

PET-SAÚDE: GESTÃO E ASSISTÊNCIA 2022 – 2023

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ – CAMPUS XII
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PELO TRABALHO – PET SAÚDE
UNIDADE DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADA – URE SANTARÉM

TEMAS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Autores:

Adjanny Estela Santos de Souza
Bianca Mayana Ribeiro Reis
Cely Aline Lopes de Sousa
Ellen Mara Fernandes da Silva
Érica da Silva Nascimento
Lívia de Aguiar Valentim
Luhedja da Rocha Ribeiro
Luís Filipe Pinheiro Gomes
Maria Clara dos Santos Salgado
Miriam Eloana Lopes Bacelar
Raquel Pinheiro Soares
Rayssa Oliveira Moura
Yara Macambira Santana Lima



FICHA CATALOGRÁFICA



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) Sistema de Bibliotecas da UEPA

Temas de Educação em Saúde. Programa de Educação pelo Trabalho – PET-Saúde/
Gestão e Assistência 2022-2023 / Adjanny Estela Santos de Souza... [et. al.]. – Santarém (PA),
Universidade do Estado Pará, 2023.

15 p.: il.

ISBN: 978-65-00-78751-1

1. Saúde. 2. Educação. 3. Programa. I. Souza, Adjanny Estela Santos de. II. Reis, Bianca Mayana Ribeiro. III. Sousa, Cely Aline Lopes de. IV. Silva, Ellen Mara Fernandes da. V. Nascimento, Érica da Silva. VI. Valentim, Lívia de Aguiar. VII. Ribeiro, Luhedja da Rocha. VIII. Gomes, Luís Filipe Pinheiro. IX. Salgado, Maria Clara dos Santos. X. Bacelar, Miriam Eloana Lopes. XI. Soares, Raquel Pinheiro. XII. Moura, Rayssa Oliveira. XIII. Lima, Yara Macambira Santana. XIV. Título.

CDD 23. Ed. 371.9

Bibliotecária: Nádia Lima CRB-2 PA: 1614-O

PET-SAÚDE



O Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde (PET-Saúde) é uma ação do Ministério da Saúde e do Ministério da Educação, conduzida pela Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde (SGTES), que visa a qualificação da integração ensino-serviço-comunidade, aprimorando, em serviço, o conhecimento dos profissionais da saúde, bem como dos estudantes dos cursos de graduação na área da saúde.



Na versão do PET-Saúde 2022-2023, denominada Gestão e Assistência, os acadêmicos de graduação da área da saúde atuaram no reconhecimento e mapeamento das unidades, por meio do acompanhamento do serviço dos preceptores, para analisar os serviços oferecidos e compreender a gestão administrativa da unidade, possibilitando a identificação de problemáticas e a busca por soluções.

Nesse sentido, a URE Santarém tem sido cenário de atuação do PET-Saúde há 10 anos, contribuindo com o fortalecimento das ações de integração ensino-serviço-comunidade promovido pelos discentes e docentes da Universidade do Estado do Pará/Campus XII e pelos preceptores profissionais da unidade, por meio de atividades que envolvem o ensino, a pesquisa, a extensão universitária e a participação social.

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é fruto das atividades desenvolvidas pela equipe do PET-Saúde/Gestão e Assistência e que utiliza a Unidade de Referência Especializada (URE) Santarém como cenário para suas atividades e tem como objetivo auxiliar as práticas de educação em saúde em temas como a higienização das mãos, consumo de água, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, prevenção e controle de doenças cardiovasculares e infecções sexualmente transmissíveis contribuindo para disseminação de conhecimentos e a prevenção de agravos.



Lívia Valentim
Coordenadora do PET Saúde
UEPA



Adjanny Estela
Coordenadora do núcleo URE



Yara Macambira
Tutora do núcleo URE



Cely Aline
Preceptora do núcleo URE



Luís Filipe
Preceptor do núcleo URE



Bianca Mayana
Bolsista do núcleo URE



Ellen Mara
Bolsista do núcleo URE



Érica Nascimento
Bolsista do núcleo URE



Luhedja Ribeiro
Bolsista do núcleo URE



Maria Clara
Bolsista do núcleo URE



Miriam Eloana
Bolsista do núcleo URE



Rayssa Moura
Bolsista do núcleo URE

SUMÁRIO

02	Pet-saúde
03	Apresentação
04	Sumário
05	Higienização das mãos
06	Consumo de água
07	Sobrepeso/Obesidade
08	Infecções sexualmente transmissíveis
09	Doenças cardiovasculares
10	Diabetes
11	Hipertensão Arterial Sistêmica
12	Considerações finais

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

As mãos constituem a principal via de transmissão de microrganismos que podem se transferir de uma superfície para outra, por meio de contato direto (**pele com pele**), ou indireto, através do **contato com objetos e superfícies contaminadas**. A higienização em geral deve ser: **antes de qualquer refeição, antes e após usar o banheiro, manipular alimentos crus, após espirrar, tossir ou mexer no nariz, tocar em animais ou nos seus dejetos, mexer no lixo** e entre outros.

Passo a passo:

1. Molhe as mãos e aplique sabão



2. Ensaboe as palmas friccionando uma mão na outra



3. Esfregue a palma da mão direita no dorso da esquerda e vice-versa, entrelaçando os dedos



4. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta e vice-versa



5. Esfregue os polegares utilizando movimento circular



6. Friccione as polpas digitais e unhas contra a palma da mão fechada em concha, fazendo movimento circular



7. Esfregue o punho com movimento circular e enxágue, evitando contato direto com a torneira



9. Seque as mãos com papel toalha descartável. Iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.



CONSUMO DE ÁGUA

Mais de 70% do corpo humano é composto de água. Ela ajuda a hidratar, transportar nutrientes até as células e auxilia na eliminação de toxinas do corpo através do suor e da urina.

☹️ A falta de água no corpo pode causar desidratação, que ocorre quando os líquidos perdidos não são repostos. E esta ausência pode desencadear vários problemas no organismo.

☹️ A não ingestão necessária pode desencadear:

- Alterações de humor
- Dores de cabeça
- Cansaço
- Problemas renais



☹️ De forma geral, recomenda-se que uma pessoa tome 2 litros de água por dia.

☹️ A água é muito importante para a saúde, pois ela é necessária para várias reações químicas que nele acontecem e também ajuda a controlar a nossa temperatura e a transportar nutrientes no corpo.

☹️ Por isso:

- Ande sempre com uma garrafinha de água próxima;
- Desenvolva o hábito com pequenas estratégias, como colocar alarmes para lembrar-se.



OBESIDADE

Você sabe o que é obesidade?

É uma doença crônica, caracterizada pelo excesso de gordura corporal acumulada.



O que pode provocar excesso de peso?

- Fatores genéticos;
- Doenças, como hipotireoidismo, lúpus eritematoso sistêmico, depressão;
- Fatores psicológicos;
- Alguns tipos de medicações;
- Fatores socioculturais (raça, sexo, renda, educação, etnia).

O que se pode fazer para manter ou perder peso?

- Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras;
- Evitar o consumo de álcool e refrigerantes;
- Não exagerar na quantidade de comida;
- Reduzir o consumo de alimentos muito calóricos;
- Praticar alguma atividade física diariamente.



INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

O que é?

Podem ser causadas por fungos, vírus, bactérias e protozoários. São transmitidas por meio do contato sexual (oral, vaginal e anal) sem o uso de camisinha com uma pessoa que esteja infectada ou pelo compartilhamento de objetos pessoais - como garrafa de água, canudo, batom.

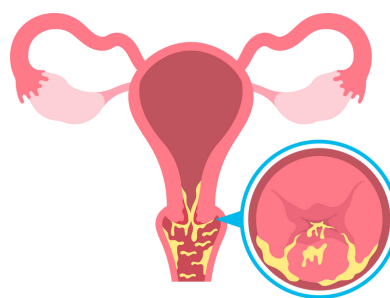
Sintomas:



Coceira



Feridas

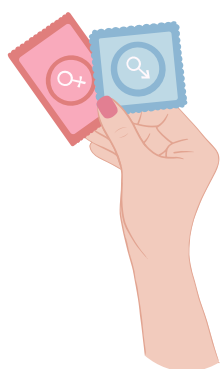


Corrimento



Ardência
ao urinar

Prevenção:

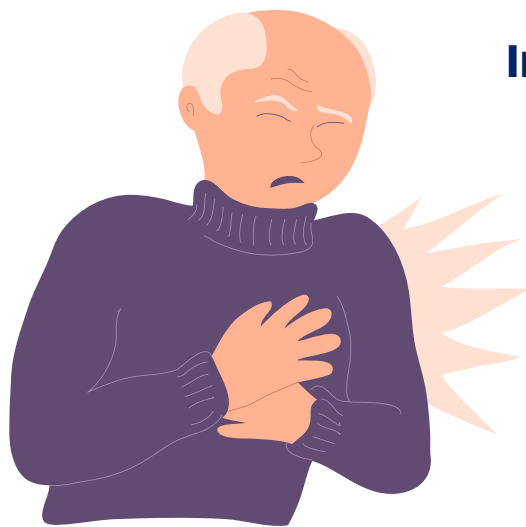


Uso de
preservativos
(camisinha)



Higiene pessoal

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

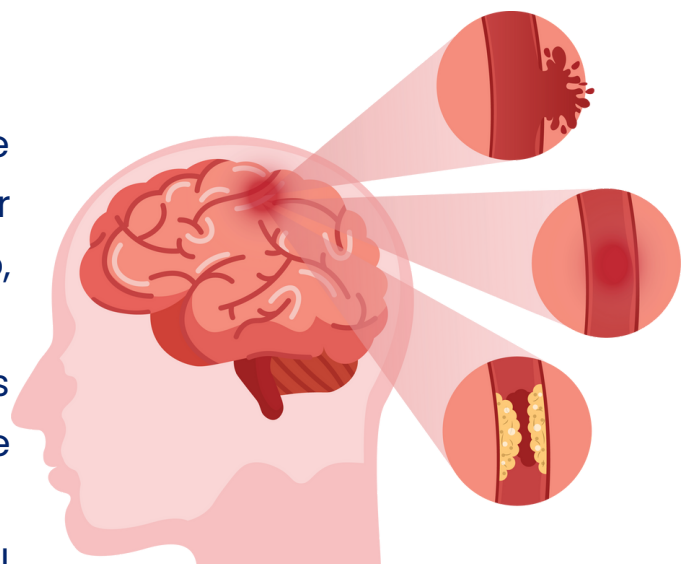


Infarto Agudo do Miocárdio

- Conhecido como “ataque cardíaco”
- É causado pela falta de oxigenação do coração devido à obstrução da artéria coronária
- Seus sintomas são: dor no peito, sudorese, falta de ar e mal estar
- O tempo é vital para salvar o paciente, a cada 1 minuto o risco de morte aumenta em 10%

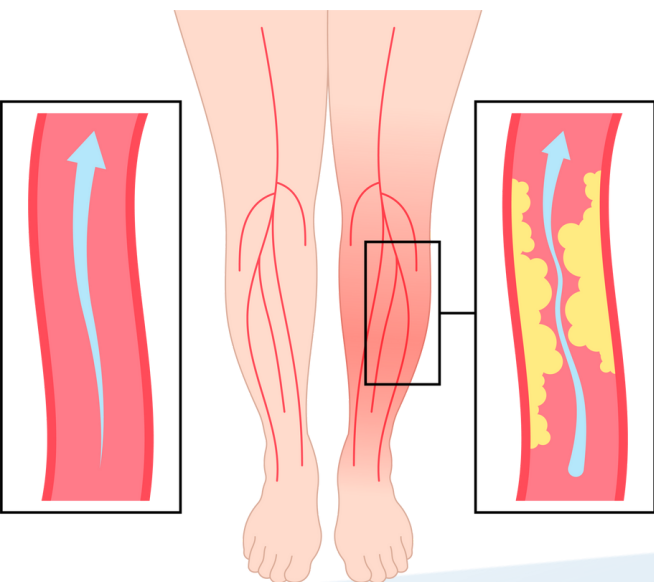
Acidente Vascular Cerebral (AVC)

- Causado devido ao acúmulo de placas de gordura no cérebro que acabam por obstruir um vaso sanguíneo, cessando, assim, o fluxo cerebral de sangue e oxigênio
- Seus sintomas são: paralisia de um dos braços, perna e rosto, além de dor de cabeça e tontura
- A levada imediata da vítima a um hospital diminui significativamente a gravidade das sequelas do AVC



Doença Vascular Periférica

- Ocorre em função do acúmulo de gordura que obstrui as artérias periféricas do corpo - processo chamado de Aterosclerose
- Os sintomas são: dores, dificuldade de caminhar, dormência
- Essa doença aumenta significativamente a chance de se ter infarto e AVC



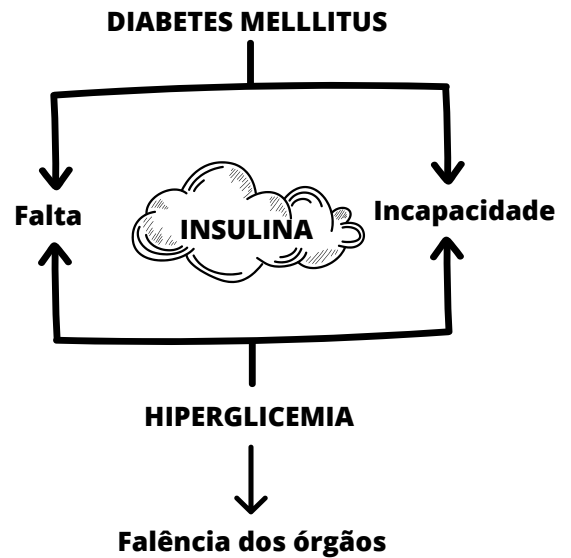
DIABETES

O que é?

É uma doença causada pela falta ou incapacidade do hormônio insulina de exercer a sua função no corpo devido às altas taxa de açúcar no sangue (hiperglicemia).

Compreendendo o mecanismo

A glicose obtida na digestão do alimento entra na corrente sanguínea. No pâncreas as células beta responsáveis pela liberação do hormônio insulina passam a secretar pouca ou nem uma insulina. Com a baixa concentração desse hormônio a glicose não alcança os células e ficam retidas na corrente sanguínea se tornando tóxica.



DM tipo 1

No diabetes tipo 1 o próprio organismo destrói as células beta responsáveis pela secreção do hormônio insulina. Como não há produção e liberação a glicose fica presa na corrente sanguínea.

DM tipo 2

O diabetes tipo 2 é o mais comum e está fortemente relacionado a fatores hereditários e aos hábitos de vida ruins como o sedentarismo e o excesso de peso. Nesse caso, há a produção de insulina, no entanto ela é insuficiente. Por esse motivo as células não são capazes de metabolizar a glicose na mesma proporção que ela chega ao organismo.

Fatores de risco



- IDADE > 40 ANOS
- HISTÓRICO FAMILIAR
- OBESIDADE OU EXCESSO DE PESO
- SEDENTARISMO
- HABITOS ALIMENTARES RUINS
- DISLIPIDEMIA
- DOAENÇA ATEROSCLERÓTICA
- HISTÓRICO DE HIPERGLICEMIA
- HIPERTENSÃO ARTERIAL

Sintomas mais frequentes:



Perda de peso



Urinar muito



Visão turva



Tremores



Muita sede



Demora na cicatrização de feridas



Cansaço e sonolência

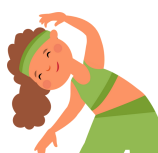
Prevenção:



Alimentação balanceada



Parar de fumar



Exercícios



Reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas

DM gestacional

Inicia durante a gestação atual podendo ou não persistir após o parto.

FATORES DE RISCO

- Idade materna avançada;
- Obesidade ou ganho excessivo de peso durante a gravidez;
- Histórico familiar
- Antecedentes obstétricos de DMG, abortos repetitivos, malformação, morte fetal ou neonatal, macrosomia.
- Síndrome do ovário policístico.

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

O que é?

É uma condição crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias e ocorre quando valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg.

Quais são as causas?



Fumar



Consumo de álcool



Diabetes



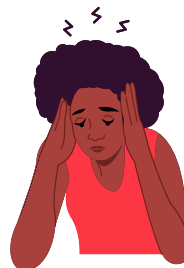
Obesidade



Colesterol elevado



Consumo elevado de sal



Estresse



Sedentarismo

Sintomas:



Dor de cabeça



Cansaço

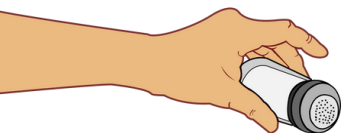


Tontura



Mal estar

Prevenção:



Baixo consumo de sal



Evite o álcool



Menos estresse

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta da cartilha é servir de subsídio educacional para estudantes, profissionais da saúde e sociedade em geral, promovendo o compartilhamento de informações e o debate público de temáticas essenciais na educação em saúde da população brasileira, como doenças crônicas e práticas de prevenção e promoção em saúde.

Cartilha desenvolvida por acadêmicas e docentes da Universidade do Estado do Pará - Campus XII em Santarém, no Pará, pelo Programa de Educação pelo Trabalho: Pet-Saúde, como uma das ações do núcleo URE (Unidade de Referência Especializada em Saúde de Santarém).



REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Segurança do Paciente em Serviços de Saúde: Higienização das Mãos / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2009. 105p.

Brasil. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Pernambuco. Obesidade: sua saúde na balança. Publicado em: 16/09/14.

Linha de cuidado do adulto com hipertensão arterial sistêmica [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Saúde da Família. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 85 p. : il.

<http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/704520>

BRASIL. Ministério da Saúde. Diabetes. Biblioteca Virtual em Saúde, junho 2009. Disponível em: <<https://bvsms.saude.gov.br/diabetes/>>

Sociedade Brasileira de Diabetes. Disponível em: <<https://diabetes.org.br/>>

<https://portal.unit.br/blog/noticias/qual-a-importancia-da-agua-para-o-corpo-humano/>

[@uepasantarem](#)

[@pet_saude_oficial](#)

[@pet_saude_uepa](#)
