

Autora: Rosilene de Araújo Silva Oliveira
Co-autoras: Dr^a Josineide Francisco Sampaio
Dr^a Divanise Suruagy Correia

AÇÕES do PSE

ProgrAma SAÚDE

NA Escola



Maceió, 2022

AÇÕES do PSE
ProgrAma SAÚDE
NA Escola

Apresentação



Este ebook é fruto da pesquisa intitulada “ A percepção dos estudantes da graduação de Enfermagem sobre o Programa Saúde na Escola – PSE, elaborado sob orientação da professora Dr^a. Josineide Francisco Sampaio e Dr^a Divanise Suruagy Correia para o Mestrado Profissional em Ensino na Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas – UFAL.

Tem como objetivo ser uma ferramenta educacional atraente, de fácil acesso, leitura e compreensão, para ajudar os estudantes de enfermagem e os profissionais de saúde no estudo e na elaboração das ações do Programa Saúde na Escola – PSE, voltado para adolescentes (10-19 anos segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS e 12-18 anos, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA) do Brasil. Essas ações são realizadas nas escolas públicas e privadas participantes do programa.

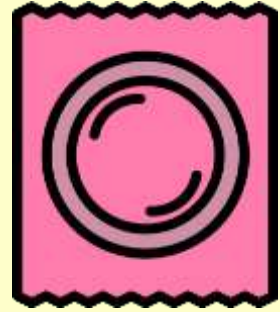
Neste ebook estão inclusos todos os temas preconizados pelo Ministério da Saúde – MS para acompanhar as condições de saúde dos estudantes por meio de avaliações e orientação, fortalecendo o enfrentamento das vulnerabilidades que possam comprometer o pleno desenvolvimento escolar. Que ele possa ser útil em sua caminhada!

Sumário

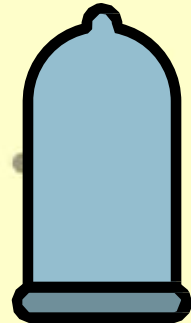
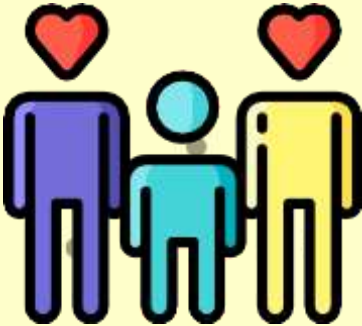


1. Saúde sexual e reprodutiva e prevenção do HIV / IST.....	06
2. Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas.....	12
3. Promoção da atividade física.....	16
4. Prevenção das Violências e dos Acidentes.....	20
5. Prevenção de doenças negligenciadas (Hanseníase, Esquistossomose, Tuberculose).....	27
6. Promoção da Cultura de Paz e Direitos Humanos.....	30
7. Verificação da situação vacinal.....	35
8. Saúde bucal.....	38
9. Alimentação saudável e prevenção da obesidade.....	44
10. Saúde auditiva.....	50
11. Saúde ocular.....	54

12. Saúde Ambiental.....	59
13. Prevenção à COVID-19.....	62



Saúde sexual e
reprodutiva e
prevenção do HIV /
IST



Conversando Sobre Sexualidade

Sexualidade é muito
mais que sexo.



Desejo, Afetividade,
Prazer, Satisfação,
Abraços, Carícias,
Beijos.



Novas
possibilidades,
descobertas,
experiências.

Na adolescência
inicia-se o
interesse pelas
relações afetivas
e sexuais.



Quando pode ocorrer uma gravidez



O homem na
SEMENARCA:
1º EJACULAÇÃO



A mulher na
MENARCA:
1ª MENSTRUAÇÃO





A primeira relação sexual deve ser prazerosa e segura.

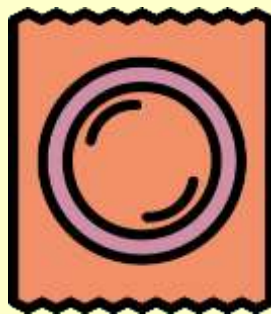
Você deve se sentir preparada/preparado.
Essa escolha é sua!





Quando chegar esse dia

Use
preservativo!



É a única forma de garantir proteção
das doenças sexualmente
transmissíveis (DSTs)!



Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas



Produzem mudanças nas sensações, no grau de consciência e no estado emocional.



DROGAS LÍCITAS
permitidas por lei.



DROGAS
ILÍCITAS
sua
comercialização
é proibida.



Drogas Lícitas



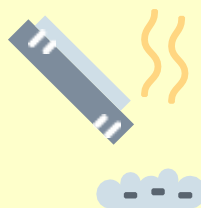
Tabaco
Álcool
Cafeína



Drogas Ilícitas



Cocaína
Crack
Maconha



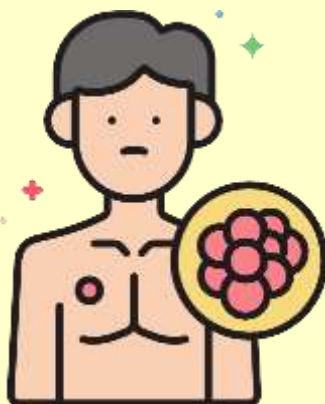
O que as drogas causam no organismo

PROBLEMAS
RESPIRATÓRIOS

PROBLEMAS
DENTÁRIOS

CONFUSÃO
MENTAL

FALTA DE
APETITE



PROBLEMAS
CARDÍACOS

INSÔNIA


DESNUTRIÇÃO

ALUCINAÇÕES




Promoção da atividade física





Você faz atividade física ou exercício físico?



Qual a diferença de atividade física e exercício físico?

ATIVIDADE FÍSICA

É um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional; presente no lazer, nas tarefas domésticas ou no deslocamento para a escola ou o trabalho.

EXERCÍCIO FÍSICO

É planejado, estruturado com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio.

Pode ser indicada por qualquer profissional da saúde.

Geralmente é orientado por um profissional de educação física.

Pode reduzir os riscos de mortalidade e de desenvolver doenças como o câncer, diabetes, diabetes gestacional, hipertensão, acidente vascular cerebral (derrame) e doenças do coração.

Além de trazer todos os benefícios que a atividade física traz, mantém o controle do peso, a redução dos sintomas depressivos, melhora a qualidade do sono, preserva a cognição, ajuda no tratamento e controle de diversas doenças crônicas.

Limpeza doméstica é atividade física

Tirar o pó, varrer ou esfregar o chão e passar ferro são atividades aeróbicas, uma modalidade importante para estimular o sistema cardiorrespiratório. Uma dica é fazer isso com música, para tornar a atividade mais agradável.



Os exercícios físicos devem fazer parte da vida diária de todas as pessoas. Claro que, para isso, não deve haver qualquer problema de saúde que impeça a atividade física.



Prevenção das Violências e dos Acidentes



A violência é um problema que tem afetado a vida de muitas pessoas.



A violência pode ser física, sexual e psicológica.





A violência sexual é a principal causa de atendimentos nos serviços de referência de violências.

As principais vítimas são do sexo feminino.



A própria residência é o principal local onde ocorre a violência.

Consequências da violência

Problemas sociais,
emocionais,
psicológicos
e cognitivos.

Abuso de substâncias psicoativas, do álcool e outras drogas e da iniciação precoce à atividade sexual, tornando-os mais vulneráveis à gravidez precoce, à exploração sexual e à prostituição.

Problemas de
saúde mental e
social.

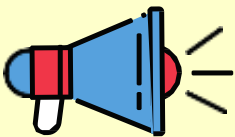
Ansiedade, transtornos depressivos, alucinações, alterações de memória, comportamento agressivo, violento e até tentativas de suicídio.

Comprometimento do
desenvolvimento
físico e mental,

Baixo desempenho na escola e
tarefas de casa

Enfermidades

Doenças Sexualmente Transmissíveis DSTs,
a AIDS, aborto espontâneo e outros.



Se estiver em situação de
violência, procure um adulto
ou profissional de sua
confiança para ajudá-lo.

Acidente é um evento inesperado e indesejável que causa danos pessoais.



Na adolescência acontece alguns tipos de acidentes.



Acidentes Comuns



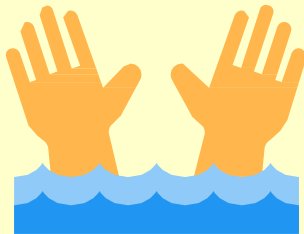
Queimaduras



Choques



Envenenamento



Afogamento



Prevenção de
doenças
negligenciadas -
Hanseníase,
Esquistossomose,
Tuberculose



Você já ouviu falar de hanseníase, esquitossomose e tuberculose?



São doenças causadas nas pessoas, muitas vezes despercebidas.



HANSENÍASE

É uma doença infecciosa, contagiosa, que afeta os nervos e a pele e é causada por um bacilo chamado *Microbacterium leprae*.

ESQUISTOMOSSE

É uma doença parasitária, diretamente relacionada ao saneamento precário, causada pelo *Schistosoma mansoni*.

TUBERCULOSE

É uma doença infecciosa e transmissível que afeta prioritariamente os pulmões, embora possa acometer outros órgãos e/ou sistema e é causada pelo *Microbacterium tubeculosis* ou bacilo de Koch.



Promoção da Cultura de Paz e Direitos



Além da Constituição Brasileira, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) é uma lei muito importante no nosso país.



Respeitar as leis e praticá-las é uma forma legal de você exercer a cidadania.



Art. 5º Todos são IGUAIS perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos BRASILEIROS e aos ESTRANGEIROS residentes no País.

Inviolabilidade do direito à:

Vida, Liberdade, Igualdade, Segurança,
Propriedade.



I- Homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição;

II - Ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude de lei;



III - Ninguém será submetido a tortura nem a tratamento desumano ou degradante;

IV - É livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato;



V - É assegurado o direito de resposta, proporcional ao agravo, além da indenização por dano material, moral ou à imagem;



VI - é inviolável a liberdade de consciência e de crença, sendo assegurado o livre exercício dos cultos religiosos e garantida, na forma da lei, a proteção aos locais de culto e a suas liturgias;

VII - é assegurada, nos termos da lei, a prestação de assistência religiosa nas entidades civis e militares de internação coletiva;



VIII - ninguém será privado de direitos por motivo de crença religiosa ou de convicção filosófica ou política, salvo se as invocar para eximir-se de obrigação legal a todos imposta e recusar-se a cumprir prestação alternativa, fixada em lei;

Os governos (Federal, Estadual e Municipal), a sociedade, a comunidade e a família têm a responsabilidade de garantir a você direito à vida e à saúde.



Todo adolescente tem o direito de ser atendido na rede de saúde que fazem parte do SUS - Sistema Único de Saúde.



Durante as consultas, o adolescente tem direito de ser atendido sozinho, caso queira, independentemente da presença de seus pais ou responsáveis.



As informações dadas durante suas consultas serão mantidas em sigilo e só poderão ser reveladas se caso ele concordar ou sempre que houver danos a sua saúde ou a terceiros.



Em caso de internação em um hospital, uma pessoa (pai/mãe ou responsável) pode ficar com o adolescente o tempo todo.



Verificação da situação vacinal



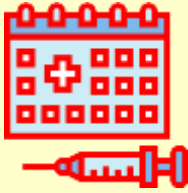
Colocando em dia suas vacinas

As vacinas nos protegem contra as doenças que podem causar muitos problemas.



Por isso é muito importante saber quais vacinas você tomou até hoje (situação vacinal).





Calendário de Vacinação

- **Hepatite B (HB recombinante):** proteção contra Hepatite B. Iniciar o esquema ou completar 3 doses, de acordo com histórico vacinal.
- **Difteria, Tétano (dT):** proteção contra Difteria, Tétano. Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com histórico vacinal. **REFORÇO:** A cada 10 anos. Em caso de ferimentos graves, deve-se reduzir este intervalo para 5 anos.
- **Febre Amarela (Atenuada):** proteção contra Febre Amarela. Dose única. **REFORÇO:** Caso tenha recebido uma dose da vacina antes de 5 anos de idade.
- **Sarampo, Caxumba, Rubéola (SCR):** proteção contra Sarampo, Caxumba, Rubéola. Iniciar ou completar 2 doses, de acordo com histórico vacinal.
- **Papilomavírus humano (HPV):** proteção contra Papilomavírus humano 6, 11, 16 e 18 (recombinante). Idade recomendada: De 09 a 14 anos para meninas; de 11 a 14 anos para meninos. Iniciar ou completar 2 doses, de acordo com histórico vacinal.
- **Pneumocócica 23-valente (Pncc 23):** proteção contra Meningites bacterianas, Pneumonias, Sinusite, etc. Uma dose, a depender da situação vacinal anterior com a PNM10v.
- **Meningocócica ACWY (conjugada):** proteção contra Meningite meningocócica (tipo ACWY). Uma dose na idade de 11 anos e 12 anos.

Saúde bucal



A boca desempenha importantes funções que repercutem na saúde do organismo como um todo.



Exerce papel fundamental na fala, na mastigação e na respiração.





A boca é a maior cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente, sendo a porta de entrada para bactérias e outros microorganismos.

Uma boa higiene bucal diminui o risco de desenvolvimento de problemas bucais e dentários.



É importante ressaltar que doenças da boca têm relação direta com o fumo, com o consumo de álcool e com a má alimentação.

<https://bvsms.saude.gov.br>

Problemas mais comuns



Cárie: doença causada por uma série de fatores que envolvem os dentes, saliva, dieta inadequada, fatores ambientais, genéticos, comportamentais, frequência de ingestão de alimentos.

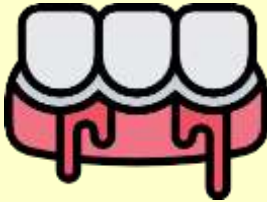


Lesões bucais e aftas: inchaços, manchas ou feridas na boca, língua ou lábios; podem ser provocadas por herpes labial, candidíase (sapinho), próteses (dentaduras) mal ajustadas, dieta inadequada, deficiência de vitaminas, entre outros.



Mau hálito: tem várias causas, dentre elas: higiene bucal inadequada (falta de escovação adequada, gengivite; ingestão de alimentos como, alho ou cebola; tabaco e produtos alcoólicos;

Problemas mais comuns



Gengivite: inflamação da gengiva provocada pela placa bacteriana.



Placa bacteriana: película formada por bactérias e restos alimentares, que se fixa principalmente nas regiões de difícil limpeza.



Tártaro: é o endurecimento da placa bacteriana na superfície dos dentes.

Prevenção de problemas bucais



- Eliminação da placa bacteriana por meio de escovação adequada e do uso do fio dental;
- Limpeza da língua, utilizando um raspador, a fim de retirar a saburra lingual;
- Uso racional do açúcar, evitando o consumo excessivo de doces;
- Utilização adequada do flúor, com cremes dentais fluorados;
- Evitar o uso de próteses mal ajustadas;
- Evitar o fumo e o consumo de bebidas alcoólicas;
- Ir ao dentista regularmente.



Alimentação saudável e prevenção da obesidade



Uma boa alimentação
tem um papel
fundamental na
prevenção e no
tratamento de
doenças.



Uma dieta equilibrada
contribui para
aumento de qualidade
de vida.



O que é alimentação saudável ?

É o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada.



Ela pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.



Alguns passos para uma alimentação saudável

1º- Para manter, perder ou ganhar peso procure a orientação de um profissional de saúde.

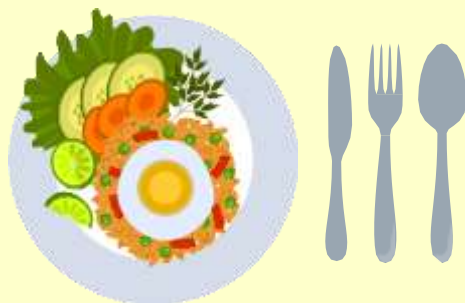
2º- É legal comer 5 ou 6 vezes ao dia: no café da manhã, no almoço e no jantar, além de fazer lanches saudáveis nos intervalos dessas refeições.

3º- Tente comer menos salgadinhos de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches industrializados, alimentos de preparo instantâneo, doces, sorvetes e frituras.

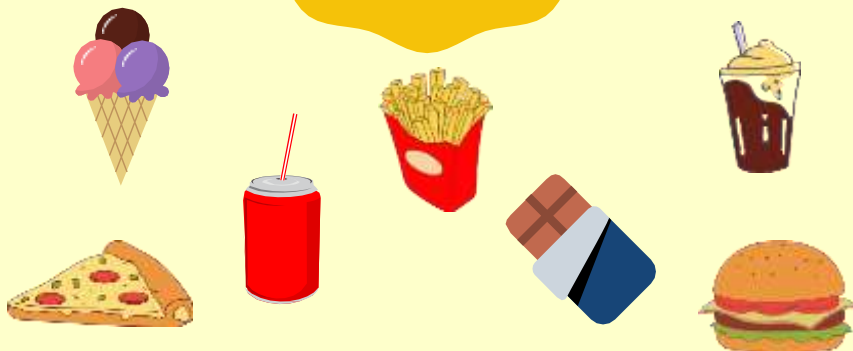
4º- Procure comer, sempre que puder, frutas, verduras e legumes.

5º- Faz bem comer feijão, arroz, massas, tomar leite e/ou derivados todos os dias.

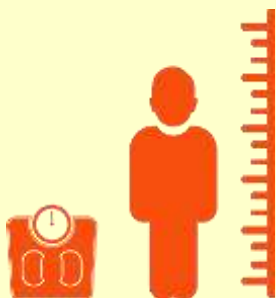
6º- Escolha sempre alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.



Uma alimentação não balanceada pode levar ao excesso de peso ou obesidade.



- Uma pessoa é considerada obesa quando seu Índice de Massa Corporal (IMC) é maior ou igual a 30 kg/m².
- A faixa de peso normal varia entre 18,5 e 24,9 kg/m².



Cálculo do Índice de Massa Corporal-IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$

Consequências da Obesidade para a Saúde

Aumento da incidência de
doenças metabólicas

DIABETES



HIPERTENSÃO ARTERIAL



Saúde Auditiva



Deficiência auditiva é toda e qualquer redução da capacidade de ouvir causada por diversos fatores.



Malformações do ouvido, fatores genéticos, ou doenças adquiridas pela mãe e transmitidas para o bebê durante a gravidez, tais como rubéola e toxoplasmose.



A deficiência auditiva também pode acontecer ao longo da vida de uma pessoa, provocada por algum trauma, por uso de remédios que afetam a audição, por infecções de ouvido ou pela própria idade avançada.

Forma como os sons são percebidos pela audição

Frequências mais baixas são percebidas como tons graves e frequências mais altas são percebidas como tons agudos.



A voz do homem apresenta tons graves e a da mulher, tons agudos. Isso significa que a voz masculina conta com uma frequência mais curta que a voz feminina.



Pessoas que têm audição normal: conseguem perceber um barulhinho mínimo, equivalente a 15 decibéis.

Pessoas com déficit auditivo leve: não ouvem os sons entre 26 e 40 decibéis.

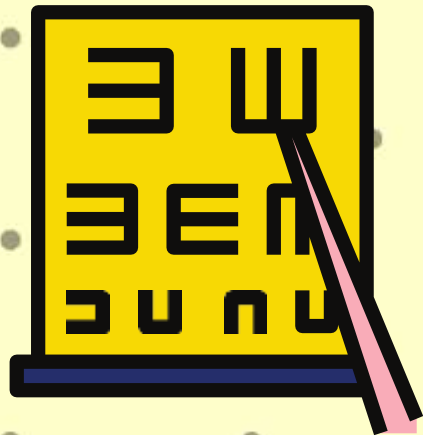
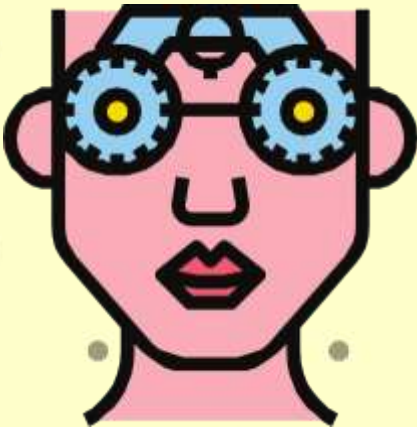
Pessoas com déficit auditivo profundo: não ouvem os sons acima de 80 decibéis.

Como prevenir a perda auditiva

- Realizar exames de pré-natal durante gestação;
- Realizar teste da orelhinha no recém-nascido;
- Evitar exposição a ruídos intensos;
- Usar protetores auriculares;
- Fazer exames pré-natais na gestante;
- Realizar a vacinação da criança para impedir que tenha contato com doenças que podem levar à surdez.
- Não ingerir qualquer medicamento sem orientação médica adequada.



Saúde Ocular



A visão é um dos mais importantes meios de comunicação com o ambiente.



Cerca de 80% das informações que recebemos são obtidas por intermédio da visão.



Principais doenças oculares

Conjuntivite aguda bacteriana:

carateriza-se por vermelhidão, secreção aquosa, mucosa ou purulenta.

Conjuntivite aguda viral:

caracteriza-se por vermelhidão, lacrimejamento e pouca ou nenhuma secreção; às vezes pode ocorrer hemorragia.



Conjuntivite alérgica:

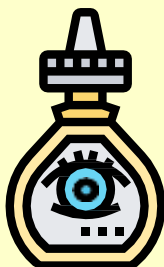
caracteriza-se por vermelhidão, prurido (coceira), inchaço, lacrimejamento e secreção.



Recomendações:

Fazer lavagem e limpeza local frequentes com soro fisiológico gelado ou água filtrada ou fervida. Se não houver melhora, deve-se procurar atendimento médico.

Tracoma: uma conjuntivite crônica, reconhecida por vermelhidão ocular, que pode levar à cegueira. Deve ser tratada por oftalmologista.



Glaucoma: é o aumento da pressão intra-ocular. Deve ser diagnosticada e com urgência procurar atendimento médico.



Como proteger seus olhos



- Usar protetor ocular sempre que houver risco de algo atingir seus olhos;
- Lavar os olhos com bastante água limpa se neles cair qualquer líquido;
- Usar óculos ou lentes de contato apenas quando prescritos por médico oftalmologista;
- Tomar cuidado com as maquiagens, pois algumas podem provocar alergia;
- Utilizar óculos escuros em ambientes com
- claridade excessiva;
Se optar por uso de lentes coloridas, seguir
- orientações do oftalmologista.
- Ter cuidado na compra de suas lentes, sempre seguir orientações do oftalmologista.
- Procurar o oftalmologista periodicamente.



Saúde ambiental



Segundo a OMS, Saúde Ambiental são todos aqueles aspectos da saúde humana.



Inclui a qualidade de vida, determinados por fatores físicos, químicos, biológicos, sociais e psicológicos no meio ambiente.



A Saúde ambiental tem o papel de proteger e promover a saúde humana e colaborar na proteção do meio ambiente, por meio de um conjunto de ações.



Coleta de lixo



Tratamento da água

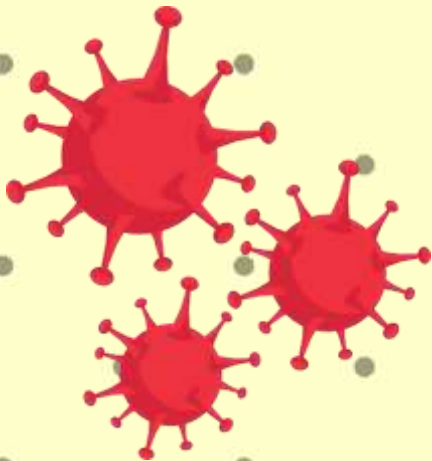


Saneamento básico



Prevenção de queimadas

Prevenção a COVID-19



A Covid-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2,



Potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global.



Coronavírus: como age? Por onde anda? Como evitar?



Medidas de Prevenção



Distanciamento social



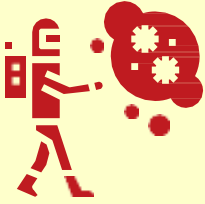
Higienização das mãos



Uso de máscara



Uso de álcool a 70%



Desinfecção de ambientes



Isolamento de casos suspeitos e confirmados e quarentena dos contatos dos casos de covid-19



Vacinação



As vacinas contra o COVID-19 não impedem que você contraia a doença, e sim que, caso venha a ser infectado, apresente sintomas leves.

Referências Bibliográficas

ANIS – Instituto de Bioética. Animação Camisinha. **YouTube**. 1min29. Disponível em: <https://youtu.be/SdNWDyC69nM>. Acesso em 20 fev 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde **Alimentação saudável**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/alimentacao-saudavel/> . Acesso em 10 de jan. 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Caderneta do adolescente masculino**. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_masculino.pdf. Acesso em 20 out. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Caderneta da adolescente feminina**. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_feminina.pdf. Acesso em 20 out. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Impacto da Violência na saúde das crianças e adolescentes. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/impacto_violencia_saude_crianças.pdf. Acesso em 05 dez. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Obesidade**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/obesidade-18/> . Acesso em 10 de jan. 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Saúde auditiva**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/surdez-3/> . Acesso em 20 jan. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Saúde bucal**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-bucal-16/> . Acesso em 10 de jan. 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Saúde ocular**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-ocular/> . Acesso em 10 de jan. 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Programa Nacional de DST e Aids. **Manual de Controle das Doenças Sexualmente Transmissíveis**. Brasília: Ministério da Saúde. 2005.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Saúde ambiental**: guia básico para construção de indicadores. Brasília : Ministério da Saúde, 2011.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção em Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Cuidando de Adolescentes**: orientações básicas para a saúde sexual e a saúde reprodutiva [recurso eletrônico]. Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

DISTÚRBIOS OFTALMOLÓGICOS. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BARbios-ofthalmol%C3%B3gicos> Acesso em 14 mar 2022.
<https://blog.audiumbrazil.com.br/tons-agudos>. Acesso em 15 mar 2022.

FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz. **Calendário de vacinação**. Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/sua-saude/calendario-de-vacinacao-br>. Acesso em 05 de dez. 2021.

MALBERGIER, André; AMARAL, Ricardo Abrantes. **Conceitos básicos sobre o uso abusivo e dependência de drogas**. Universidade Federal do Maranhão.

UNASUS/UFMA. - São Luís, 2013. Disponível em

<https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/2046/3/Mod%2003%20UNIDADE%2001.pdf>. Acesso em 10 jan. 2022.

USP- Universidade de São Paulo. Hospital de Reabilitação de Anomalias Craniofaciais. **Saúde Auditiva**. Disponível em: <http://www.hrac.usp.br/saude/saude-auditiva>. Acesso em 20 de jan. 2022.