



Universidade  
Federal  
Fluminense

# Estágio Curricular III Saúde Mental

EEAAC





# Produções Estagiários

*Profa. Dra. Linda Nice Gama*

## COMO USAR A CAMISINHA?

### MASCULINA



### FEMININA



A camisinha masculina e feminina não devem ser utilizadas ao mesmo tempo.



## SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA

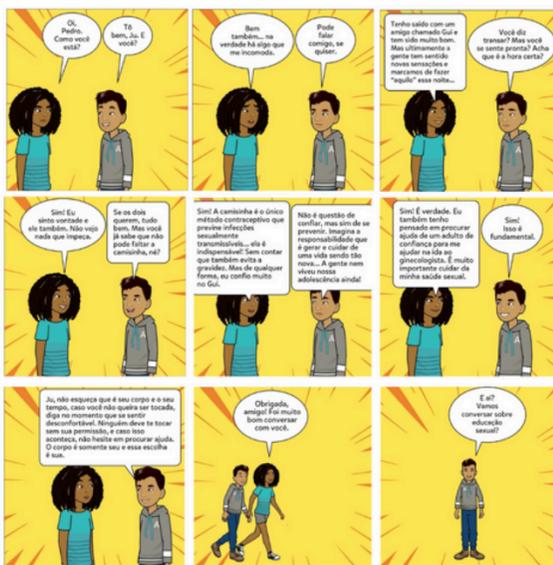


### Perguntas e respostas

# Educação Sexual

- Proposta de construir com os adolescentes um debate sobre educação sexual.

## Metamorfose



- A partir de que idade meninos e meninas se tornam férteis?**

As meninas costumam ter a menarca (primeira menstruação) entre 11 a 13 anos, que corresponde a mesma fase em que meninos costumam produzir espermatozoides. Esse tempo pode variar.
- Qual o melhor método anticoncepcional?**

O melhor método anticoncepcional será definido entre o jovem e o profissional da saúde. Porém, a camisinha é indispensável em todas as relações sexuais, já que é o único método que oferece proteção contra IST's\*.
- Se o sêmen estiver na perna ou na vulva da mulher, é possível engravidar?**

Sim! Quando o sêmen está próximo à vagina, os espermatozoides, com o auxílio da lubrificação feminina, podem ir de encontro ao óvulo e assim ocorrer a fecundação.
- A relação sexual anal pode engravidar?**

Não! Porém, a camisinha é essencial por existir uma maior chance de contrair IST's na relação anal (região de maior vascularização). Além disso, em caso de relação desprotegida, deve-se tomar cuidado para que o sêmen não escorra para a vagina.
- Tem que usar camisinha para fazer sexo oral?**

Sim! No sexo oral também existe a chance de contrair IST's. Somente a camisinha pode oferecer a proteção. No caso de sexo oral na mulher, a camisinha feminina pode ser utilizada.

\*IST's: Infecções sexualmente transmissíveis. Ex: sífilis, gonorreia, hepatite B e C, infecção por HIV, infecção por HPV, etc.

**ORGANIZAÇÃO E ELABORAÇÃO:**  
 Acad. Ana Gabriela Valente  
 Acad. Giovanna de Almeida  
 Acad. Larissa Torres  
 Acad. Lorena Teixeira  
 Acad. Thais Dias

**SUPERVISÃO:**  
 Proff. Esp. Linda Nice Gama  
 Esp. Lissandra Brandão

**uff** 1944



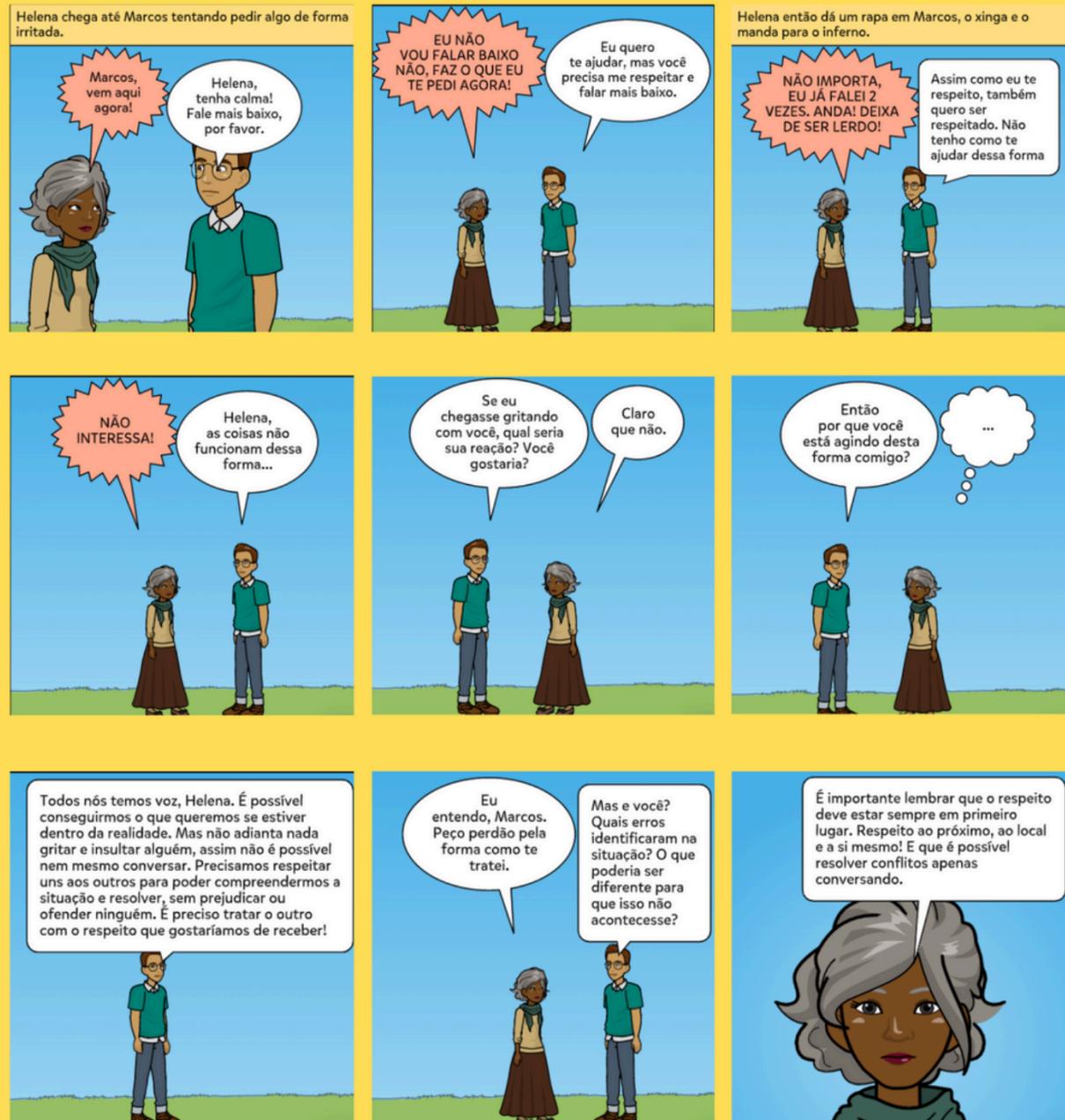
Viva A Diversidade

NORMAL

É Ser Diferente



## Respeito ao próximo



# Respeito ao próximo

- Estratégia pensada e produzida para realização de roda de conversa com usuários

#### ORGANIZAÇÃO E ELABORAÇÃO:

Acad. Ana Gabriela Valente  
Acad. Geovana de Almeida  
Acad. Larissa Torres  
Acad. Lorena Teixeira  
Acad. Thais Dias

#### SUPERVISÃO:

Profª Enfª Linda Nice Gama  
Enfª Dircilene Pio de Souza Silva

#### APOIO:

CAPS Casa do Largo





# Dos percursos à percussão

OFICINA DE MÚSICA DO CAPS AD ALAMEDA + VISITA GUIADA À EXPOSIÇÃO "SAMBA EXALTAÇÃO"

SEXTA-FEIRA, 26/11/2021 ÀS 14H  
MUSEU DE ARTE CONTEMPORÂNEA DE NITERÓI - MAC

Ponto de encontro: CAPS AD Alameda às 13h

## Oficina Cheirinho bom

VENHA APRENDER A FAZER DIFUSORES E SPRAYS PARA PERFUMAR AMBIENTES.

LOCAL : CAPS AD- NITERÓI

DATA:07/12

HORÁRIO: 10 HORAS

MÊS DA CONSCIÊNCIA NEGRA

# CONFECCÃO DA BONÉCA ABAYOMI

PARTICIPE CONOSCO!

Data:18/11  
Local: CAPS AD  
Horário: 14 horas

O ato de confeccionar a boneca Abayomi contribui para o reconhecimento da cultura afro-brasileira.

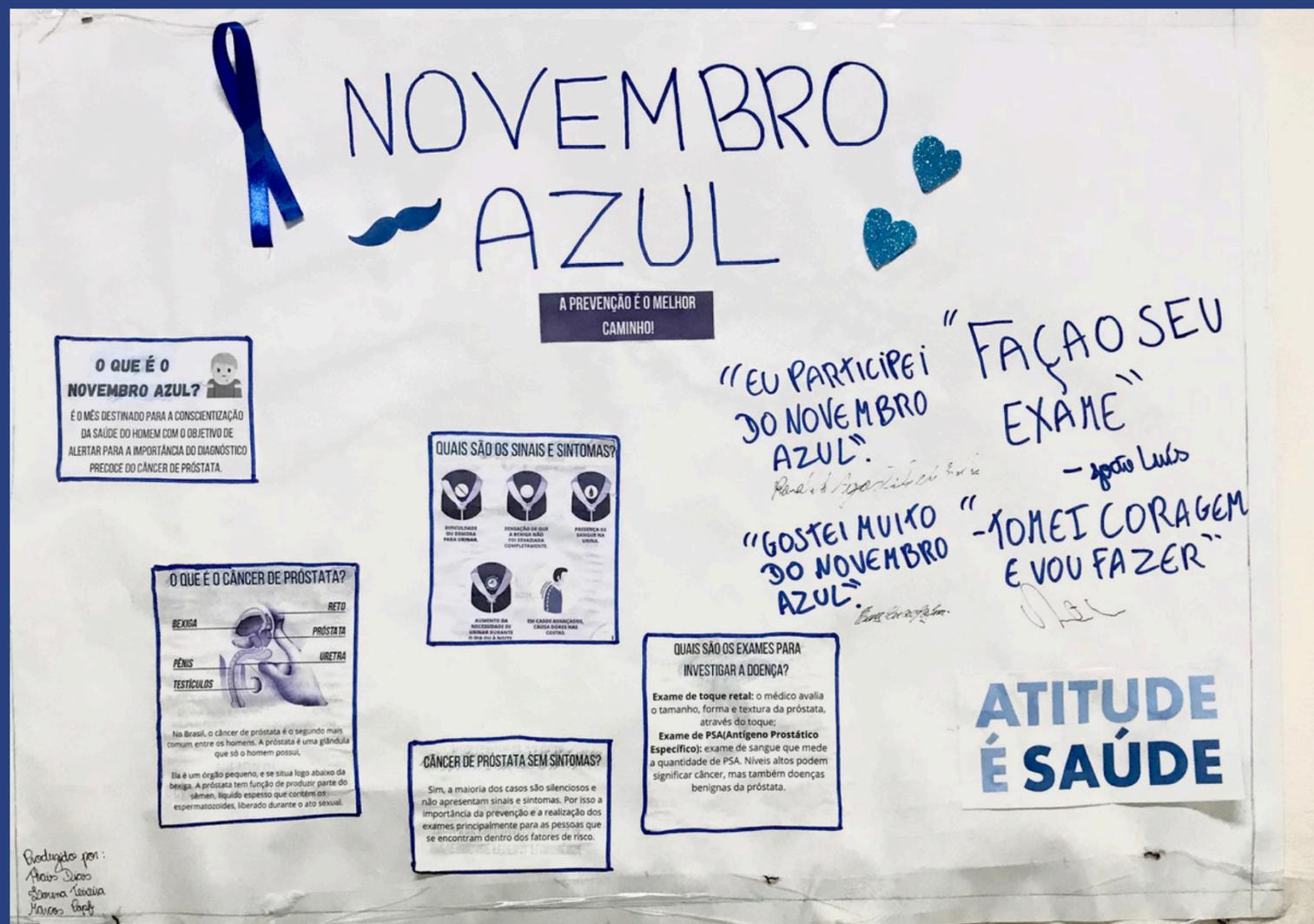
# Redução de danos

# Guia da Gestão Autônoma da Medicação

GAM

# Novembro Azul

## Atividades de Educação em Saúde



### O Câncer de próstata pode ser prevenido?

Sim, buscando uma rotina mais saudável no seu dia a dia evitando hábitos que façam mal à saúde, aumentando a prática de atividades físicas e realizando visitas regulares ao médico para auxiliar na prevenção do câncer.

Universidade Federal Fluminense  
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa

#### Equipe:

Ana Gabriela Valente  
Geovanna Almeida  
Larissa Torres  
Lorena Teixeira  
Thais Dias  
Profª Linda Nice Gama

#### Apoio:

Caps AD – Niterói



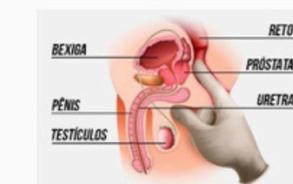
NOVEMBRO AZUL

A prevenção é o melhor caminho!

### O que é o Novembro Azul?

É o mês destinado para a conscientização da saúde do homem com o objetivo de alertar para a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata.

### O que é o Câncer de Próstata?



No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens. Ela é um órgão pequeno, e se situa logo abaixo da bexiga. Tem função de produzir parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.

### Quais são os sinais e sintomas?



### Câncer de próstata sem sintomas?

Sim. Por isso a importância da prevenção e a realização dos exames principalmente para as pessoas que se encontram dentro dos fatores de risco.

### Quais são os fatores de risco?



### Quais são os exames para investigar a doença?

**Exame de toque retal:** o médico avalia o tamanho, forma e textura da próstata, através do toque;

**Exame de PSA (Antígeno Prostático Específico):** exame de sangue que mede o nível de PSA. Níveis altos podem significar câncer, mas também doenças benignas da próstata.



## Quem cuida do cuidador?

### Você sabe o que é saúde mental?

Diferente do que muitos pensam, saúde mental não significa ausência de transtornos psicológicos.

A saúde mental contempla nossa capacidade de sensação de bem estar, nossa habilidade de gerenciar nossos sentimentos em situações de conflito e satisfação em viver.



### Não esqueça de si mesmo!

Como cuidador, você está sempre preocupado com o outro e pode acabar se deixando de lado. Mas estamos aqui para reforçar que você também precisa de cuidados e atenção.

### Onde procurar ajuda?

CAPS Casa do Largo

CAPS Herbert de Souza - R. Marquês de Olinda, 104

CAPS AD - Alameda São Boaventura, 129

CAPSi - Av. Alm. Ary Parreiras, 649

Ambulatórios de saúde mental

Policlínicas Regionais

Programa Médico de Família

### Sintomas de desgaste psicológico

- Ansiedade e/ou tristeza excessiva;
- Insônia;
- Culpa;
- Falta de energia e vigor físico;
- Dores no corpo, cabeça e estômago;
- Perder contato com amigos;
- Negligenciar a própria saúde.

### Você não está sozinho

Sua saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Então, não tenha medo ou vergonha de procurar ajuda caso necessário.

### GRUPO DE FAMILIARES

Local: Av. Presidente Rusevelt, nº 465.  
Niterói, São Francisco.  
CAPS Casa do Largo.  
Toda 1ª segunda-feira do mês.

Horário: 14h

## E AGORA, O QUE EU FAÇO?



### Emergência X Urgência

- **Emergência** - Comportamentos que sinalizam risco de morte ou risco social grave. Ex: agressividade verbal e física, tentativas suicidas, alucinações, excitação maníaca
- **Urgência** - Comportamentos com riscos menores. Ex: ansiedade, surto emocional, choque psicológico, fobias

### Como ajudar seu familiar?

#### Não questione ou contrarie

Em momentos de crise, o usuário psiquiátrico fica instável, imprevisível e pouco acessível à lógica comum.



#### Mostre apoio

Lembre-se: Contato físico além do necessário é contraindicado, mas há outras formas de oferecer suporte.



#### Busque ajuda especializada

Você não está sozinho! Procure o CAPS ou PMF de referência no seu território.



#### Ligue para o 192

Em casos de crises agressivas, chame imediatamente o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU).





Por uma assistência orientada  
pelo acolhimento,  
escuta e cuidado...





**CENTRO DE CONVIVÊNCIA E CULTURA DONA IVONE LARA**





**Você está convidado(a)  
a participar do**

# Café com a Vizinhança

**Local: R. Dr. Carlos Maximiano, 61 - São  
Lourenço, Niterói  
Dia: 28/06  
Horário: 08h30**



**CECO  
DONA  
IVONE  
LARA**



CELO  
DONA  
IVONE  
LARA

# ENTRE LINHAS E CONVERSAS

Toda terça-feira  
às 15:30



NENHUM DIREITO A MENOS



“Não se curem além da conta. Gente curada demais é gente chata. Todo mundo tem um pouco de loucura”.

*Nise da Silveira*