

**PRISCYLA PAULINA SILVA  
IVY SCORSY CAZELLI PIRES  
HELOISA HELENA BARROSO  
KELLY DA ROCHA NEVES**

# **LIVRO EDUCAÇÃO EM SAÚDE**

1ª Edição

Diamantina  
UFVJM  
2021

Elaborado com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

L788 Livro Educação em Saúde [recurso eletrônico] / Organizadores Priscyla Paulina Silva... [ et al]. – 1 ed. –Diamantina: UFVJM, 2021.  
51 p.: il.

Inclui Bibliografia

ISBN: 978-65-87258-28-7

1. Educação. 2. Saúde. 3. Doenças crônicas não transmissíveis. 4.  
Estratégia de saúde da família. I. Silva, Priscyla Paulina. II. Título. III.  
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. **CDD 362.1**

Ficha Catalográfica – Serviço de Bibliotecas/UFVJM Bibliotecária Viviane  
Pedrosa– CRB-6/2641



# LIDRO EDUCAÇÃO EM SAÚDE



**SE LIGA !**

**Hipertensão**  
**Diabetes Mellitus**  
**Obesidade**  
**Alcoolismo**  
**Dependência e**  
**uso de drogas**



Organizadoras:

Priscyla Paulina Silva (Mestranda  
ENSA 2020);

Dr<sup>a</sup> Ivy Scorsy Cazelli Pires (Docente  
ENSA);

M.<sup>a</sup> Heloisa Helena Barroso  
(Doutoranda)

M.<sup>a</sup> Kelly da Rocha Neves

Diamantina- 2020



# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>01</b>
<b>HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA</b>	<b>03</b>
<b>DIABETES MELLITUS</b>	<b>09</b>
<b>OBESIDADE</b>	<b>15</b>
<b>ALCOOLISMO</b>	<b>22</b>
<b>DEPENDÊNCIA/USO DE DROGAS</b>	<b>31</b>
<b>DIFICULDADE DE LOCOMOÇÃO</b>	<b>41</b>
<b>PALAVRAS FINAIS</b>	<b>50</b>

# Introdução

Doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) tais como o diabetes, a hipertensão e a obesidade estão relacionadas, em geral, a causas múltiplas que vão desde a uma má alimentação até o consumo abusivo de álcool e tabaco. O impacto dessas doenças na nossa saúde e no nosso bem-estar vai depender de como estas doenças são tratadas e da rapidez no seu diagnóstico já que, quanto mais rapidamente são identificadas, maiores as chances de se evitar ou minimizar as suas consequências negativas.

Apesar de a maioria dessas doenças não terem ainda uma cura, elas podem ser bem controladas, de modo que não prejudiquem a nossa qualidade de vida nem evoluam para consequências mais graves.

Quando não tratadas adequadamente, estas doenças são responsáveis por grande número de internações, bem como estão entre as principais causas morte, de amputações, perdas de mobilidade e de outras funções neurológicas.

Faz parte do tratamento das DCNTs o acompanhamento com uma equipe de saúde multidisciplinar entre eles o médico, enfermeiro, nutricionista e fisioterapeuta que irão indicar mudanças no estilo de vida e uso de medicamentos.

Outros agravos a saúde que merecem toda a atenção da equipe multidisciplinar de saúde, são aqueles relacionados ao uso abusivo de drogas lícitas e ilícitas que tem como suas consequências mais negativas o alcoolismo e outras dependências químicas. Além dos danos a saúde, essas condições têm também implicações sociais danosas e devem ser prevenidas e tratadas.

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias, disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes%20cuidado\\_pessoas%20doencas\\_cronicas.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes%20cuidado_pessoas%20doencas_cronicas.pdf), 2013).

Este Livro de Educação em Saúde destina-se aos usuários do Sistema Único de Saúde que estão nas áreas de abrangência das Estratégias Saúde da Família Prefeito Geraldo Alves, no município de Couto de Magalhães de Minas, e Estratégia Saúde da Família de Monjolos, no município de Monjolos, ambas situadas no interior do Estado de Minas Gerais, Brasil.

Trata-se de seis patologias/comorbidades mais comuns encontradas nas ESFs a qual se destina tal material: hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, obesidade, alcoolismo, uso/dependência de drogas e pacientes com dificuldades de locomoção.

Baseado nisso, trazemos algumas informações para que você conheça um pouco mais dessas patologias/comorbidades, suas consequências, tratamentos e, para que você seja capaz de produzir cuidados e construir saúde através das informações aqui contidas.

Todos os dados componentes dessa Cartilha de Educação em Saúde, conta com materiais de diversas cartilhas em educação utilizadas em Estratégias Saúde da Família, universidades, centros educacionais, empresas, de todo país.

Assim, o material apresentado é o condensamento de informações importantes quanto a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), hábitos e dependências químicas. As informações aqui apresentadas são úteis e você poderá compartilhar com seus amigos e familiares.

**Organizadoras/Autoras:**

*M.<sup>a</sup> Priscyla Paulina Silva, M.<sup>a</sup> Heloísa Helena Barroso e Dr.<sup>a</sup> Ivy Scorzi Cazelli Pires, Kelly Rocha Neves; **Coautores:***

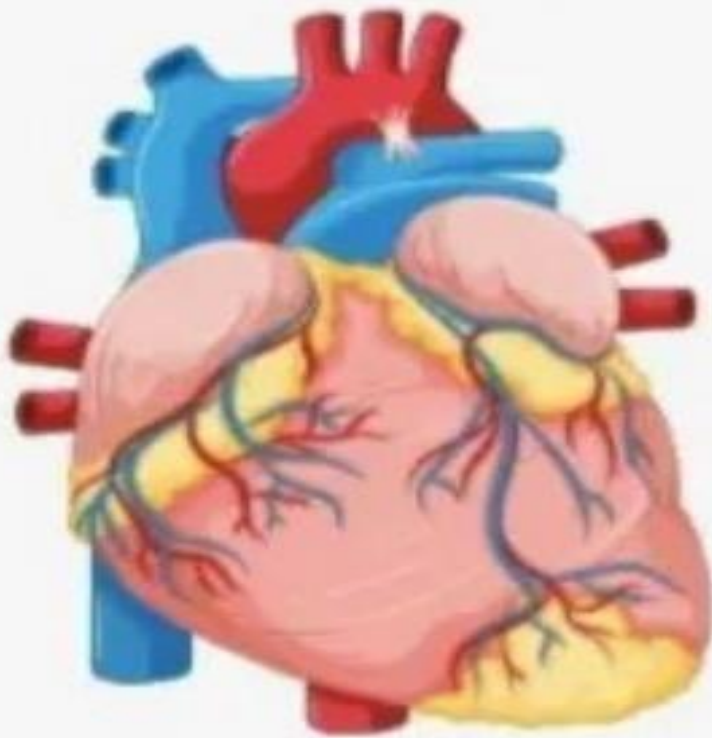
*Dr.Fábio Tadeu Guimarães, Dr.<sup>a</sup> Lucilene Soares Miranda e Dr.<sup>a</sup> Vanessa Alves Ferreira;*

Todos os autores supracitados fazem parte do PMPENSA - UFVJM Campus I – Diamantina/MG e autorizam reprodução. Outubro 2020.



**AUTORES:**  
*Lucilene Miranda*  
*Fábio Tadeu Guimarães*  
*Ivy Scorzi Cazelli Pires*  
*Kelly Neves*  
*Heloisa Helena*

# HIPERTENSÃO ARTERIAL



A hipertensão arterial sistêmica que popularmente é conhecida como **PRESSÃO ALTA** é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias.

Isso significa que a pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias para se movimentar é muito forte, ficando acima dos valores considerados normais; é como se o coração estivesse exercendo um esforço maior do que o normal para que o sangue seja distribuído pelo corpo.

A doença é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de problemas como acidente vascular cerebral, aneurisma arterial, infarto e insuficiência renal e cardíaca.

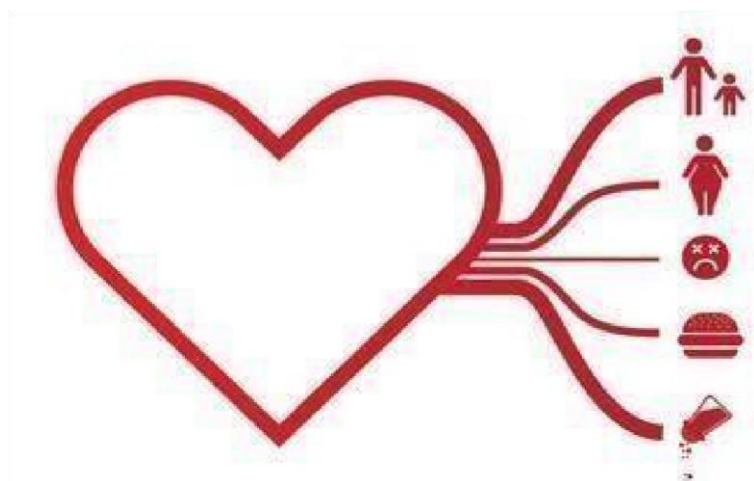


<sup>1</sup> <http://www.unimed.coop.br/portaunimed/cartilhas/hipertensao-arterial2/pdf/cartilha.pdf>  
<http://departamentos.cardiol.br/dha/educacao/cartilha/cartilha-hipertensao.pdf>  
<http://departamentos.cardiol.br/dha/cartilha.asp>



**A pessoa é considerada hipertensa quando a sua pressão arterial estiver maior ou igual a 140/90mmHg (ou 14 por 9). Para essa consideração, os dados devem ser medidos várias vezes, de forma correta, com Aparelhos calibrados e por profissional da saúde capacitado.**

## **CAUSAS DA HIPERTENSÃO (PRESSÃO ALTA)<sup>1</sup>**



Hereditariedade  
Obesidade  
Estresse  
Alimentação  
não saudável  
Excesso de sal

<sup>1</sup> <http://www.unimed.coop.br/portalunimed/cartilhas/hipertensao-arterial2/pdf/cartilha.pdf>

<http://departamentos.cardiol.br/dha/educacao/cartilha/cartilha-hipertensao.pdf>

<http://departamentos.cardiol.br/dha/cartilha.asp>

Imagem: Google.com

## **QUAIS OS SINTOMAS DA PRESSÃO ALTA?**

A maioria das pessoas com pressão alta não apresenta nenhum sintoma no início da doença, por isso ela é chamada de “inimiga silenciosa”.

A única forma de saber se a pressão está alta é aferindo regularmente a pressão arterial, e isso pode ser feito nas Unidades Básicas de Saúde.

### **E QUAIS OS SINTOMAS MAIS COMUNS?**

- Dor de cabeça
- Cansaço
- Tonturas

### **SOU HIPERTENSO O QUE DEVO FAZER?<sup>2</sup>**

- Meça sua pressão regularmente;
- Diminua a quantidade de sal na comida;
- Tenha uma alimentação saudável;
- Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas;
- Mantenha um peso saudável;
- Pratique atividade física regularmente;

---

<sup>2</sup> <http://www.unimed.coop.br/portaunimed/cartilhas/hipertensao-arterial2/pdf/cartilha.pdf>  
<http://departamentos.cardiol.br/dha/educacao/cartilha/cartilha-hipertensao.pdf>  
<http://departamentos.cardiol.br/dha/cartilha.asp>

- Evite ou abandone o fumo. Depois da hipertensão, o fumo é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares;
- Controle o estresse (nervosismo);
- Se utilizar medicamentos:
- Tome as medicações conforme a orientação médica;

- Se tiver qualquer dúvida sobre o medicamento, converse com seu médico
- Compareça as consultas regularmente
- Não abandone o tratamento

## Fique Ligado

- Hipertensão arterial ou pressão alta não tem cura, mas tem controle!
- O tratamento da pressão alta é realizado por toda a vida
- O tratamento adequado da hipertensão prolonga a vida e melhora a qualidade de vida
- Se você estiver acima do peso adequado, seu risco de desenvolver doenças do coração é maior. Com o emagrecimento, sua pressão pode diminuir ou até mesmo se normalizar.
- Desse modo, poderá necessitar de menos remédios!
- Fumantes apresentam risco maior de infarto, derrame, doenças nas artérias, câncer de pulmão e várias outras doenças! <sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> <http://www.unimed.coop.br/portaunimed/cartilhas/hipertensao-arterial2/pdf/cartilha.pdf> <http://departamentos.cardiol.br/dha/educacao/cartilha/cartilha-hipertensao.pdf> <http://departamentos.cardiol.br/dha/cartilha.asp> 7

## Portanto:

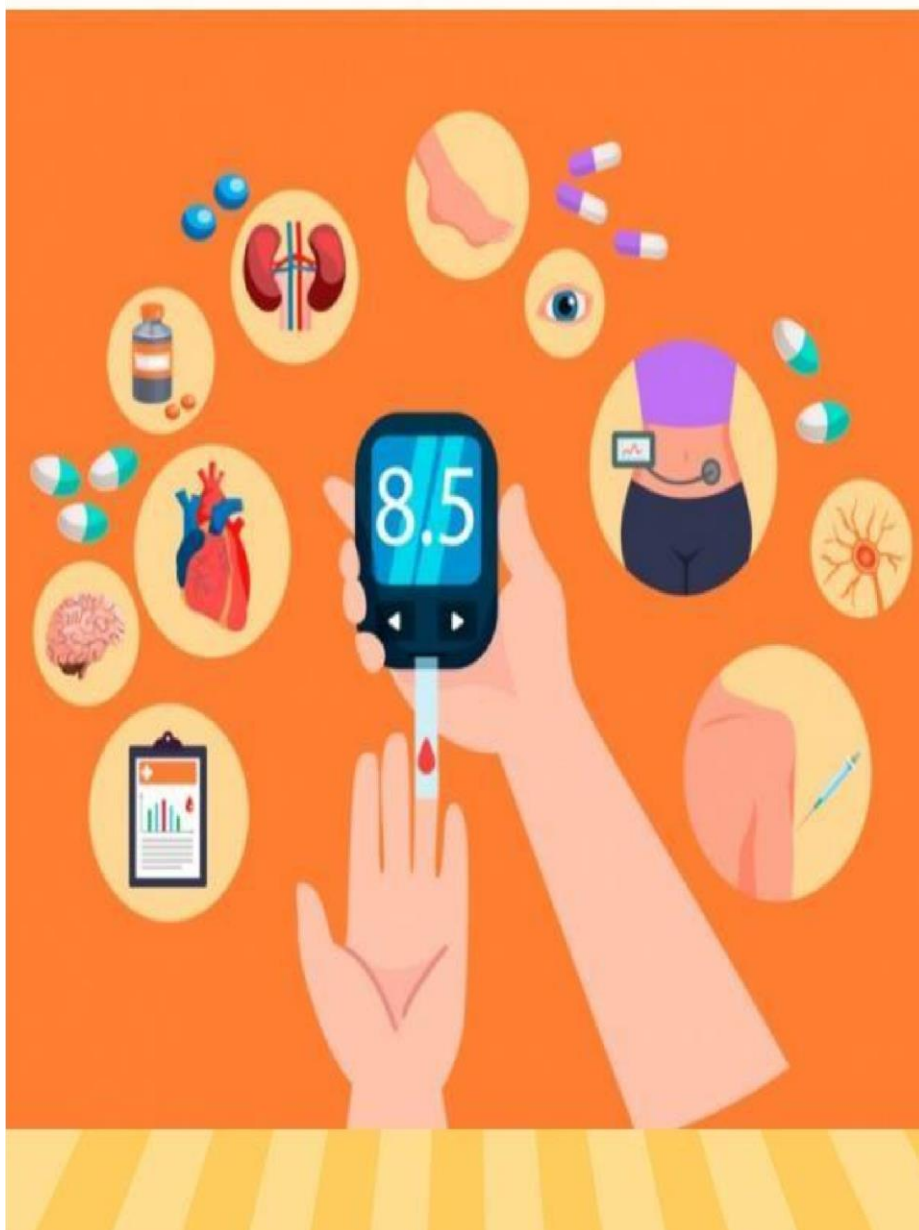
- Meça sua pressão arterial regularmente
- Tenha uma alimentação saudável e pratique atividade física
- Siga as orientações do seu médico; elas contribuirão para o controle da pressão arterial e para a diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares
- O controle da pressão alta está em suas mãos.
- Qualidade de vida se conquista.



**Com estas  
medidas é  
possível  
viver mais  
e  
melhor!!!**

**AUTORES:**  
***Priscyla Paulina***  
***Fábio Tadeu Guimarães***  
***Ivy Scorzi Cazelli Pires***  
***Heloisa Helena***

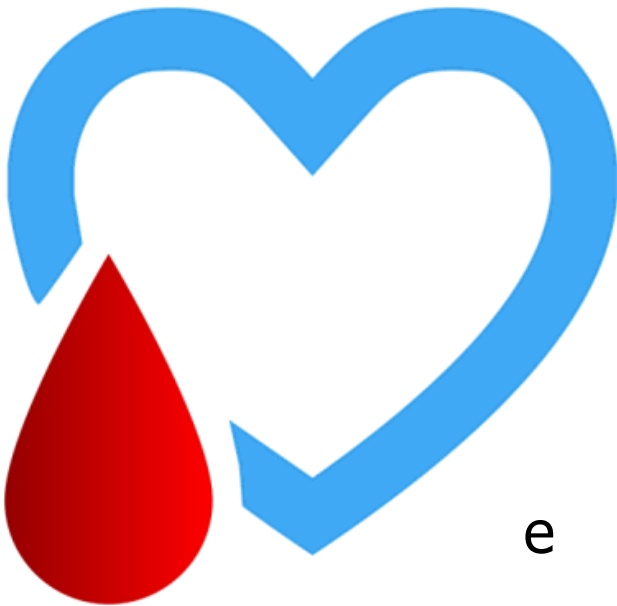
# Diabetes



O *Diabetes Mellitus* é uma doença relacionada a quantidade aumentada de glicose no sangue (hiperglicemia). Isso ocorre quando a insulina não atua de forma eficaz, o que ocasiona o aumento da glicose.

A insulina é o principal hormônio responsável pelo

aproveitamento e metabolização da glicose pelas células do nosso organismo, com a finalidade de gerar energia. Ela é produzida no pâncreas. Todos nós precisamos de insulina para que nosso corpo e funcione bem possa utilizar glicose (açúcar) como principal fonte de energia.



: <http://www.riocomsaude.rj.gov.br/Publico/MostrarArquivo.aspx?C=KiH0Heqh1bw%3D> <https://www.diabetes.org.br/publico/pdf/manual-nutricao-publico.pdf>  
[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_diabetes\\_mellitus\\_cab36.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf)  
[http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/programas/adulto/Cartilha\\_orient\\_paciente\\_diabetico.pdf](http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/programas/adulto/Cartilha_orient_paciente_diabetico.pdf)  
<http://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/qpecca2/wpcontent/uploads/2014/06/Cartilhadiabetes1>



## O QUE PODE FAVORECER O APARECIMENTO DO DIABETES?<sup>4</sup>

O Diabetes Mellitus surge com a associação dos fatores genéticos com fatores ambientais e como estilo de vida do indivíduo.

A obesidade e o sedentarismo são os fatores mais conhecidos que contribuem para o surgimento do diabetes.<sup>8</sup>

### QUAIS OS TIPOS MAIS COMUNS DE DIABETES?

#### *Tipo 1-DIABETES MELLITUS INSULINO DEPENDENTE*

Geralmente ocorre em crianças, jovens e adultos necessitando de insulina para o seu controle.



#### *Tipo 2- DIABETES MELLITUS NÃO INSULINO DEPENDENTE*

<sup>4</sup> <http://www.riocomsaude.rj.gov.br/Publico/MostrarArquivo.aspx?C=KiH0Heqh1bw%3D> <https://www.diabetes.org.br/publico/pdf/manual-nutricao-publico.pdf>

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_diabetes\\_mellitus\\_cab36.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf)

[http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/programas/adulto/Cartilha\\_orient\\_paciente\\_diabetico.pdf](http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/programas/adulto/Cartilha_orient_paciente_diabetico.pdf) Imagem: <https://pixabay.com/pt/illustrations/cora%C3%A7%C3%A3o-gota-%C3%ADcone-3782056/>

É o tipo mais comum de diabetes e aparece geralmente após os 40 anos de idade

## **DIABETES GESTACIONAL**

É o tipo que aparece na gravidez. Há alguns condicionamentos e comorbidades que auxiliam no surgimento.

**Todos os casos necessitam de tratamento e cuidados. Procure a Estratégia Saúde da Família para mais informações e orientações.**

### **QUAIS OS SINTOMAS MAIS COMUNS DO DIABETES?<sup>5</sup>**

- Sede excessiva
- Excesso de urina
- Muita fome
- Cansaço

---

<sup>5</sup> <http://www.riocomsaude.rj.gov.br/Publico/MostrarArquivo.aspx?C=KiH0Heqh1bw%3D> <https://www.diabetes.org.br/publico/pdf/manual-nutricao-publico.pdf>

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_diabetes\\_mellitus\\_cab36.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf)  
[http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/programas/adulto/Cartilha\\_orient\\_paciente\\_diabetico.pdf](http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/programas/adulto/Cartilha_orient_paciente_diabetico.pdf)

- Emagrecimento
- Formigamento nas mãos e pés
  - Dormências
- Peso ou dores nas pernas
- Infecções repetidas na pele e mucosas

## **COMO SE DETECTA O DIABETES?<sup>6</sup>**

Através de testes simples laboratoriais que pesquisam a presença de açúcar na urina ou que avaliam a quantidade de açúcar no sangue.

## **O DIABETES TEM CURA?**

No momento o diabetes tem tratamento e pode ser controlado. Há evidências que a manutenção da glicemia em níveis normais ou próximo do normal, leva ao desaparecimento dos sintomas e previne as complicações.



<sup>6</sup>

<http://www.riocomsaude.rj.gov.br/Publico/MostrarArquivo.aspx?C=KiH0Heqh1bw%3D>

<http://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/gpecca2/wpcontent/uploads/2014/06/Cartilhadiabetes1.pdf> Imagem: <https://pixabay.com/pt/illustrations/sangue-diabetes-teste-diab%C3%A9tico-2413371/>

## **QUAIS AS PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES DO DIABETES?**

As principais complicações são aquelas que aparecerão no curso dos anos de evolução do diabetes com tratamento irregular ou sem tratamento:

- Infarto no coração
- Aumento da pressão arterial
- Derrame ou isquemia cerebral
- Pé diabético
- Lesões nos rins com insuficiência renal
- Lesões nos nervos com aparecimento de dor
- Paralisias
- Lesões nos olhos como a catarata e principalmente, a retinopatia diabética<sup>7</sup>

***Estas complicações podem ser evitadas com o diagnóstico precoce e o tratamento adequado do diabetes.***

---

<sup>7</sup> <http://www.riocomsaude.rj.gov.br/Publico/MostrarArquivo.aspx?C=KiH0Heqh1bw%3D>  
<http://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/qpecca2/wpcontent/uploads/2014/06/Cartilhadiabetes1.pdf>

# OBESIDADE

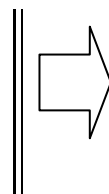
**AUTORES:**  
*Priscyla Paulina*  
*Vanessa Ferreira*  
*Ivy Scorzi Cazelli Pires*  
*Kelly Neves*  
*Heloisa Helena*



A obesidade é caracterizada por excesso de tecido adiposo, conseqüente ganho de peso, e associada a diversas comorbidades, além de fatores psicológicos; originado pelo desequilíbrio energético quando o indivíduo consome mais energia do que gasta.<sup>8</sup>

Sendo sua causa multifatorial, um dos métodos mais utilizados é o Índice de Massa Corporal (IMC) por ser de baixo custo, não invasivo e ainda de fácil mensuração.

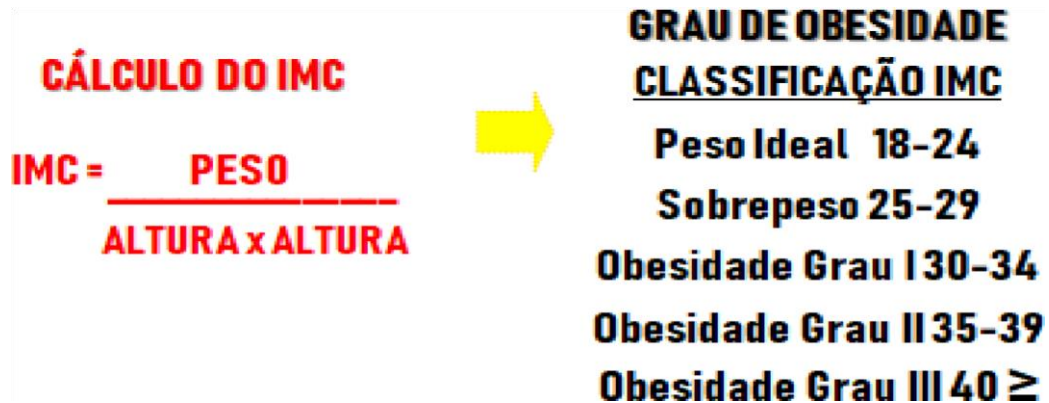
Fisiológicos  
Psicológico  
Fatores Ambientais



<sup>8</sup>: <http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2015-10/cartilha-obesidade-para-ac.s.pdf>  
[https://www.saude.gov.br/images/imagens\\_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-infantil.pdf](https://www.saude.gov.br/images/imagens_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-infantil.pdf)  
[http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_doenca\\_cronica\\_obesidade.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade.pdf)  
Imagem: <https://pixabay.com/pt/illustrations/gordura-obesos-obesidade-peso-331392/>



# Culturais



## OBSERVAÇÃO:

- Para crianças e adolescentes o ideal é utilizar as curvas da OMS (2006) separadas por faixa etária e sexo.
- Idosos são considerados com sobrepeso quando o resultado do IMC é maior que 27Kg/m<sup>2</sup>.
- Para gestantes além do cálculo do IMC, é necessário também identificar a semana gestacional em que se encontra a mulher avaliada.

## PRINCIPAIS CAUSAS<sup>9</sup>

- Falta de exercícios físicos
- Fator genético



<sup>9</sup> <http://www.sgc.goias.gov.br/leia-me/leia-me/arquivos/2015-10/cartilha-obesidade-para-acs.pdf>

[https://www.saude.gov.br/images/imagens\\_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-obesidade-infantil.pdf](https://www.saude.gov.br/images/imagens_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-obesidade-infantil.pdf)

[http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_doenca\\_cronica\\_obesidade\\_cab38.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf)

Imagem: da autora Imagem: Google.com

- Ingestão excessiva de alimentos

Apesar da etiologia da obesidade ser multicausal, o incentivo a uma dieta pouco saudável com disponibilidade de alimentos com alto teor calórico e o sedentarismo são algumas das causas do aumento do número de indivíduos obesos

## **COMPLICAÇÕES DE CORRENTES DA OBESIDADE<sup>10</sup>**

A obesidade é um dos fatores de riscos mais importantes para o surgimento de diversas doenças que acarretam diminuição na qualidade de vida, por exemplo:

- Apnéia do sono
- AVC–Acidente Vascular Cerebral
- Hipertensão arterial
- Diabetes Mellitus do tipoII
  - Dislipidemias
  - Doenças cardiovasculares
  - Aterosclerose

---

<sup>10</sup> [http://www.hma.goias.gov.br/images/imagens\\_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-obesidade.pdf](http://www.hma.goias.gov.br/images/imagens_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-obesidade.pdf)  
<http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2015-10/cartilha-obesidade-para-acr.pdf>  
[https://www.saude.go.gov.br/images/imagens\\_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-obesidade-infantil.pdf](https://www.saude.go.gov.br/images/imagens_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-obesidade-infantil.pdf)  
[http://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_doenca\\_cronica\\_obesidade\\_cab38.pdf](http://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf)  
Imagem: <https://pixabay.com/pt/illustrations/escala-pesar-peso-slim-dieta-5396788/>



- Desordens ortopédicas
- Distúrbios respiratórios
- Distúrbios psicossociais
- Mortalidade aumentada em especial por doença coronariana



### **COMO PREVENIR<sup>15</sup>**

- Mudanças nos hábitos alimentares
- Praticar atividade física regular
- Acompanhamento regular de sua saúde

**Procurar profissionais de saúde na ESF de sua referência**

***O equilíbrio nutricional e a prática de atividade física regular proporcionam a prevenção de doenças,***

***umentam a sensação de bem estar, o aumento da autoestima e vitalidade!***



## **DICAS PARA MANTER OU PERDER PESO**

- Respeite os horários para as refeições;

- Faça pelo menos três refeições e um lanche por dia;
- Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras;
- Evite o consumo de álcool e refrigerantes;
- Aumente a ingestão de água;
- Não exagere na quantidade de comida;
- Reduza o consumo de alimentos muito calóricos como doces, salgadinhos, chips e frituras;
- Evite passar horas sentado(a)s em frente ao computador ou TV;

---

<sup>15</sup> [http://www.hma.goias.gov.br/images/imagens\\_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-obesidade.pdf](http://www.hma.goias.gov.br/images/imagens_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-obesidade.pdf)  
<http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2015-10/cartilha-obesidade-para-acr.pdf>  
[https://www.saude.go.gov.br/images/imagens\\_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-obesidade-infantil.pdf](https://www.saude.go.gov.br/images/imagens_migradas/upload/arquivos/2016-06/cartilha-obesidade-infantil.pdf)  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_doenca\\_cronica\\_obesidade\\_cab38.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf)

**Em sua cidade há grupos de caminhadas, atividades físicas para melhor idade, grupos de bike, academias...**

**Além de profissionais capacitados de nutrição, médicos, psicólogos, educadores físicos, todos aptos para te auxiliar a cuidar de sua saúde.**

**Lembre-se: Obesidade tem tratamento!!**

**AUTORES:**  
*Priscyla Paulina*  
*Lucilene Miranda*  
*Fábio Tadeu Guimarães*  
*Ivy Scorzi Cazelli Pires*

# ALCOOLISMO



Todos sabem que a cerveja, o vinho, a caipirinha até mesmo o chopp estão presentes na vida cotidiana de muita gente. Muitas vezes utilizamos as bebidas para celebrar em datas festivas, selar compromissos, acompanhar refeições, alegrar festas, “criar um clima”, e servem como desculpa para encontrar os amigos. Mas, se bebida traz momentos bons e alegria, não é novidade para ninguém que pode trazer muito sofrimento também. Acidentes de carro, atropelamentos, quedas, violência familiar e nas ruas, além de uma série de problemas de saúde como resultado do seu consumo do abusivo.

O álcool é uma substância psicoativa que causa efeitos diretamente no cérebro e que pode comprometer algumas funções dos movimentos e dos sentidos.



<sup>16</sup> [http://www.campinas.sp.gov.br/governo/assistencia-social-seguranca-alimentar/prevencao-as-drogas/cartilha\\_alcool\\_jovens.pdf](http://www.campinas.sp.gov.br/governo/assistencia-social-seguranca-alimentar/prevencao-as-drogas/cartilha_alcool_jovens.pdf)

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/cartilhas-de-saude/cartilha-alcool-beba-com-moderacao> <https://www.justica.gov.br/central-de-conteudo/politicas-sobre-drogas/cartilhas-politicas-sobre-drogas/cartilhamudandocomportamentos.pdf>

Imagem; <https://pixabay.com/pt/vectors/cerveja-caneca-completo-26722/>

[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fst4.depositphotos.com%2F1832477%2F24392%2Fv%2F600%2Fdepositphotos\\_243928720-stock-illustration-vector-alcohol-addicted-man-with.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fpt.depositphotos.com%2Fvector-images%2Fadolescente-alcoolismo.html&tbnid=-](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fst4.depositphotos.com%2F1832477%2F24392%2Fv%2F600%2Fdepositphotos_243928720-stock-illustration-vector-alcohol-addicted-man-with.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fpt.depositphotos.com%2Fvector-images%2Fadolescente-alcoolismo.html&tbnid=-)

[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fst4.depositphotos.com%2F1832477%2F24392%2Fv%2F600%2Fdepositphotos\\_243928720-stock-illustration-vector-alcohol-addicted-man-with.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fpt.depositphotos.com%2Fvector-images%2Fadolescente-alcoolismo.html&tbnid=-c6IdJqssGqbM&vet=12ahUKewjgz6rn95vwAhUpZUCHTs\\_DiKQMygCegUIARCuAQ..i&docid=fMVzblp6DUIZmM&w=600&h=600&q=DEPEN-DENCIA%20ALCo%C3%B3lica%20DESENHO&ved=2ahUKewjgz6rn95vwAhUpZUCHTs\\_DiKQMygCegUIARCuAQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fst4.depositphotos.com%2F1832477%2F24392%2Fv%2F600%2Fdepositphotos_243928720-stock-illustration-vector-alcohol-addicted-man-with.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fpt.depositphotos.com%2Fvector-images%2Fadolescente-alcoolismo.html&tbnid=-c6IdJqssGqbM&vet=12ahUKewjgz6rn95vwAhUpZUCHTs_DiKQMygCegUIARCuAQ..i&docid=fMVzblp6DUIZmM&w=600&h=600&q=DEPEN-DENCIA%20ALCo%C3%B3lica%20DESENHO&ved=2ahUKewjgz6rn95vwAhUpZUCHTs_DiKQMygCegUIARCuAQ)

- ❖ Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 2 bilhões de pessoas consomem bebidas alcoólicas no mundo;
- ❖ 76,3 milhões dessas pessoas têm alguma doença relacionada ao uso de álcool;
- ❖ Cerca de 3,3 milhões de pessoas morreram em 2012 por causa de consumo de álcool;

### **NO BRASIL<sup>17</sup>**

- ❖ A quantidade média de álcool consumida por maiores de 15 anos é de 8,7 L por pessoa ao ano;
- ❖ A faixa etária entre 18 e 35 anos é a que mais consome bebidas alcólicas;
- ❖ O uso do álcool pode levar ao alcoolismo, uma doença grave que atinge 12,3% da população brasileira com idade entre 12 e 65 anos.

## **DANOS<sub>18</sub>**

### **❖ Efeitos tóxicos sobre órgãos e tecidos**

Blackout alcoólico, sonolência, prejuízos nos Movimentos e fala, depressão do sistema nervoso.

### **❖ Intoxicação**

Sintomas como dor de cabeça, náuseas, boca seca, sudorese.

### **❖ Dependência**

Estado em que você não consegue controlar a vontade de beber, e passa a ter sempre mais necessidade de doses cada vez maiores de álcool, podendo sofrer com suor, tremores, ansiedade e estresse. Na fase de dependência, danos maiores podem estar acometendo o seu corpo.

### **❖ Problemas Sociais e Familiares**

Famílias são destruídas e/ou desestruturadas pelo uso abusivo e dependência de álcool por seus responsáveis. Empregos são perdidos e de vidas construídas.





## FATORES DE RISCO<sup>11</sup>

### ❖ **Influência Social**

O contato com novas amizades que têm o hábito de beber, a dificuldade de se enturmar no ambiente novo da universidade, a vontade de se sentir parte de um determinado grupo social e a curiosidade podem levar você a experimentar o álcool.

### ❖ **Estresse e/ou Ansiedade**

Sobrecarga emocional e situações de estresse ou de ansiedade são frequentes na universidade, podendo leva-lo a recorrer ao álcool como uma válvula de escape dessa rotina.

## CONSEQUÊNCIAS DO USO

### ❖ **Atos violentos**

<sup>11</sup> [http://www.campinas.sp.gov.br/governo/assistencia-social-seguranca-alimentar/prevencao-as-drogas/cartilha\\_alcool\\_jovens.pdf](http://www.campinas.sp.gov.br/governo/assistencia-social-seguranca-alimentar/prevencao-as-drogas/cartilha_alcool_jovens.pdf) <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/cartilhas-de-saude/cartilha-alcool-beba-com-moderacao>

Você pode acabar sendo agressivo/a e violento/a, como talvez não seria sem o efeito do álcool. Isso pode machucar você e outras pessoas, e não só fisicamente.

### ❖ **Vulnerabilidade a IST/AIDS<sup>12</sup>**

O álcool pode comprometer sua capacidade de tomar decisões, levando a se relacionar sexualmente sem proteção. Quem vê cara, não vê AIDS nem IST\*, viu? Fique esperto!

❖ **Propensão a acidentes de trânsito** O consumo de álcool compromete sua consciência, coordenação motora e percepção, o que torna inviável e perigosos o que você conduza um veículo.

### ❖ **Prejuízo financeiro**

A compra excessiva de bebidas alcoólicas pode lhe fazer gastar o dinheiro que tinha planejado usar no mês inteiro. Calcule direito seus gastos em diversão e obrigação!



❖ **Comprometimento físico** O consumo de álcool exagerado ou por longo prazo pode

[/governo/assistencia-social-seguranca-alimentar/prevencao-as-drogas/cartilha\\_alcool\\_jovens.pdf](#)

Ihe trazer problemas em diversas partes do corpo, como no fígado, coração, cérebro e outras. E ainda doenças como gastrite, câncer, hepatite, cirrose hepática, pancreatite crônica e anemia estão relacionadas ao uso de álcool.

27

## **PREVENÇÃO<sup>21</sup>**

- ❖ Caso esteja se sentindo estressado, ansioso e 'descontando' na bebida, mude o hábito. Procure realizar atividades que lhe causa prazer como por exemplo: leituras, exercícios físicos, artes (dança, escrita, pinturas)
- ❖ Não deixe de ver seus amigos e confraternizar com eles, porém, planeje suas saídas e consumo para evitar prejuízos no orçamento mensal.
- ❖ Reduza o número de doses/latinhas/garrafas que consome, procurando alternar essas doses com consumo de água. Isso ajudará tanto na diminuição do consumo, como evitar a desidratação que o álcool causa (ressaca).

- ❖ Não aceite bebidas de estranhos e nem compartilhe seu copo. Desconhecidos podem adulterar suas bebidas com outras drogas, o que deixará você vulnerável.
- ❖ Não dirija alcoolizado, jamais! Opte sempre por pegar carona com amigos que não beberam. Isso é questão de segurança.
- ❖ Se você tem amigos ou familiares com consumo de álcool, converse sobre o assunto e repasse as Informações que você recebeu aqui.

**SUA FAMÍLIA E AMIGOS  
SOFREM QUANDO VOCÊ ESTÁ  
DOENTE!! VOCÊ É UM  
EXEMPLO PARA SEU FILHO (a) E  
MOTIVO DE ORGULHO PARA  
OS QUE TEM AMAM...  
CUIDE DE SUA SAÚDE!**



<sup>21</sup> [http://www.caminas.sp.gov.br/governo/assistencia-social-seguranc-a-alimentar/prevencao-o-as-drogas/cartilha\\_alcool\\_jovens.pdf](http://www.caminas.sp.gov.br/governo/assistencia-social-seguranc-a-alimentar/prevencao-o-as-drogas/cartilha_alcool_jovens.pdf)  
<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/cartilhas-de-saude/cartilha-alcool-beba-com-moderacao>  
<https://copass-saude.com.br/posts/alcoolismo-e-coisa-seria> <https://www.justica.gov.br/central-de-conteudo/politicas-sobre-drogas/cartilhas-politicas-sobre-drogas/cartilhamudandocomportamentos.pdf>  
<http://www.fapeam.am.gov.br/cartilha-sobre-alcoolismo-e-desenvolvida-por-estudantes-no-amazonas/>

<sup>22</sup> <https://pixabay.com/pt/vectors/estudante-adolescente-livro-147783/>

# ORIENTAÇÕES



Se ao ler esse livro, e se identificar que está precisando de ajuda para lidar com o excesso do consumo de álcool, saiba que **EXITEM LUGARES** que você pode **PEDIR AJUDA!!**

**PROCURE A UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA DE SUA CASA, OU CONVERSE COM SUA AGENTE COMUNITÁRIA DE SAÚDE. PODE CONFIAR! HÁ TAMBÉM CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS Ad) ONDE VOCÊ PODERÁ SER ENCAMINHADO PARA TRATAMENTO E RECEBERÁ CUIDADOS ESPECIALIZADOS!**

***EM SUA CIDADE EXISTE O GRUPO DE APOIO CHAMADO "ALCOOLICOS ANÔNIMOS". PROCURE-OS!***

# DEPENDÊNCIA E/OU USO DE DROGAS



**AUTORES:**  
*Priscyla Paulina*  
*Lucilene Miranda*

*Ivy Scorzi Cazelli Pires*

Droga é qualquer substância psicoativa capaz de produzir alterações no organismo de maneira a modificar a atividade dos órgãos ou o comportamento do indivíduo, produzindo mudanças nas sensações, no grau de consciência e no estado emocional das pessoas.



Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), droga é toda substância que, em contato com o organismo, modifica uma ou mais de suas funções.

23

<https://www.portaldaenfermagem.com.br/downloads/Cartilha%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20Sobre%20as%20Drogas.pdf>

[https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/xtras/cartilha\\_apm\\_drogas.pdf](https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/xtras/cartilha_apm_drogas.pdf)

<https://www.justica.gov.br/central-de-conteudo/politicas-sobre-drogas/cartilhas-politicas-sobre-drogas/cartilhasobremaconhacocainainalantes.pdf>

Imagem: <https://pixabay.com/pt/vectors/sem-drogas-inscreva-se-saud%C3%A1vel-156771/>



## **O uso de drogas psicotrópicas leva o indivíduo as seguintes consequências:<sup>13</sup>**

- **TOLERÂNCIA:** quando o uso é contínuo o cérebro, gradualmente, adapta-se a presença da droga e exige quantidades cada vez maiores para que o usuário se sintam bem.
- **DEPENDÊNCIA FÍSICA:** quando o corpo necessita da droga para se sentir bem. Uma reação física, chamada de crise de abstinência, ocorre quando o usuário, nessa situação, tenta parar o uso.
- **DEPENDÊNCIA PSICOLÓGICA:** quando o usuário é dominado por uma vontade quase incontrolável de usar a droga a qual se habituou. O usuário começa a pensar que não pode mais viver sem a droga, a ansiedade aumenta e a pessoa normalmente tem uma forte sensação de mal-estar quando não faz o uso.

---

<sup>13</sup>

<https://www.portaldafenfermagem.com.br/downloads/Cartilha%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20Sobre%20as%20Drogas.pdf>  
[https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/xtras/cartilha\\_apm\\_drogas.pdf](https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/xtras/cartilha_apm_drogas.pdf)  
<https://www.justica.gov.br/central-de-conteudo/politicas-sobre-drogas/cartilhas-politicas-sobre-drogas/cartilhasobremaconhacocainainalantes.pdf>

## OUTROS PREJUÍZOS CAUSADOS PELO USO DE DROGAS<sup>25</sup>

- Coloca os usuários em risco de acidentes, overdose e morte;
- Interfere na capacidade de aprender e dirigir com segurança;
- Dificulta o aprendizado na escola;
- Adia a sua capacidade de aprender a lidar com sentimentos negativos;
- Diminui as chances de ser bem-sucedido e de conseguir o que deseja vida.



## CLASSIFICAÇÃO DAS SUBSTÂNCIAS PSICOTRÓPICAS<sup>26</sup>

A classificação das substâncias psicotrópicas é de acordo com o seu efeito no sistema nervoso central (SNC):

- Estimulantes, que aceleram a transmissão nervosa. Fazem o cérebro trabalhar mais depressa,

deixando as pessoas com menos sono e mais elétricas. São as anfetaminas, também conhecidas como “bolinha” ou “rebite” (presentes em remédios para emagrecer), cafeína, cocaína, crack, nicotina, entre outras.

- Depressoras, que diminuem o ritmo da transmissão nervosa. São os opiáceos-xaropes, álcool, morfina, heroína, ansiolíticos e barbitúricos (calmantes), ervas calmantes (chás), entre outras.
- Perturbadoras, que potencializam sensações e podem alterar o funcionamento do sistema nervoso central. O melhor exemplo é a maconha.
- Alucinógenas, únicas substâncias que alteram o sistema nervoso central a ponto de causar alucinações, como, por exemplo, algumas ervas/flores, ácido lisérgico (LSD), alguns cogumelos.

<https://www.justica.gov.br/central-de-conteudo/politicas-sobre-drogas/cartilhas-politicas-sobre-drogas/cartilhasobremaconhacocainainalantes.pdf>

Imagem: <https://pixabay.com/pt/vectors/atravessar-cr%C3%A2nio-perigo-296395/>

## **LEMBRE-SE QUE CADA INDIVÍDUO TEM UMA PREDISPOSIÇÃO DIFERENTE E AGE DE FORMA PECULIAR A SUA PERSONALIDADE, MOMENTO ATUAL E HISTÓRIA DE VIDA**

### **MAS ENFIM, O QUE É DEPENDÊNCIA?<sup>27</sup>**

Dependência é um impulso que leva o indivíduo a fazer uso de uma droga (substância psicoativa) de forma contínua ou periódica, com finalidade de obtenção de prazer.

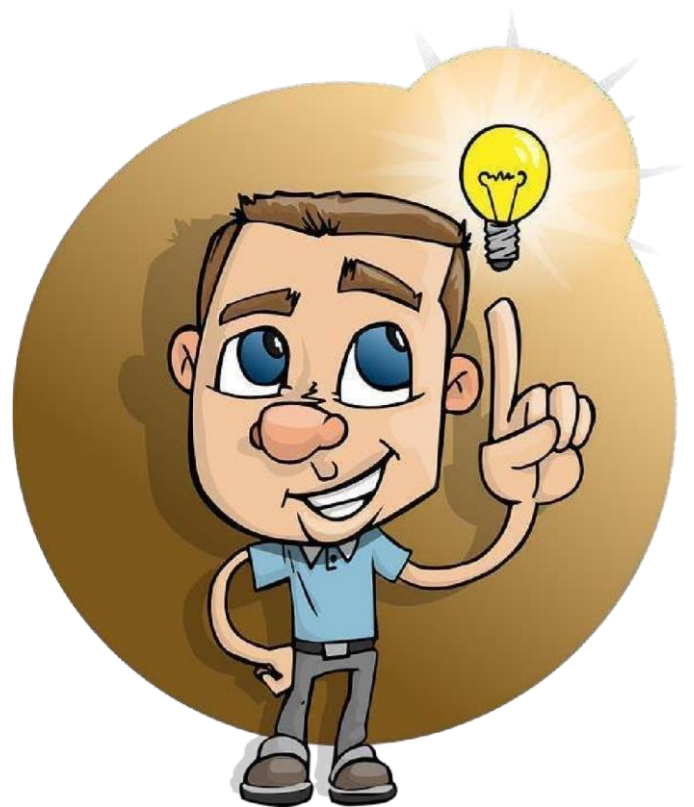
Alguns indivíduos podem também fazer uso constante de uma 'droga' para evitar sensações de desprazer (alívio de tensões, ansiedade, medo, sensações físicas desagradáveis, dentre outros ).

O dependente caracteriza-se por apresentar uma falta de controle no consumo de drogas, agindo de forma impulsiva e repetitiva.

## QUAIS RAZÕES LEVAM UMA PESSOA A USAR DROGAS?

Isso é muito particular e requer muito cuidado ao lidar com essa pergunta. Porém, muitas são as razões que podem levar uma pessoa a usar drogas; cada indivíduo tem seus próprios motivos que o levam ao uso de tais substâncias.

O uso de drogas pode ser uma tentativa de amenizar sentimentos de solidão, de inadequação, baixa autoestima ou falta de confiança.



---

<https://www.portaldafenfermagem.com.br/downloads/Cartilha%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20Sobre%20as%20Drogas.pdf>  
[df https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/xtras/cartilha\\_apm\\_drogas.pdf](https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/xtras/cartilha_apm_drogas.pdf)  
<https://www.justica.gov.br/central-de-conteudo/politicas-sobre-drogas/cartilhas-politicas-sobre-drogas/cartilhasobremaconhacocainainalantes.pdf>

## **Existem sinais para identificarmos se alguém está usando drogas?<sup>14</sup>**

É importante que o diálogo esteja presente em qualquer situação. Entre pais e filhos, maridos e esposas, amigos...

Pois apesar de serem possíveis identificar alguns sinais (mudança de comportamento, gastos excessivos, agressividade, sonolência, humor instável, por exemplo), toda suspeita ou desconfiança dificulta a busca por tratamento adequado e as relações familiares existentes. Mesmo que este diálogo se torne tenso e cheio de conflito, ainda assim ele é uma via de comunicação importante; ouvir, aconselhar, acolher.

---

<sup>14</sup>

<https://www.portaldafenfermagem.com.br/downloads/Cartilha%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20Sobre%20as%20Drogas.pdf>  
[https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/xtras/cartilha\\_apm\\_drogas.pdf](https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/xtras/cartilha_apm_drogas.pdf)  
<https://www.justica.gov.br/central-de-conteudo/politicas-sobre-drogas/cartilhas-politicas-sobre-drogas/cartilhasobremaconhacocainainalantes.pdf>

Imagem: <https://pixabay.com/pt/illustrations/menino-smart-id%C3%A9ia-luz-bulbo-1454054/>



## **TRATAMENTO<sup>15</sup>**

A maioria dos modelos de tratamento focam principalmente na dependência da droga. Embora este seja realmente o ponto central que leva o indivíduo a procurar tratamento, devemos destacar que os dependentes frequentemente apresentam outros transtornos psíquicos associados a dependência de drogas.

É extremamente importante que estes transtornos recebam a devida atenção, pois se eles não forem também tratados haverá uma grande possibilidade de que o indivíduo volte a se tornar dependente. Por exemplo, um dependente de drogas que também apresenta um transtorno depressivo (o que é muito frequente!) deverá receber tratamento não apenas para sua dependência mas também

---

<sup>15</sup> <https://www.portaldafenfermagem.com.br/downloads/Cartilha%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20Sobre%20as%20Drogas.pdf>

para sua depressão. Se o tratamento for dirigido apenas a dependência, sua depressão não tratada provavelmente o levará a abusar de drogas novamente.



## **INFORMAÇÃO**

Procure a Estratégia Saúde da Família em seu bairro ou município. Existem profissionais qualificados para acolher, orientar, tratar e encaminhar para serviços especializados.

**Você não está sozinho nessa. ....  
E não precisa estar!!**

## PREVENÇÃO<sup>30</sup>

- Pratique atividades físicas regulares;
- Tenha alguém com quem conversar, alguém em quem confie. Isso faz um bem danado!;
- Mantenha seu foco no seu bem estar, nos cuidados Com suas necessidades;
- Foco em seu trabalho, na sua família;
- Procure ajuda quando sentir que Não está bem; não se isole!;



<sup>30</sup>  
<https://www.portaldafenfermagem.com.br/downloads/Cartilha%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20Sobre%20as%20Drogas.pdf>  
[https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/xtras/cartilha\\_apm\\_drogas.pdf](https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/xtras/cartilha_apm_drogas.pdf)  
<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.pinimg.com%2F736x%2Fa2%2Fb4%2F98%2Fa2b4988db3d6baab23b068b0035fba0.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fbr.pinterest.com%2Fpin%2F735916395347650540%2F&tbnid=VtwwORqqDxlw1M&vet=10CHYQMyj-AWoXChMIoLesvO2b8AIVAAAAAB0AAAAAEAM..i&docid=LVmjiK8RFIk2MM&w=626&h=868&q=FAMILIA&hl=pt-BR&ved=0CHYQMyj-AWoXChMIoLesvO2b8AIVAAAAAB0AAAAAEAM>

**AUTORES:**  
*Priscyla Paulina*  
*Fábio Tadeu Guimarães*  
*Ivy Scorzi Cazelli Pires*  
*Heloisa Helena*

# DIFICULDADE DE LOCOMOÇÃO OU MOBILIDADE REDUZIDA



A dificuldade de locomoção pode ser adquirida ou de nascença. Alguns pacientes se locomovem com dificuldade na marcha, ou usam auxílio de andadores, muletas, cadeiras de rodas e outros ainda, são pacientes acamados.

Cuidar de pacientes com mobilidade reduzida ou acamados é uma tarefa que requer uma atenção especial, e devido ao

estado de saúde, essas pessoas, na maioria dos casos, encontram-se debilitadas e precisam de apoio, paciência e compreensão, tanto da família como profissionais de saúde.

dos



1

<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//guia-do-cuidador-de-pacientes-acamados-2010.pdf>

[http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2018/02/orientacoes\\_acamados-1.pdf](http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2018/02/orientacoes_acamados-1.pdf)

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_pratico\\_cuidador.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf)

<http://www.campinas.sp.gov.br/sa/impresos/adm/FO087.pdf>

Imagem: <https://pixabay.com/pt/vectors/cadeira-de-rodas-sess%C3%A3o-cabelo-loiro-28812/>

É importantíssimo manter a limpeza do ambiente, do leito e o cuidado nas trocas de roupas, no banho e no preparo dos alimentos, bem como evitar usar tapetes e demais adornos na casa para evitar quedas.

Mais do que cuidar do corpo, todo paciente necessita de apoio moral, psicológico e reforço em sua autoestima. Se é uma dificuldade de locomoção adquirida, muitos pacientes tem dificuldades em aceitar e até mesmo adaptar a nova realidade, isso requer tempo, paciência e respeito dos familiares.

Trabalhar a autoestima pode ajudar muito na melhora do estado do paciente. Por isso, é função de todos que convivem com ele garantir que se sinta sempre querido e, sempre que possível, integrá-lo as atividades da família<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//guia-do-cuidador-de-pacientes-acamados-2010.pdf> [http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2018/02/orientacoes\\_acamados-1.pdf](http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2018/02/orientacoes_acamados-1.pdf)  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_pratico\\_cuidador.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf)  
<http://www.campinas.sp.gov.br/sa/impessos/adm/FO087.pdf>

# ALGUMAS ORIENTAÇÕES COM OS CUIDADOS BÁSICOS DIÁRIOS<sup>17</sup>

## BANHO



- Permita que o paciente escolha a melhor hora para seu banho;
- Caso ele consiga e queira fazê-lo sozinho, incentive-o e organize todo o material necessário e colocando-os bem próximo dele, mas não o deixe completamente só nesse momento;
- Verifique a temperatura da água. O paciente pode não perceber a temperatura, se alguma parte do corpo dele estiver menos sensível;
- Para estabelecer mais o vínculo entre cuidador e cuidando, aproveite o momento pós-banho para massagear a pele dele com creme hidratante;

<sup>17</sup> <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//guia-do-cuidador-de-pacientes-acamados-2010.pdf>

[http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2018/02/orientacoes\\_acamados-1.pdf](http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2018/02/orientacoes_acamados-1.pdf)

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_pratico\\_cuidador.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf) <http://www.campinas.sp.gov.br/sa/impessos/adm/FO087.pdf>

Imagem: <https://pixabay.com/pt/vectors/banho-bolhas-desenhos-animados-1299512/>

- Observe se há lugares onde a pele parece avermelhada (ombros, nádegas, calcanhar) e caso observe informe imediatamente a equipe de saúde da ESF;

## VIDA DIÁRIA<sup>34</sup>

- Estimule o paciente a fazer suas refeições sozinho, mesmo que no começo ele o faça muito lentamente e esteja sempre por perto;
- Os utensílios de cozinha como prato, talher, copo ou xícara devem estar adaptados para facilitar o seu uso (quando for o caso);
- Atente-se para a posição do acento do paciente durante as refeições, e o auxilie sempre que for necessário;



Ofereça líquidos durante todo o dia, mesmo que ele não os solicite. Lembre-se de que é importante mantê-lo hidratado;

- A dor desestimula o apetite. Portanto, certifique-se de que o paciente esteja medicado com os analgésicos prescritos pelo médico para que a dor não dificulte a alimentação;
- No caso dos pacientes com problemas na movimentação dos braços, lembre-se sempre de colocar os alimentos e a água próximos ao lado não afetado;
- Estimule a fazer passeios pequenos pelo jardim/prça;
- Quando for possível, estimule a prática de exercícios;
- Estimule com atividades lúdicas, bons filmes e livros, pois o cérebro merece e deve ser exercitado (quando possível).



## **CUIDADOS NA HORA DE DAR OS REMÉDIOS<sup>35</sup>**

- Verifique sempre a data de validade dos medicamentos;
- Nunca ofereça medicamento não prescrito ou autorizado pelo médico responsável;
- A organização dos remédios (com suas doses e horários) deve ser feita com muita atenção. Esclareça suas dúvidas com os médicos antes de oferecer os medicamentos;
- Jamais ofereça cápsulas ou outros medicamentos que devem ser engolidos quando o paciente estiver deitado. Mantenha a cabeceira mais alta e para isso use travesseiros ou almofadas grandes;
- Se houver dificuldade de engolir os comprimidos, triture-os e dissolva o pó em uma pequena quantidade de água.

## COMO AJUDAR A IR AO BANHEIRO

- O paciente precisará ir ao banheiro sempre, caso não esteja usando fraldas. Pergunte-o sempre sobre sua vontade, mas também deixe-o livre para solicitar;
- Procure lhe dar a maior privacidade possível;
- Coloque no banheiro todo o material de higiene de que ele poderá precisar em um lugar de fácil acesso;
- Peça orientações a equipe de enfermagem sobre como limpar o paciente após as evacuações.

## ALGUMAS DICAS IMPORTANTES<sup>36</sup>



- Caso o paciente tenha dificuldade em se expressar: tenha paciência; procure manter a calma;
- Repita as perguntas e respostas quantas vezes forem necessárias. Pode ser que ele tenha tido dificuldade em entendê-las;

37 <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//guia-do-cuidador-de-pacientes-acamados-2010.pdf>  
[http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2018/02/orientacoes\\_acamados-1.pdf](http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2018/02/orientacoes_acamados-1.pdf)  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_pratico\\_cuidador.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf) <http://www.campinas.sp.gov.br/sa/impessos/adm/FO087.pdf>  
Imagem: <https://pixabay.com/pt/illustrations/menino-smart-id%C3%A9ia-luz-bulbo-1454054/>

- Evite que outras pessoas ou membros da família falem sobre problemas na sua presença; isso pode deixá-lo angustiado, mas também não esconda nada dele;
- Quando perceber-se cansado, irritado, estressado, desanimado, divida com outro familiar as tarefas e responsabilidades. O trabalho de cuidar é de toda a família;
- Caso surja dúvidas nos cuidados, ou medo, ou receios, procure a ESF de sua referência. Um profissional irá ouvi-lo e orienta-lo.

**O CUIDADOR MERECE E DEVE SER CUIDADO ASSIM COMO O PACIENTE!!!**

**PROCURE AJUDA PARA MELHOR CUIDAR!**

## *Palavras finais....*

*É com bastante alegria que entregamos este Livro de Educação em Saúde para as comunidades e Estratégias Saúde da Família e em especial as comunidades de Couto de Magalhães de Minas e de Monjolos, que se sentiram a utilidade e importância desse material para o trabalho contínuo, permanente e educacional junto aos profissionais de saúde e comunidade em geral.*

*Esse Livro é uma forma de agradecimento e reconhecimento de tanto que, essas comunidades, fizeram por mim e por minha profissão durante o período que trabalhamos juntos.*

*Em Couto de Magalhães de Minas foram 07 anos atuando como psicóloga, ali na clínica, em contato com a população e diante de sofrimentos tão particulares. Aprendi muito, inclusive a importância do acolhimento e respeito ao paciente.*

*Já em Monjolos, onde há pouco venho trabalhando na clínica da assistência em saúde como psicóloga, também afirmo meu respeito pelas equipes de saúde e todos os pacientes que tanto engrandecem meu trabalho e meu aprendizado diário.*

*Este Livro é um produto de tudo que acredito: no cuidado, na assistência e na gerência em saúde. É necessário conhecermos a realidade que estamos inseridos, nos incomodarmos, para que assim, possamos produzir e construir saúde.*

*Assim, este Livro é resultante de um trabalho realizado durante 12 meses e que foi apresentado como material para defesa do Mestrado em 2020 pelo Programa Mestrado Profissional Ensino em Saúde – EnSa da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – UFVJM.*

*Ele apresenta uma linguagem clara, objetiva, acessível, lúdica, afim de poder ser compreendida por diversos núcleos familiares e de conhecimento.*

*Autorizamos, que esta obra seja usada como mecanismo de educação entre os usuários do sistema de saúde em suas ESF.*

*Aqui se encerra um ciclo e inicia outros em cada uma das ESF estudadas. A vocês 3.823 usuários do sistema de saúde e a todos os profissionais de saúde das equipes, meu MUITO OBRIGADA!*

*Priscyla Paulina*

