposta 4: SALA DE ESPERA NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE SERRA VERDE

Desenvolvido pela monitora Pró-Pet Saúde III: Débora Tirsa

Tutora: Simone Cardoso

Preceptora: Ádia Regina do Nascimento.

1. INTRODUÇÃO:

A sala de espera tem o intuito de garantir um cuidado humanizado, efetivando a aproximação cada vez maior entre a comunidade e os serviços de saúde. É por meio da sala de espera os profissionais da área da saúde tem a oportunidade de estar desenvolvendo atividades que extrapolam o cuidado, como a educação em saúde, auxiliando na prevenção de doenças e na promoção da saúde; proporcionando também uma melhora na qualidade do atendimento, garantindo maior acolhimento aos usuários, e melhorando a inter-relação usuário/sistema/trabalhador de saúde, além de constituir-se em uma forma de humanizar muitas vezes os burocratizados serviços prestados.

Dessa forma, é através dos diálogos que acontecem na sala de espera que podemos detectar problemas de saúde, através de expressões faciais dos pacientes e de suas dimensões físicas e psicossociais; nesse espaço também avaliamos, interagimos, desmistificamos determinados tabus e entendemos determinadas crenças, e conseqüentemente ver e entender o usuário na sua totalidade.

É necessário abrir espaços de diálogo com a população, gerando espaços de reflexão e problematização, que possibilitem a construção de uma relação de co-

responsabilidade, favorecendo formas mais humanas e efetivas no processo de trabalho em saúde, tanto para os usuários, como para os profissionais.

2. PÚBLICO-ALVO:

Participantes: Usuários da Unidade Básica de Saúde Serra Verde, que aguardam na sala de espera para atendimento ou escuta agendada.

Data ou período: a definir.

3. OBJETIVOS:

- Desenvolver ações sistemáticas de caráter socioeducativo que visam à promoção de cuidados com a saúde do usuário do Sistema Atenção Pública
- Desenvolver intervenções de acordo com a demanda apresentada pelos usuários.
- Estimulando a multidisciplinaridade e aproximando o ensino acadêmico da realidade vigente, estreitando a relação entre a teoria e a prática, bem como a humanização do atendimento .
- Colaborar no alívio da ansiedade e no processo de adesão do paciente no decorrer do tratamento, objetivando a melhora da qualidade de vida.
- Aprendizagem possibilita ao aluno desenvolver sua capacidade de comunicação, interação com os usuários e práticas educativas

4. MATERIAL NECESSÁRIO

Folderes e cartazes (cartolina, folhas coloridas, cola e tesoura);

5. MÉTODOS

Para o desenvolvimento dos momentos de sala de espera será utilizado uma linguagem simples, materiais didáticos como fôlderes, cartazes e figuras ilustrativas motivadoras de discussão, podendo ser entregue no final cartilhas sobre o tema proposto.

Os temas serão pré-definidos com os preceptores de acordo com a necessidade local.

As salas de espera devem ter duração de 15 a 30 minutos, tempo estabelecido conforme a participação dos usuários e o desenvolvimento das atividades propostas.

As atividades, que deverão ocorrer no mínimo uma vez por semana em um dos turnos disponíveis.

O Cronograma será construído a partir da disponibilidade de horários das equipes, com responsabilidade semanal de cada grupo.

6. ORÇAMENTO

Materiais		Unidade/	Valor unitário (R\$)	Valor total (R\$)
1	Envelope Grande	1	0,30	0,30
2	Cartolina	1	0,70	0,70
3	Cartilhas	30	0,10	3,00
Total				4,00