

Dos planos às práticas em educação em saúde

Ciclo Saúde Aimorés e Resplendor



Sumário

l	cas de educação em saúde	
2	Encontro Municipal Ciclo Saúde e a Mostra de Prática	11
3	Construção Compartilhada	. 14
4	Sobre a publicação	. 18
5	Linha de Cuidado: Hipertensão e Diabetes	. 20
6	Linha de Cuidado: Saúde Mental	38
7	Linha de cuidado: Saúde do Idoso	48
8	Linha de cuidado: Saúde da Mulher	70
9	Linha de cuidado: Arboviroses	76
10	Linha de cuidado: Saúde do Adolescente	82
11	Linha de Cuidado: Ampliação do Acesso	92
12	Linha de Cuidado: Saúde do Trabalhador	. 98
13	Linha de Cuidado: Saúde do Trabalhador	. 98
14	Nossos resultados e aprendizagens 1	04
15	Histórias em vídeos1	07
16	Ficha técnica	10

Histórias inspiradoras merecem ser contadas.

O **Ciclo Saúde** valoriza o empenho de cada profissional na construção dos planos de educação e promoção da saúde.



Ciclo Saúde:

fomento ao planejamento e vivência de práticas de educação em saúde

A Atenção Básica é aquela que está mais próxima das pessoas e das comunidades. É parte essencial do Sistema Único de Saúde (SUS) e de toda a Rede de Atenção à Saúde, que deve oferecer assistência, cuidado, prevenção e promoção da saúde.

O Ciclo Saúde, iniciativa da Fundação Vale em parceria técnica com o CEDAPS – Centro de Promoção da Saúde, o Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família da Universidade Estácio de Sá e Secretariais Municipais de Saúde, busca cooperar para que os municípios implantem, ampliem, expandam e fortaleçam suas iniciativas promotoras da saúde das pessoas e dos territórios.

Mas é possível "fazer" promoção e educação em saúde na Atenção Básica? Sim! Para isso, o Ciclo Saúde aplica, em suas Oficinas Básicas, uma metodologia de planejamento chamada Construção Compartilhada de Soluções Locais (CCSL)¹, com a qual cada equipe planeja uma ação a partir da problematização da realidade, de uma priorização, de um levantamento dos recursos existentes e, assim, planeja uma ação que se tornará uma prática na Unidade Básica de Saúde (UBS). Uma experiência que pode tornar a equipe mais motivada, mobilizada e mais próxima das pessoas e da comunidade. Além de desenvolver competências para o planejamento e desenvolvimento de novas ações de promoção e educação em saúde.

Educação em saúde é definida como o conjunto de práticas que contribuem para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores a fim de alcançar uma atenção de saúde de acordo com suas necessidades.

Para o Ciclo Saúde, o cuidado deve ser entendido em uma perspectiva mais ampliada, com destaque para os seguintes conceitos:

- >>> O cuidar efetivo, no qual a presença do outro seja ativa e as interações intersubjetivas (entre as pessoas profissionais e usuários) sejam ricas e dinâmicas.
- >> Um cuidado que contemple a dimensão individual, mas também a dimensão coletiva, institucional e estrutural em que toda a sociedade deve ser envolvida, superando a conformação individualista, rumo a esferas também coletivas e estruturais de intervenção.
- >> O cuidado deve ser sempre com arranjos que pensem em ações interdisciplinares (entre equipes) e intersetoriais (entre os diferentes setores governamentais e não governamentais).
- Ampliação do diálogo e da troca de saberes por meio de diferentes formas de expressão, comunicação, de cultura.



Leia mais em: https://www.scielosp.org/article/icse/2004.v8n14/73-92/pt/

6

¹Tecnologia social implementada pelo CEDAPS em seus projetos sociais desde sua fundação em 1993. Reconhecida como uma Tecnologia Social pela Fundação Banco do Brasil.



A educação em saúde envolve três segmentos prioritários: os profissionais de saúde que valorizem a prevenção e a promoção tanto quanto as práticas curativas; os gestores que apoiem esses profissionais; e a população que necessita construir seus conhecimentos e aumentar sua autonomia nos cuidados, individual e coletivamente. Uma construção compartilhada de conhecimentos e ações.

Em sua trajetória de fortalecimento da Atenção Básica em municípios brasileiros, iniciada em 2014, o Ciclo Saúde chegou, em 2018, em Aimorés e Resplendor, localizados em Minas Gerais, e encontrou mais dois parceiros nesta construção coletiva que é o processo educativo de geração de conhecimento em saúde buscando a apropriação temática pela população.

Nosso agradecimento às equipes das unidades de saúde e da gestão das Secretarias Municipais de Aimorés e Resplendor que, voluntariamente e com muito comprometimento, participaram desta jornada de criação e implementação dos seus planos de educação e promoção da saúde.

Quer conhecer as práticas do Ciclo Saúde em Aimorés e Resplendor? Vamos lá, temos muitas coisas boas para compartilhar.



Encontro Municipal Ciclo Saúde e a Mostra de Práticas | Aimorés

Ciclo Saúde Encontro Municipal e Mostra de Práticas

Na Atenção Básica, a orientação comunitária é um dos atributos mais importantes e muitas vezes pouco desenvolvidos pelas equipes de saúde. Por isso é tão importante incentivá-la e incorporá-la na rotina das unidades de saúde.

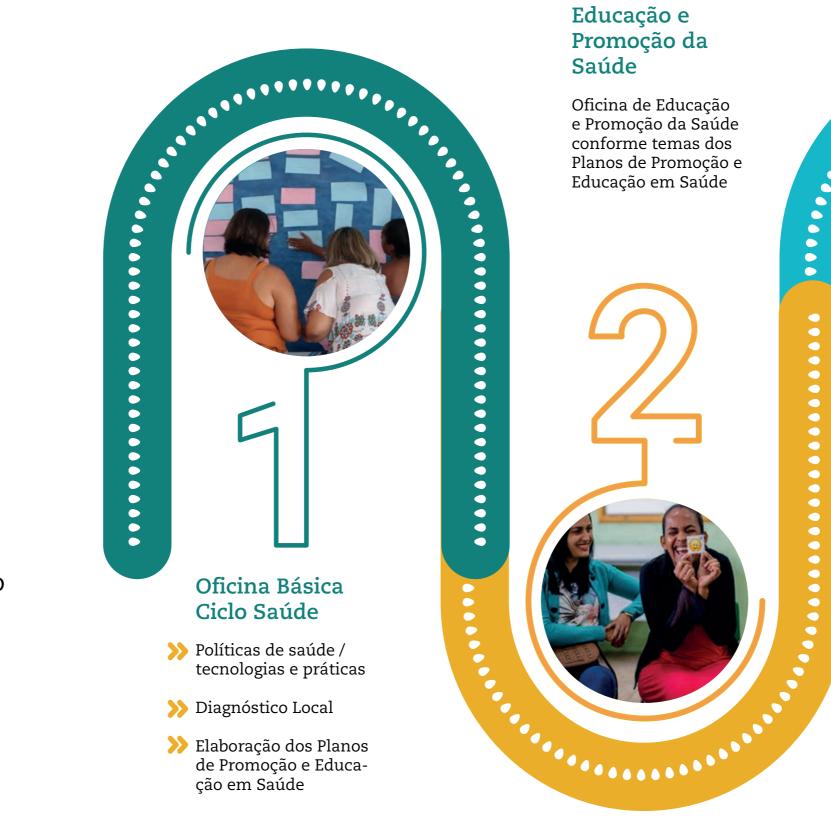


"Através das oficinas pude perceber o quanto importante é estarmos nos capacitando sempre. Trocar experiências é fundamental para aprimorarmos nosso trabalho, que é invasivo e nos custa tempo, e que às vezes nos falta tempo para buscarmos aprimoramento. Então, quando isso acontece, nos motiva, expande nossa forma de pensar e enxergar o ambiente de trabalho ao redor e a forma de atuação. Muito gratificante."

Lucas Rocha de Oliveira UBS Penha do Capim, Aimorés

Ciclo Saúde:

Percurso metodológico do processo formativo



Oficina Temática Educação e Promoção da Saúde

Oficina de Educação e Promoção da Saúde conforme temas dos Planos de Promoção e Educação em Saúde

Mostra e intercâmbio de Práticas

Encontro Municipal

Oficina personalizada a partir do diagnóstico local, tema e objetivo do plano de promoção da saúde

13

Construção Compartilhada

O Ciclo Saúde utiliza metodologias participativas para atuação frente à promoção da saúde, como a Construção Compartilhada de Soluções Locais.

Esta metodologia permite o profissional trabalhar a partir de uma perspectiva participativa.

Diagnóstico



Planejamento



Avaliação

A população não é considerada alvo da ação social, mas participante, autora e/ou coautora desta ação. Uma das técnicas utilizadas é o planejamento de ações.



Para valorizar o trabalho realizado pelos participantes do Ciclo Saúde com estes planos, iniciados nas Oficinas Básicas, passando pelas Oficinas Temáticas e o processo de monitoramento, o programa realiza o Encontro Municipal, reunindo todos os profissionais das UBS participantes. Na Mostra de Práticas, todas as equipes apresentam suas produções, compartilhando suas experiências, desafios, recursos utilizados e estratégias encontradas.

Em maio de 2019 foram realizados os **Encontros Municipais** de Aimorés e Resplendor.

Em Aimorés foram:



147
Participantes



09 Planos apresentados



Foto: Encerramento do Encontro Municipal de Aimorés

Tabela: Planos de Educação e Promoção da Saúde

UBS	Linha de cuidado
UBS Alto do Capim	Saúde mental
UBS Conceição do Capim	Hipertensão/ Vida ativa
UBS Igrejinha	Sob Medida/ Hipertensão
UBS Penha do Capim	Arboviroses
UBS Parque dos Eucaliptos	Envelhecer com Saúde/ Saúde do idoso
UBS Rua Nova	Alimentação saudável (obesidade)/ Saúde do adulto
UBS Mauá/Betel	Melhor Idade/ Saúde do idoso
UBS Centro	Gente cuidando de gente/ Saúde do idoso
UBS Barra do Manhuaçu	Hipertensão e Diabetes/ Saúde em movimento

14 | 15

Os planos de educação e promoção da saúde reforçam a relação entre a unidade de saúde e a comunidade, além de fortalecerem o atributo de "orientação comunitária" das Estratégias Saúde da Família envolvidas. A partir da ideia planejada nas oficinas, as práticas são criadas, recriadas, expandidas e fortalecidas pelas equipes nos territórios.

O Encontro Municipal é o momento para valorizar essas boas práticas locais e também para avaliar coletivamente os resultados do Programa Ciclo Saúde. Afinal, juntos somos mais fortes.

Em Resplendor foram:





09 Planos apresentados

Tabela: Planos de Promoção e Educação em Saúde

UBS	Linha de cuidado
UBS Centro de Saúde II e CAPS	Jovens Mais/Álcool e drogas
UBS Silvio Leal	Formação de multiplicadores comunitários / Saúde de adolescentes
UBS José Pinto Neto	Melhor idade saudável/Saúde do adulto e do idoso
UBS Enfermeira Rosa de Jesus	Cuidando de quem cuida/ Saúde do idoso
UBS Enfermeira Rosa de Jesus e NASF	Musicoterapia/Saúde mental
UBS Manoel Mauro Ladeira Vilas (Calixto)	Saúde no canteiro: se é natural não faz mal/hipertensão e diabetes
UBS Campo Alegre	Ações de saúde no Assentamento/ Ampliação do acesso
UBS Nicolândia	Mulheres Divas/Saúde da mulher
UBS Independência	Caminhando pela saúde: como envelhecer sem ficar velho/Saúde do adulto e do idoso



Foto: Encerramento do Encontro Municipal de Resplendor



"Desde o início do Ciclo Saúde, nós tivemos grandes avanços na promoção da saúde em cada unidade básica e foi uma parceria que deu certo. Hoje, a gente colhe hoje bons resultados. Prova disso é a satisfação da comunidade, que chega para nós com elogios sobre a parceria que foi feita. Nós tivemos vários avanços e o principal foi a interação da comunidade com as unidades básicas de saúde. Vemos essa participação como ponto máximo dos nossos resultados. As ideias que o Ciclo Saúde promoveu foram extremamente importantes para a Atenção Básica de cada unidade".

Isaque Soares, coordenador da Atenção Básica de Resplendor

16 | 17

Sobre a publicação

Nas próximas páginas, apresentamos os planos de educação e promoção da saúde desenvolvidos por todas as Unidades Básicas de Saúde de Aimorés e Resplendor, muitos envolvendo o Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) ou o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), reforçando a importância das parcerias, inclusive dentro da própria rede de saúde.

Nesta publicação, seguimos essa divisão por linhas de cuidado, mas vale destacara que muitas ações mantêm interfaces entre diferentes linhas de cuidado e os ciclos da vida, portanto, as divisões são, muitas vezes, apenas didáticas e para fins de organização da leitura e das informações.



Linha de Cuidado: Hipertensão e Diabetes

Hipertensão e Diabetes foram os temas mais escolhidos pelas equipes de saúde nos dois municípios, totalizando seis planos focados em ações com usuários com essas comorbidades. Afinal, os números de usuários que têm esses diagnósticos confirmados só aumentam, o que é fundamental para que a Atenção Básica cumpra seu papel de prevenir doenças mais graves e que poderiam ser evitadas, dado que são causas presentes e sensíveis em sua atuação.

Segundo dados do Ministério da Saúde, que traçou o perfil do brasileiro em relação às doenças crônicas mais incidentes no país, 7,4% tem diabetes, 24,5% tem hipertensão e 20,3% estão obesos. Esses são dados da Pesquisa Vigitel 2019 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico).



Leia mais em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco-pdf

Esta pesquisa foi lançada no final de abril de 2020 pelo Ministério da Saúde e mostrou que, no período entre 2006 e 2019, a prevalência de diabetes passou de 5,5% para 7,4% e a hipertensão arterial subiu de 22,6% para 24,5%. Em relação à diabetes, o perfil de maior prevalência está entre mulheres e pessoas adultas com 65 anos ou mais. O mesmo perfil se aplica à hipertensão arterial, chegando a acometer 59,3% dos adultos com 65 anos ou mais, sendo 55,5% dos homens e 61,6% das mulheres.





UBS Conceição do Capim Aimorés

Vida Ativa

O que foi feito?

A equipe teve como objetivo trabalhar e investigar as causas e estratégias terapêuticas da hipertensão arterial além do uso de medicamentos.

Como foi feito?

Um trabalho voltado para a atividade física foi elaborado, com foco na caminhada, na tentativa de reduzir a pressão arterial com outras medidas não farmacológicas, com a criação do "Grupo Vida Ativa".

Por meio de rodas de conversa e palestras, as causas da hipertensão e as formas de controle e tratamento foram mostradas. Atividade físicas orientadas foram realizadas duas vezes por semana, com medição da pressão arterial antes e depois.

Quais as lições aprendidas?

A análise dos dados de um grupo controle mostrou redução nos níveis altos da pressão arterial, maior interação com os usuários, redução da ansiedade e também uma melhor avaliação dos usuários sobre os serviços prestados pela UBS. A equipe pretende manter o "Grupo Vida Ativa" entre as iniciativas da UBS Conceição do Capim.







UBS Mauá/Betel Aimorés

Melhor Idade

O que foi feito?

Com uma demanda acentuada de idosos na UBS, a equipe decidiu trabalhar com esse público por meio de encontros movidos por dinâmicas e rodas de conversa sobre os temas depressão, autoestima, alimentação saudável, insônia, lazer, atividade física, acidentes domésticos e imunização.

Como foi feito?

Implementação de uma agenda de sete encontros com um grupo de usuários com hipertensão, começando com um primeiro momento para explicar a proposta de ação, a doença, medição de pressão e da glicose. Depois foi realizado um encontro apenas para a integração entre os participantes, criando vínculo no grupo. A partir daí foram realizados encontros para os diferentes temas, com a participação de profissionais especializados. Participação ativa dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) com entrega dos convites na casa dos usuários na véspera das atividades.

Quais as lições aprendidas?

Que a equipe não precisa esgotar nela mesma as possibilidades e um processo de relação com a comunidade passa por integrar as diferentes profissões e experiências.





UBS Igrejinha Aimorés

Sob Medida

O que foi feito?

A equipe identificou muitos problemas com usuários com hipertensão e obesidade, por isso decidiram criar o grupo Sob Medida, com foco na população idosa, em parceria com o NASF.

Como foi feito?

Realização de rodas de conversa para abordar diversos aspectos da doença, focando no cuidado com a saúde mental. Para isso, contaram com apoio dos profissionais do NASF – nutricionista e psicóloga nos encontros sobre autoestima, saúde mental e nutrição. Também foram realizadas atividades físicas duas vezes por semana com os usuários.

Quais as lições aprendidas?

A atuação com equipe multiprofissional é essencial para construção de respostas coletivas frente aos desafios presentes ao cotidiano da Atenção Básica e os usuários aderem a propostas onde se sentem acolhidos.





UBS Manoel Paulo Ladeira Resplendor

Saúde no canteiro se é natural não faz mal

O que foi feito?

Horta comunitária como estratégia para trabalhar formas alternativas de tratamento e o uso excessivo de medicamentos e à automedicação.

Como foi feito?

A equipe iniciou o cultivo da horta, que ainda conta com a participação da comunidade, levando mudas e ajudando na manutenção. São realizadas rodas de conversas periódicas com os usuários para falar dos benefícios das plantas medicinais, do uso de chás e sucos, da alimentação saudável, com degustação e receitas, sempre com muita adesão. Foi elaborado um caderno de receitas com a participação de todos.

Quais as lições aprendidas?

Promover saúde também é inovar, propostas diferenciadas, levando em conta o perfil dos usuários, suas necessidades e os recursos locais, mobilizam a equipe e envolvem a comunidade por mais tempo. A união e o comprometimento da equipe são essenciais.



Linha de Cuidado: Saúde Mental

Nas Oficinas Básicas do Ciclo Saúde, a saúde mental é um tema recorrente, seja na preocupação com os usuários, com as pessoas que estão em sua rede de apoio e também com a saúde mental dos profissionais de saúde.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de saúde vai além da mera ausência de doenças, só é possível ter saúde quando há completo bem-estar físico, mental e social.

Segundo a OMS, diversos fatores podem colocar em risco a saúde mental dos indivíduos; entre eles, rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, violência e violação dos direitos humanos.

A promoção da saúde mental envolve ações que permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis. Por isso a importância de ações voltadas para o tema na Atenção Básica. Cinco equipes escolheram a saúde mental para trabalharem junto aos seus usuários nos planos de educação e promoção da saúde.

Importância do autocuidado

A saúde mental e bem-estar são fundamentais para nossa capacidade coletiva e individual, como seres humanos, para pensar, nos emocionar, interagir uns com os outros e ganhar e aproveitar a vida.

38



UBS Alto do Capim Aimorés

Saúde Mental

O que foi feito?

A escolha do tema foi em função do alto número de usuários que utilizam medicamentos em excesso, inclusive fazendo uso indevido de medicamentos controlados, chegando à unidade querendo apenas a prescrição. Isso mostrou a necessidade de dar a atenção devida à situação da comunidade.

Como foi feito?

Em parceria com o NASF, a equipe realizou uma série de rodas de conversas bimestrais com até 10 participantes como troca de experiências com espaço de fala e escuta para todos. Apesar da baixa adesão inicial, os resultados começaram a aparecer: os usuários começaram a reduzir o uso de medicamentos. Os participantes passaram a relatar que as ações estavam dando certo, que o uso dos medicamentos precisa ser feito de maneira mais consciente e passaram a seguir melhor o fluxo para renovar a receita e pegar o medicamento. Cerca de 60% dos usuários que usam medicação controlada passaram a frequentar o grupo.

Quais as lições aprendidas?

A insegurança inicial em realizar o projeto, com receio de não dar certo, foi trocada pela vontade de realizar e mudar a realidade. Reaplicação da metodologia com o grupo de gestantes, utilizando técnicas que aprenderam durante as oficinas formativas do Ciclo Saúde e material doado, como a mesinha infantil na sala de espera. Olhar diferenciado para o paciente de saúde mental, que precisa de atenção antes do medicamento. A equipe até criou uma frase sobre o tema: "o segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro nem adiantar os problemas, mas viver seriamente o presente".





UBS Rosa de Jesus Resplendor

Musicoterapia e saúde mental

O que foi feito?

Ações com musicoterapia para trabalhar com mulheres poliqueixosas.

Como foi feito?

Pensando em formas de trabalhar a saúde mental destas usuárias, a equipe da UBS Rosa de Jesus, durante três meses, realizou seis encontros com usuárias envolvendo técnicas de relaxamento, coral, dança aeróbica, dia de cuidados com a beleza e caminhadas.

Quais as lições aprendidas?

Diferentes formas de apoiar nos cuidados à saúde mental das mulheres. Mobilização das usuárias para atividades lúdicas. "Apesar das dificuldades, o empenho de cada um para fazer o projeto acontecer foi muito grande."



Linha de cuidado: Saúde do Idoso

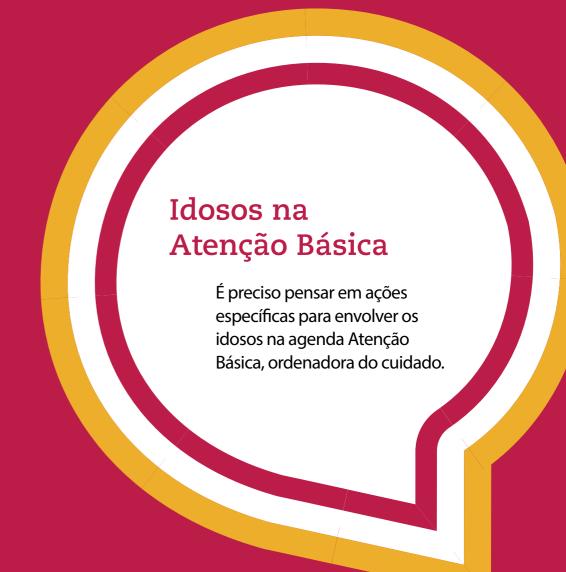
Não é novidade de que a população idosa cresce de forma rápida e intensa no Brasil. Segundo o IBGE, essa população é composta quase 30 milhões de pessoas, cuja expectativa de vida, em 2016, para ambos os sexos, aumentou para 75 anos.

A expectativa é que, até 2060, este número suba para 73 milhões com 60 anos ou mais, o que representa um aumento de 160%. A OMS considera um país envelhecido quando 14% da sua população possui mais de 65 anos.

O Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), rede internacional para pesquisas sobre envelhecimento, apontou que 75,3% dos idosos brasileiros dependem exclusivamente do SUS. Cinco equipes escolheram Saúde do Idoso como temática dos seus planos, considerando as especificidades desse grupo populacional a partir de sua capacidade funcional.



Conheça mais sobre esse estudo da ELSI-Brasil acessando o link: http://elsi.cpqrr.fiocruz.br



UBS Barra do Manhuaçu Saúde em movimento | Aimorés

UBS Barra do Manhuaçu Aimorés

Saúde em movimento

O que foi feito?

Criação de grupo para atuar junto aos idosos com obesidade, promovendo ações relacionadas à nutrição, saúde mental e atividades físicas. A iniciativa contou com a parceria do NASF.

Como foi feito?

O plano contou com uma atuação multidisciplinar, envolvendo a equipe da UBS, educador físico, nutricionista e psicóloga, para realização de atividades físicas duas vezes por semana, ações de reeducação alimentar e acompanhamento psicológico com foco na saúde mental dos usuários. Os resultados demonstram o sucesso da iniciativa. Uma usuária perdeu 20kg. Vários participantes relatam que a perde de peso reflete não só no corpo, mas na mente.

Quais as lições aprendidas?

Importância das parcerias para que a rede de saúde funcione. Além do NASF, contaram com o apoio da universidade, envolvendo estagiários na realização das ações. A atuação do plano contemplou a diversidade humana, incluindo uma usuária com deficiência visual que há sete anos não praticava atividades físicas. Assim, começou em Aimorés, o primeiro trabalho de atividade física pensando nas pessoas com essa deficiência.

"É importante cuidar da mente em complemento à saúde física".





UBS Centro Aimorés

Gente cuidando da gente

O que foi feito?

Encontros para capacitação e empoderamento dos cuidadores para o trabalho com acamados e domiciliados, com foco nas pessoas idosas. O grupo foi desenvolvido após a equipe observar o adoecimento e a depressão dos familiares, que tomavam conta dos pacientes e não tinham tempo de se cuidar, acabavam ficando sobrecarregados, sem apoio, cansados e doentes.

Como foi feito?

Os encontros tinham o objetivo de capacitar os cuidadores, além de melhorar as condições de vida e o convívio desses cuidadores com a comunidade. Foram abordados os temas alimentação saudável (inclusive seu impacto no aumento da imunidade), ambientes seguros e saudáveis (prevenção de quedas), higiene, entre outros. A equipe relatou que foi possível identificar a diferença nos cuidadores após o sexto encontro. No início, eles se encontravam tristes e deprimidos e após os encontros estavam mais tranquilos e alegres e ficavam ansiosos pelos próximos.

Quais as lições aprendidas?

A utilização de técnicas de metodologia participativa, como o caderno de perguntas, levantando as dúvidas e necessidades do público participantes do plano, além de ajudar na criação de vínculos. Envolvimento da equipe e a rede, como o NASF, para o trabalho com um grupo de pessoas que são muitas vezes "invisíveis", como os cuidadores.





UBS Parque dos Eucaliptos Aimorés

Envelhecer com saúde

O que foi feito?

Criação de grupo, em parceria com o NASF, para trabalhar a promoção da saúde e prevenção de doenças com idades diversas, focando em saúde do idoso e saúde do adulto na perspectiva da atenção à saúde mental da população.

Como foi feito?

Organização de uma programação contemplando diferentes tipos de ações e envolvendo profissionais da equipe da UBS e do NASF, grande parceiro do plano. Foram realizadas aferição dos sinais vitais, verificação de medidas antropométricas e rodas de conversa sobre alimentação saudável e atividade física. A equipe também salientou a importância dos equipamentos que foram doados como a balança e o projetor para a realização das atividades de promoção em saúde.

Quais as lições aprendidas?

A importância da troca de experiências entre os profissionais e entre os profissionais e usuários, além de um espaço acolhedor para o desenvolvimento dos participantes durante o plano. O trabalho em parceria com o NASF foi essencial para o alcance dos resultados.





UBS José Pinto Neto Resplendor

Melhor idade saudável

O que foi feito?

Desenvolvimento do projeto Melhor Idade Saudável com usuários a partir de 50 anos de idade, através de parceria com o NASF.

Como foi feito?

Durante dois meses foram realizados sete encontros antes das atividades físicas realizadas na UBS. Toda a equipe participou do projeto que trabalhou diferentes temas por meio de palestras, oficinas e grupo de memória com os idosos.

Quais as lições aprendidas?

O trabalho em equipe envolvendo todos os profissionais, do médico aos ACS, traz mais resultados para a UBS e os usuários. Atividades diversificadas e participativas envolvem mais os usuários, como a do relato a seguir? "O grupo foi muito bom, melhor idade saudável pra mim que faço quatro vezes por semana, de manhã e à tarde, agora tomo remédio de pressão 1 vez por semana."



UBS Centro Gente cuidando da gente | Aimorés

UBS Rua Nova Aimorés

Saúde da Família

O que foi feito?

O que foi feito? Criação de grupo com usuários obesos, com foco nos idosos, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida através de orientações sobre alimentação saudável e a prática de exercícios físicos, no mínimo duas vezes por semana.

Como foi feito?

Foram realizadas rodas de conversa e palestras. Os convites para as atividades eram divulgados através de redes sociais e os usuários foram aderindo à iniciativa, que envolveu acompanhamento nutricional, psicológico e atividade física. Foi realizado um intercâmbio do grupo com os grupos da UBS Igrejinha e também de uma UBS do município de Baixo Guandu, que foi um momento de grande interação e troca de experiência entre todos. Diversos usuários apresentaram perda de peso, mas os resultados foram além, com melhora na autoestima e na relação com seu corpo. Há relatos como "apresentei melhora das dores, agora eu consigo cuidar melhor de casa", "estou mais disposta e a convivência com as outras pessoas é muito importante."

Quais as lições aprendidas?

Adesão dos usuários às atividades que são participativas e lúdicas, ampliando as opções além de palestras. Importância da troca de experiências com outros profissionais, inclusive de outra UBS e município, reconhecendo desafios e recursos comuns e aprendendo outras soluções e iniciativas.



Linha de cuidado: Saúde da Mulher

O atendimento integral das mulheres, com acolhimento de suas demandas e necessidades e a garantia do acesso é um desafio. Afinal, as mulheres são a maioria da população, estão no dia a dia das nossas UBS, se cuidando e cuidando de filhos, famílias e amigos. Presentes na maioria das consultas e atividades coletivas, muitas profissionais de saúde também são mulheres. Tanto na linha de frente quanto em casa, estão expostas às desigualdades estruturais em todas as esferas, da saúde à economia, segurança à proteção social.

O trabalho, a educação, o sustento das famílias, o cuidado e educação com os filhos, com os pais e familiares, os trabalhos domésticos. Jornadas triplas todos os dias. No Brasil, as mulheres gastam quatro vezes mais tempo com trabalhos não remunerados que os homens, tendo muitas vezes pouco tempo para si mesmas - um excesso de preocupação e estresse que fazem muita diferença e produzem dores emocionais e físicas.

Combate à desigualdade A vulnerabilidade feminina frente a certas doenças e causas de morte está, muitas vezes, mais relacionada com a situação de desigualdade da mulher na sociedade do que com

fatores biológicos.



UBS Nicolândia Resplendor

Mulheres Divas

O que foi feito?

Criação do grupo "Mulheres Divas" como forma de cuidado e atenção às mulheres que, por conta de uma enchente no município, perderam familiares e pessoas próximas.

Como foi feito?

Com o objetivo de promover saúde e melhorar a autoestima de um grupo de usuárias, o grupo funcionou como uma rede de apoio e contou com 15 participantes em encontros mensais. Foram realizadas oficinas de artesanato, sorteios de brindes, oficinas para trabalhar a autoestima das mulheres, além de encontros com as psicólogas.

Quais as lições aprendidas?

O papel da AB nos cuidados às mulheres, apoiando a comunidade em situações adversas, como a enchente enfrentada pelo município. Ao perceber a necessidade de suas usuárias, a equipe criou o plano de ação e interveio.



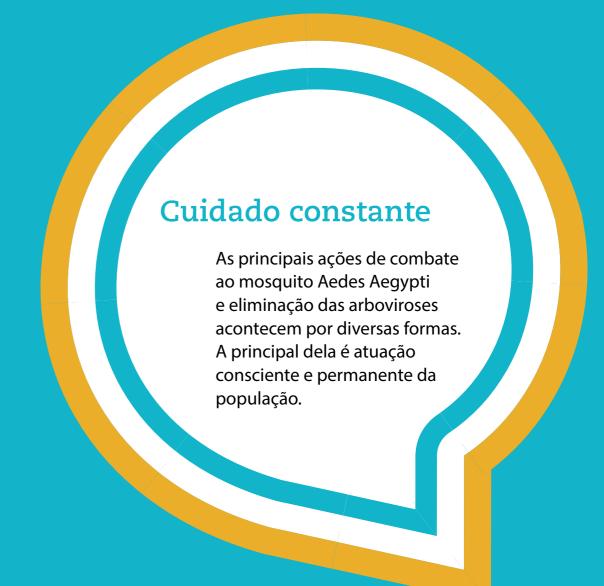
Linha de cuidado: Arboviroses

Dengue, Zika e Chicungunya se tornaram motivo de grande preocupação para a saúde pública no Brasil, principalmente no verão, configurando emergência também em outras regiões do planeta. Segundo a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), em 2019 foram notificados 965.037 casos só de dengue no país, dos quais 475.892 foram confirmados, ou seja 228,25 casos/100 mil habitantes.

O papel da Atenção Primária neste contexto enquanto primeiro setor de contato das Redes de Atenção à Saúde do SUS é monitorar a situação epidemiológica da dengue no território para maior controle. A Atenção Primária também deve identificar precocemente os casos para organizar o manejo assim como orientar a população quanto a prevenção, em especial nos cuidados com o território que residem assim como a busca de assistência nos casos de aparecimento dos sintomas. A atuação do Agente Comunitário de Endemias (ACE) é fundamental em todo o processo.



Para saber mais sobre as arboviroses, acesse https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/aedes-aegypti





UBS Penha do Capim Aimorés

Arboviroses

O que foi feito?

Formação de agentes de endemias mirins nas escolas com o apoio dos Agentes de Combate às Endemias (ACE).

Como foi feito?

Desenvolvimento de capacitação em quatro encontros com os alunos, que não apenas receberam informações, mas partiram para a prática ao serem levados aos territórios para combater os focos da dengue, com auxílio de um checklist desenvolvido pela equipe. O processo aconteceu durante quatro encontros. Os profissionais mencionaram que é de suma importância trabalhar com as crianças porque eles não são o futuro e sim o presente do país.

Quais as lições aprendidas?

A importância da parceria entre a equipe da UBS, os agentes de endemias e a escola, estreitando os laços e a o trabalho em equipe. Envolver as crianças, que multiplicam conhecimento para a família e amigos, em ações da UBS, que passa a ser vista como outro olhar pela comunidade e não apenas como local de doença. Também foram desenvolvidos brindes com apoio do comércio local.



Linha de cuidado: Saúde do Adolescente

Mesmo com o envelhecimento da população, crianças e adolescentes ainda representam grande parte dos brasileiros. São 53,7 milhões de meninos e meninas com menos de 18 anos de idade (estimativa IBGE para 2019) que precisam ter seus direitos garantidos, inclusive o direito à saúde.

As condições de saúde dos adolescentes tornaram-se um diferencial que evidencia a sua vulnerabilidade frente às diferentes formas de violências e a crescente incidência de mortalidade, especialmente por causas externas. Investir na saúde das populações adolescente e jovem é custo efetivo porque garante, também, energia e espírito criativos, inovadores e construtivos dessas pessoas, que devem ser consideradas como um rico potencial, capaz de influenciar de forma positiva o desenvolvimento do país.

De jovem para jovem

A educação entre pares é comprovadamente uma estratégia efetiva para a promoção do protagonismo juvenil para o autocuidado, ampliação da liderança juvenil nos territórios e participação dos adolescentes nas instâncias de controle social.

UBS Centro de Saúde 2 e CAPS São Paulo Jovem mais | Resplendor

UBS Centro de Saúde 2 e CAPS São Paulo Resplendor

Jovem mais

O que foi feito?

Atuação junto adolescentes dos quinto e sexto anos do Ensino Fundamental 2 da escola da área adstrita da UBS, a Escola Estadual Comendador Nascimento Nunes Leal, e às famílias, com foco especial na prevenção de álcool, drogas lícitas e ilícitas e vícios em tecnologia.

Como foi feito?

O CAPS ficou responsável pelas ações com os alunos da escola. Foi elaborada uma caixa onde eram depositadas as dúvidas dos adolescentes sobre o tema álcool e outras droga. Após essa atividade, foi realizada uma roda de conversa para esclarecer as dúvidas apresentadas. Já a equipe da UBS trabalhou com os adolescentes e as famílias, realizando palestras de conscientização sobre o uso abusivo de drogas, pesquisas individuais sobre o tema com os usuários para conhecer melhor a situação da comunidade e planejar melhor a atuação. Também organizaram atividades sobre hábitos alimentares saudáveis e uma supervisão geral da saúde dos adolescentes.

Quais as lições aprendidas?

A importância das parcerias intersetoriais (UBS, CAPS e escola) para a implementação do plano de promoção e educação em saúde, envolvendo a comunidade para melhor entender as necessidades e planejar ações mais efetivas, que ajudem na construção do vínculo entre a comunidade e a UBS.





UBS Silvio Leal Resplendor

Formação de multiplicadores comunitários

O que foi feito?

Formação de multiplicadores comunitários para atuação voltada aos jovens devido ao aumento de usuários de drogas nesta faixa etária e a dificuldade de mobilizá-los.

Como foi feito

Trabalho realizado com um grupo de 20 moradores para ações de conscientização e prevenção em diferentes temas, incluindo o combate à dengue, que contou com apoio da Prefeitura, Corpo de Bombeiros, CAPS e igreja.

Quais as lições aprendidas?

A população como protagonista da ação. A formação de moradores como multiplicadores de saúde é muito importante porque são eles que conhecem a realidade do local, seus desafios e recursos. São muitos os desafios da intersetorialidade, o que pode ser observado com as dificuldades de envolvimento das parcerias com os adolescentes. Os primeiros passos foram dados.



Linha de Cuidado: Ampliação do Acesso

A criação do SUS representou uma importante conquista pela garantia do direito à saúde. Isso implica não somente em assegurar o acesso universal e igualitário aos serviços de saúde, mas também em formular políticas públicas que afetem positivamente os Determinantes Sociais da Saúde. É neste segundo aspecto que devem ser considerados os grupos populacionais em condições de vulnerabilidade, que em função de questões econômicas, culturais, étnicas, sociais e históricas têm seus direitos violados e suas condições de vida e saúde precarizadas.

A Atenção Básica, com ênfase na Estratégia Saúde da Família (ESF), exerce um papel de protagonismo no enfrentamento da realidade brasileira, extremamente heterogênea e com históricas e persistentes desigualdades regionais. Entre suas várias atuações, promove a saúde em seu mais amplo sentido, incentivando o empoderamento da população e o apoio na redução das vulnerabilidades.

Cuidados com todos

Para que o cuidado se estabeleça em todas as suas dimensões, o acesso e a acessibilidade ao serviço são fundamentais. Ir ao encontro da população é atribuição essencial à Atenção Básica.

92

UBS Campo Alegre Ações de saúde no Assentamento Roseli Nunes | Resplendor

UBS Campo Alegre Resplendor

Ações de saúde no Assentamento Roseli Nunes

O que foi feito?

Mutirão de saúde no Assentamento Roseli Nunes. O assentamento fica distante da UBS e dificulta o acompanhamento das 40 famílias que moram no local. A dificuldade no acesso dos usuários resultou em mulheres com preventivo atrasado, crianças sem vacina e homens sem qualquer acompanhamento médico. "Se é difícil as pessoas irem à UBS, a gente leva a UBS até as pessoas".

Como foi feito?

O mutirão organizou uma agenda extensa com exames, consultas com oftalmologista, dentista, preventivos para as mulheres e aplicação de vacinas. Foram mais de 110 atendimentos. Além disso, a equipe da UBS contou com a doação de itens de limpeza pessoal, água e alimentos, que foram distribuídos aos moradores do assentamento.

Quais as lições aprendidas?

Ao buscar soluções criativas com os recursos existentes e contornando os desafios locais, a equipe da UBS se reinventou ao promover o atendimento no assentamento, precisando se planejar para realizar as ações levando em conta um cenário e condições mais adversas. O relato de uma usuária mostra a importância de iniciativas como essa: "muito bom se todos tivessem essa oportunidade. Foi levada assistência de saúde a um assentamento onde ninguém queria ir e onde a saúde não chegava...".



Linha de Cuidado: Saúde do Trabalhador

A Lei Orgânica do SUS, nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, garante a promoção e proteção da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho, bem como a recuperação, reabilitação e assistência às vítimas de acidentes, doenças e agravos relacionados ao trabalho. Precisamos ficar atentos à saúde física e mental de quem cuida de todos.

Além disso, é preciso valorizar o autocuidado, que gera bem-estar. Quando proporcionamos coisas boas a nós mesmos, podemos buscar coisas que nos dão mais prazer, às vezes até mesmo esquecidas no cotidiano intenso de trabalho.

Que tal um momento da equipe para conversar a respeito dos temas de promoção da saúde e em como podem ser feitas ações de prevenção para os próprios profissionais?

Cuidados com todos

Aos poucos a preocupação com a necessidade de cuidar de quem cuida vem se destacando. A mentalidade de que é preciso cuidar do cuidador é uma ação preventiva.



UBS Rosa de Jesus Resplendor

Cuidando de quem cuida

O que foi feito?

Formação do grupo Cuidando de quem cuida, direcionado aos profissionais da unidade de saúde.

Como foi feito?

Durante três meses foram realizadas diferentes atividades com foco nas saúdes mental e física com o objetiva de gerar reflexão, qualidade de vida e descontração entre os profissionais. Entre os temas trabalhados estavam reeducação alimentar, prática de atividades físicas, autoestima e saúde mental. Para isso foram realizadas rodas de conversa, aulas de zumba, pilates, alongamento e demonstração de alimentação, com degustação dos pratos, combinações corretas dos alimentos e os malefícios dos alimentos ultraprocessados e processados.

Quais as lições aprendidas?

Olhar para nós mesmos e cuidar de quem cuida dos demais é tão importante quanto atender os usuários. "A gente entende que para cuidar é necessário estar bem. Uma coisa anda junto com a outra".



Nossos resultados e aprendizagens

Tantas histórias, planos, ideias, depoimentos durante o percurso do Ciclo Saúde nos municípios de Aimorés e Resplendor. Nossa parceria resultou em:



266 Profissionais da Atenção Básica capacitados

7.980

Pessoas beneficiadas diretamente

42.537

Pessoas beneficiadas indiretamente, que é o total da cobertura da Atenção Básica nos dois municípios



22 Oficinas realizadas

301

Horas de formação

423

Equipamentos e materiais doados para as UBS



18

Planos de ação

Implementados resultando em práticas criadas, desenvolvidas e avaliadas pelas equipes profissionais.

100% das UBS implantaram novos serviços, sendo através de novas ações de educação em saúde ou de novos procedimentos ofertados a partir da equipagem.

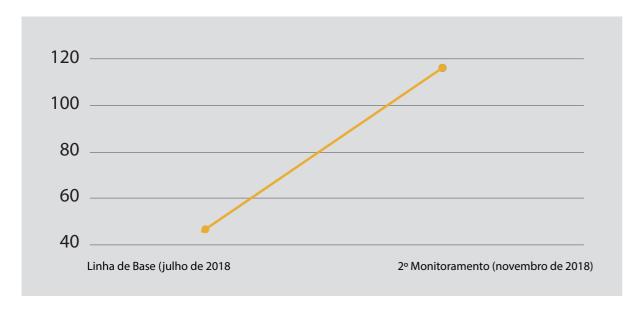
100% das UBS ampliaram a realização de atividades coletivas a partir da participação no Ciclo Saúde.



Atividades Coletivas

Gráfico 1 - Resplendor

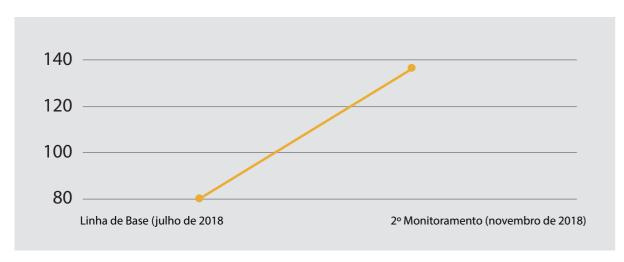
Número de atividades coletivas realizadas na linha de base no 2º monitoramento Planos de Promoção e Educação em Saúde



Os serviços de saúde foram ampliados de 44 para 118, o que apresenta um aumento de 168%

Gráfico 2 - Aimorés

Número de atividades coletivas realizadas na linha de base no 2º monitoramento Planos de Promoção e Educação em Saúde



Os serviços de educação foram ampliados de 79 para 136, o que apresenta um aumento de 72%

Histórias em vídeos

A atuação do Ciclo Saúde em Aimorés e Resplendor também está registrada em forma de vídeos. Um pouco mais sobre o processo formativo e a experiência com os planos de educação e promoção da saúde. Vamos assistir?

106

Percepções do Programa Ciclo Saúde em vídeos

O Ciclo Saúde em Aimorés e Resplendor também foi registrado em dois vídeos, um com depoimentos sobre o Programa e o outro com foco no processo de criação e implantação dos planos de educação e promoção da saúde pelas equipes de saúde dos municípios.

Esses materiais trazem as percepções dos próprios profissionais, incluindo a gestão,

sobre como foi ser público participante do Programa Ciclo Saúde. Mais uma vez, nosso obrigada pela confiança, parceria e comprometimento.



Planos de Educação e Promoção da Saúde - Ciclo Saúde Aimorés e Resplendor

Acesse o link: https://www.youtube.com/wat-ch?v=EFXamkwA740&feature=youtu.be

Percepções sobre o Programa Ciclo Saúde Aimorés e Resplendor

Acesse o link: https://www.youtube.com/wat-ch?v=ZwW7gFF7uXI



Ficha técnica

Fundação Vale

www.fundacaovale.org

Presidência Conselho de Curadores

Luiz Eduardo Osorio

Presidência

Hugo Barreto

Diretoria Executiva

Pâmella De-Cnop

Gerente dos projetos do Território

Sul/ Sudeste

Livia Zandonadi

Equipe dos projetos do Território

Sul/Sudeste

Alice Natalizi

Ana Paula Hack

Bruna Guimarães

Bruno Queiroz

Carla Vimercate

Maria Alice Santos

Mariana Pedroza

Mateus Gomes

VALE

www.vale.com/brasil

Diretoria Executiva Sustentabilidade, Comunicação e Relações Institucionais

Luiz Eduardo Osorio

Diretoria de Sustentabilidade e

Investimento Social

Hugo Barreto

Gerência Executiva de Investimento

Social, Cultura e Inovação

Flavia Constant

CEDAPS – Centro de Promoção da Saúde

www.cedaps.org.br

Direção Executiva

Katia Edmundo

Maria do Socorro Vasconcelos

Bolsistas Ciclo Saúde Aimorés e Resplendor

Alan Araújo

Andreza Vieira

Carolina Ramos

Cibele Leme

Débora Garcia

Elisiene Goulart

Emerson Mafia

Flavia Sampaio

Luiza Zamagna

Maria Andrade

Rayena Giuberti

Renata Gomes

Sidnei Santiago

Equipe Ciclo Saúde

Adyel Beatriz

Brenda Chaves

Carolina Ranieri

Claudia Maia

Débora Garcia

Gustavo Oliveira

Juliana Maio

Mayara Nicolly

Nerice Ventura

Raphaela Almeida

Dos planos às práticas em educação

em saúde

Supervisão técnica

Katia Edmundo

Coordenação editorial

Katia Edmundo e Claudia Maia

Redação

Claudia Maia

Revisão

Diego Silva

Projeto gráfico e diagramação

Target Assessoria de Comunicação

Crédito imagens

Thiago Rodrigues



Iniciativa



Parceria técnica



