

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Competência: Relatório 01/03/2024 – 31/03/2024

Av. Deputado Jamel Cecílio, 2496, Quadra B22, L. 4E, Sala 26-A
EDIF. New Business, Jd. Goiás CEP: 74.810-100, Goiânia/GO.
<http://www.institutocem.org.br>



SUMÁRIO

1 3

2 4

1 OBJETIVO DO RELATÓRIO

O objetivo do presente relatório é apresentar as ações e treinamentos desenvolvidos na Policlínica Estadual da Região São Patrício, Goianésia/GO durante o mês de **Março/2024**.

As ações foram planejadas e conduzidas pela Assistente de Treinamento e Desenvolvimento (NEPE), neste ato representada por Lídia Gomes de Sousa, sob supervisão da coordenação operacional da unidade, e executadas por multiprofissionais (enfermeiros, farmacêuticos, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas e assistentes sociais) e internos de medicina.

O público alvo das ações e treinamentos é determinado através do objetivo e/ou tema, podendo ser para os próprios colaboradores em melhoria contínua e pacientes. Mensalmente é enviado o calendário da SES-GO para as ações educativas que devem ser realizadas na unidade, contudo, o cronograma é definido durante a reunião do NEPE, realizada uma vez ao mês.

2 TREINAMENTOS E AÇÕES

TREINAMENTO: O PAPEL VITAL DO REVEZAMENTO NO TRABALHO: PRESERVANDO A ERGONOMIA

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Lucas Andrade- Tec. Segurança do Trabalho e Nayara Passos- RT de enfermagem
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Os colaboradores foram conscientizados através da fala do Tec. De segurança de trabalho e a RT de enfermagem sobre a importância do revezamento afim de garantir o bem-estar durante a jornada de trabalho.
- ✓ **DATA:** 01/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 16:00 HORAS
- ✓ **OBJETIVO:** Alinhamento do desempenho e bem-estar
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Equipe de enfermagem

Foi realizado pelo Tec. De segurança do trabalho- Lucas Andrade e a RT de enfermagem- Nayara Passos o treinamento do papel vital do revezamento no trabalho preservando a ergonomia, com a equipe de enfermagem da Policlínica Estadual da Região São Patrício.

Lucas iniciou o treinamento com o questionamento se a equipe tem sido presente na ginastica laboral oferecida na unidade. Foi acordado com a equipe a necessidade de realizarem o revezamento para participarem com frequência na ginastica laboral afim de proporcionar o bem-estar aos colaboradores.

Nayara frisa a importância do revezamento de colaboradores que atuam nos acolhimentos, buscar sempre alternar a pessoa que fica sentada no computador com a pessoa que coleta os sinais vitais, a forma de revezamento deve ser um acordo entre os colaboradores, de modo que alivie a carga do dia durante a jornada de trabalho.

Também foi destacado que a ginastica laboral se trata de um beneficio para o colaborador de forma que está sendo disponibilizado uma colaboradora para ofertar esse serviço em prol da saúde e bem-estar dos profissionais que atuam na Policlínica de Goianésia.

- ✓ **REGISTRO DE ATIVIDADES:**



AÇÃO SOBRE A IMPORTANCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS NO COTIDIANO

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Maria Tereza Severino da Silva – FISIOTERAPEUTA; Bruna Povoá – GESTORA DO CUIDADO
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Ação sobre tirar um tempo para se exercitar.
- ✓ **DATA:** 01/03/2024 – 04/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 10:00h – 13:45h
- ✓ **OBJETIVO:** Informar os usuários da Policlínica Goianésia setor de hemodiálise a importância de ter um hábito saudável em relação ao exercício físico.
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Usuários da Policlínica Goianésia

Com base em pesquisas realizadas em relação ao exercício físico para paciente com doenças renais, os movimentos conseguem regular a pressão arterial e os níveis de glicose, melhorando, então, a função renal. Além disso, o gasto de energia e a queima de calorias aceleram o metabolismo do corpo, prevenindo a obesidade, fator de risco para doença renal crônica. “Outro aspecto importante é que o doente renal pode desenvolver complicações cardíacas. As atividades físicas adequadas trazem benefícios ao coração porque fortalecem a musculatura cardíaca”, destaca o nefrologista Zawadzki, 2021.

Os benefícios das atividades físicas regulares, como caminhadas, corridas, ciclismo, natação e a dança podem chegar, aproximadamente, em um mês após o início da prática. Estudos já comprovaram que a caminhada, por exemplo, ajuda a reduzir a pressão arterial e melhora a circulação sanguínea. No caso dos hipertensos, esses ganhos são importantes. Com a regularidade dos exercícios, o paciente ainda consegue manter em bons níveis o colesterol e triglicerídeos, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares. Independente de qualquer problema de saúde, as atividades físicas ajudam a relaxar, proporcionam a sensação de prazer e melhoram a autoestima, o que reverte em qualidade de vida e bem-estar.

Cientistas da Universidade Nacional Yang-Ming, em Taiwan, desenvolveram um estudo com mais de quatro mil pacientes renais crônicos associando a evolução da doença à frequência de práticas de exercícios aeróbicos. Os resultados foram surpreendentes: o hábito de fazer esse tipo de atividade física de forma moderada, ou seja, por 2h50min, ou em um ritmo acelerado por 1h25min, semanalmente, levou a um risco 17% menor de progressão da doença para estágios graves. As disfunções cardiovasculares foram observadas na mesma pesquisa e, também apresentaram redução de risco em 37% com as práticas aeróbicas.

✓ **REGISTRO DE ATIVIDADES:**





HORA DO EXERCÍCIOS

É importante fazer priorizar o seu bem estar! Para isso uma caminhada de pelo menos 20 minutos.



Em uma cadeira sentar e levantar.



Com uma garrafa com água ou areia dentro faça exercícios, levantar os braços, dobrar os cotovelos e estender, abrir na lateral.

E lembre- se é muito importante se alongar!



Fisioterapeuta: Maria Tereza Severino



GOIANÉSIA
Policlínica
Estadual da
Região São
Patrício

SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



AÇÃO SOBRE O DIA NACIONAL DE COMBATE AO SEDENTARISMO

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Lidia Gomes de Sousa – Assistente de treinamento e desenvolvimento – NEPE e Eduarda Vieira e Osmar Nascimento, Júlia Muniz e Cláudia Eduarda Santarém, Brenda Macedo e Maria Clara Teixeira, Internos de medicina da UniRV
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Dia nacional de combate ao sedentarismo.
- ✓ **DATA:** 06/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 13h00
- ✓ **OBJETIVO:** Informar e conscientizar sobre a importância da prática de exercícios físicos e os fatores de riscos para doenças devido ao sedentarismo.
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Usuários da Policlínica de Goianésia.

Segundo o Ministério da Saúde, as evidências científicas mostram que longos períodos em comportamentos sedentários estão relacionados a um maior risco de mortalidade, ao surgimento de diabetes, de doenças cardiovasculares e de câncer.

Por definição, a OMS (Organização Mundial da Saúde) considera sedentários adultos entre 18 e 60 anos, quando esses não realizam ao menos 150 minutos semanais, ou seja, 30 minutos, cinco vezes por semana, de atividade física de leve a moderada.

O sedentarismo pode aumentar em até 30% o risco de morte entre os idosos, a atividade física regular traz muitos benefícios a longo prazo, como, minimizar os efeitos da perda progressiva de massa óssea que é comum no envelhecimento, estimular o fortalecimento muscular, contribuir para o aumento de disposição, auxiliar no combate a depressão e prevenir à demência. A prática do exercício físico aumenta a produção de endorfina e da serotonina, hormônios responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar.

A ação em questão foi realizada dia 06 de Março de 2024 as 13:00 em forma de apresentação oral e oferta de panfleto explicativo para os usuários/pacientes da Policlínica de Goianésia, que estavam presentes na sala de recepção, aguardando atendimento médico. Com o intuito de conscientizar sobre a importância da prática de exercício físico e vida saudável, foi realizada uma didática simples e linguagem local para um melhor entendimento do público. O mesmo apresentou interesse na escuta e interação com os apresentadores, sendo assim, considera-se o objetivo da ação concluído com sucesso.

✓ **REGISTRO DE ATIVIDADES:**





TREINAMENTO SOBRE FLUXO DE ADMINISTRAÇÃO DE MEDICAMENTOS INJETÁVEIS

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Jeremias Pinto Lustosa Júnior / Farmacêutico; Rosana Vieira Lima Morais / Farmacêutica; Laiane Lorena Sousa Santos / Enfermeira;
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Discorrer sobre o fluxo de administração de medicamentos injetáveis;
- ✓ **DATA:** 07/03/2024;
- ✓ **HORÁRIO:** 16:30h
- ✓ **OBJETIVO:** Esclarecer sobre o fluxo de administração de medicamentos injetáveis do CEMAC, aplicados da Policlínica São Patrício;
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Enfermeiros da Policlínica São Patrício.

No dia 07 de março de 2024, as 16:30 min, foi ministrada uma palestra onde foi abordado de forma clara, o fluxo de administração de medicamentos injetáveis do CEMAC JB, aplicados na policlínica de Goianésia - região São Patrício.

O fluxo inicia no ato da dispensação do medicamento, em que o paciente passa pela consulta farmacêutica. Nessa consulta é aplicado o protocolo de segurança do paciente através de um questionário, verificando nome do paciente, nome da mãe, data de nascimento, medicamento dispensado e se é a primeira aplicação ou primeiro atendimento. Nessa consulta o paciente tem a orientação sobre o medicamento dispensado / aplicado, como indicações, posologia, armazenamento e reações adversas (em caso de reações adversas, fazemos a notificação pela farmacovigilância). É ofertado o serviço de aplicação, caso o paciente não queira que aplique o medicamento na unidade,

ele assina o termo de recusa e leva o medicamento para aplicação em outro local. O paciente que deseja aplicação, é acompanhado e encaminhado pelo farmacêutico para a sala de injetáveis para a consulta de enfermagem que também aplica o protocolo de segurança do paciente (dupla checagem). O primeiro passo antes de realizar a aplicação é analisar a receita. Identificado o medicamento prescrito, sua via de administração, analisa-se as recomendações do fabricante, pois os dispositivos dos medicamentos podem variar. O medicamento lacrado, é aberto na frente do paciente, que aguarda a aplicação. Tem-se o acolhimento e observação desse paciente, que é orientado a trazer sempre um acompanhante. Após essa etapa, o paciente tem alta orientada.

Realizar a aplicação de injetáveis exige muita responsabilidade e atenção, pois a forma como ela é realizada garante a efetividade e segurança do medicamento para o paciente e devem seguir uma série de normas que garantem a segurança do paciente no momento do atendimento.

A adoção de práticas profissionais baseadas em protocolos e evidências clínicas, a boa qualidade da comunicação entre os profissionais que prestam assistência, são fundamentais para o sucesso da terapia do paciente

✓ **REGISTRO DE ATIVIDADES:**



TREINAMENTO SOBRE ESTABILIDADE DOS MEDICAMENTOS

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Rosana Vieira Lima Moraes e Jeremias Pinto Lustosa Junior
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Apresentar métodos e cálculos para garantir qualidade e eficácia ao longo do tempo.
- ✓ **DATA:** 08/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 16h:00min
- ✓ **OBJETIVO:** Capacitar a equipe
- ✓ **PUBLICO ALVO:** Colaboradores do setor de farmácia e enfermagem

No dia 7 de março de 2024, às 16:00, foi realizado um treinamento na recepção central da instituição para a equipe de enfermagem e farmácia, com o objetivo de discutir a estabilidade de medicamentos. O treinamento foi conduzido com foco especial na validade dos medicamentos após a abertura, especialmente para medicamentos multidoses.

Inicialmente, foi feita uma introdução sobre o conceito de estabilidade e sua importância para garantir a eficácia e segurança dos tratamentos. Em seguida, foram discutidos os principais fatores que podem afetar a estabilidade dos medicamentos, como luz, umidade, temperatura e exposição ao ar.

Um dos pontos centrais do treinamento foi a validade dos medicamentos após a abertura. Foram fornecidas orientações detalhadas sobre como identificar a validade após a abertura de medicamentos, especialmente os multidoses. Apresentamos métodos e cálculos específicos destinados a garantir a qualidade e eficácia dos medicamentos ao longo do período de utilização após a abertura, oferecendo ferramentas práticas para a administração segura e eficaz dos medicamentos.

Além disso, foram revisados os procedimentos adequados de armazenamento de medicamentos, enfatizando a necessidade de seguir as instruções do fabricante e de garantir condições adequadas de armazenamento para preservar a estabilidade dos medicamentos. Também foi destacada a importância do descarte apropriado de medicamentos vencidos ou não utilizados, como parte dos procedimentos de segurança e controle de qualidade.

Foi demonstrado o uso da etiqueta de estabilidade, que permite registrar a data de abertura, o horário e a nova data de vencimento do medicamento após a abertura. Esse método prático e eficaz permite um controle preciso da validade dos medicamentos multidoses, garantindo que a equipe de enfermagem esteja ciente do tempo restante de estabilidade do medicamento após a abertura. Essa prática auxilia na prevenção de erros de administração e na promoção de uma gestão eficiente do estoque de medicamentos, contribuindo para a segurança e qualidade da assistência prestada aos pacientes.

Ao final da apresentação, foi aberto um espaço para discussão e perguntas por parte dos participantes. Houve uma participação ativa da equipe de enfermagem, com questionamentos pertinentes e discussão de casos práticos relacionados à estabilidade de medicamentos.

✓ **REGISTRO DE ATIVIDADES:**



AÇÃO SOBRE A SEMANA DA MULHER NA POLICLÍNICA DE GOIANÉSIA

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Lídia Gomes de Sousa – Assistente de treinamento e desenvolvimento - NEPE, Bruna Póvoa Ribeiro – Gestora do cuidado, Núbia Fernanda Borges – Analista da Qualidade, Amanda Medeiros dos Santos – Enf^a. SCIRAS, Ana Luiza de Araújo Figueiredo - Assistente administrativo.
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Ação para as colaboradoras da Policlínica de Goianésia, em comemoração ao dia da mulher.
- ✓ **DATA:** 04/03/2024 – 08/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 10:00h e 16:00
- ✓ **OBJETIVO:** Promover um momento de descanso, reflexão e relaxamento às colaboradoras da Policlínica Estadual de Goianésia.
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Mulheres contratadas do ICEM ou terceirizadas, atuantes na Policlínica de Goianésia.

O dia 08 de março, é conhecido internacionalmente como o dia da mulher. Neste dia, todas as mulheres do mundo ocidental são lembradas com carinho, parabenizadas e homenageadas das mais diversas formas por familiares, amigos e empresas.

No caso da Policlínica Estadual de Goianésia, houve uma movimentação da líder do NEPE, e demais integrantes desta comissão, para que o dia da mulher fosse convertido na semana da mulher, com o intuito de estendermos a homenagem durante os cinco dias da semana.

Para tanto, foi preparado um evento simples, mas cheio de significado, onde o auditório da instituição foi decorado com frases motivacionais e reflexivas, bem como com balões, a fim de deixar o ambiente aconchegante, temático e repleto de significado. O objetivo central do evento foi promover algo semelhante a um SPA, com bacias para escalda pés contendo água morna e essências de lavanda, alecrim e copaíba, cada qual com uma função específica.

O óleo de lavanda, é relaxante, calmante e eficaz contra urticárias, o óleo de alecrim auxilia na redução do cansaço e desânimo, e o óleo de copaíba é um eficiente hidratante e redutor da oleosidade da pele. Enquanto as colaboradoras se acomodavam com os pés na água, e se sentavam confortavelmente nas cadeiras, também lançamos mão de outras ferramentas como música de fundo em tom suave, uso de aparelho de cromoterapia para promoção de iluminação artificial, e utilização do difusor, com a liberação de essência de tangerina, que age como calmante para órgãos viscerais.

Assim que as colaboradoras se acomodavam em suas cadeiras, servíamos lanches como bolos diversos, bolachas de doce e sal, pão de queijo, rosquinha doce e chá. Em alguns dias oferecemos chá de camomila e erva-cidreira, em outros dias havia chá de canela e erva-doce.

Enquanto o processo de relaxamento acontecia, uma fisioterapeuta fazia massagem utilizando aparelho elétrico disponível na Unidade, enquanto outras organizadoras massageavam as costas das

colaboradas com as mãos, e outra organizadora fazia reflexões e falava sobre Deus, crenças, e a importância de acreditarmos em algo maior.

Após a finalização da fala voltada para o lado espiritual, as frases que estavam dispostas nas paredes do auditório eram lidas, e meditadas uma a uma. Frases estas que falavam da força feminina, da importância da mulher na sociedade, e da necessidade de se olharem com amor, respeito e gratidão. Com a finalização do momento de escuta, eram sorteados brindes, arrecadados pelo setor do NEPE. Foram sorteados 2 brindes por momento.

Ao longo da semana, 8 grupos de 10 mulheres estiveram no auditório para participar deste momento especial. Algumas se emocionaram, outras também se sentiram à vontade para tomarem lugar de fala. Mas o mais importante, é que o objetivo do evento foi cumprido: o de proporcionar um momento de paz e desligamento momentâneo da correria diária a qual estão submetidas.

✓ **REGISTRO DE ATIVIDADES:**



AÇÃO SOBRE O MARÇO LILÁS – MÊS DE PREVENÇÃO AO CANCER DE COLO DE ÚTERO

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Dra. Emilly Mendes – médica da família
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Prevenção ao câncer de colo uterino
- ✓ **DATA:** 08/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 10:00 hrs
- ✓ **OBJETIVO:** Informar, conscientizar;
- ✓ **PUBLICO ALVO:** Todos colaboradores.

Neste mês é comemorado o Março Lilás, mês de prevenção ao câncer de colo de útero.

O câncer de colo de útero é causado pelo vírus HPV, que é altamente contagioso e que pode levar anos para se manifestar.

No estágio inicial, o câncer de colo do útero geralmente não apresenta sintomas. Eles começam a aparecer no momento em que a doença já está se tornando invasiva, acometendo os tecidos próximos.

Sintomas que precisam ser investigados:

- Sangramento e secreção vaginal anormal;
- Dor abdominal associada com queixas urinárias ou intestinais;
- Sangramento menstrual mais prolongado;
- Sangramento após a relação sexual e dores durante a relação.

Lembrando que os sintomas podem ser provocados por outras condições além do câncer de colo de útero, por conta disso, é necessário procurar um médico ginecologista imediatamente.

Também é recomendado que após o início da atividade sexual, seja realizado o exame preventivo (Papanicolau), repetindo o processo anualmente.

Há fatores que ajudam a prevenir:

- Utilizar preservativos durante as relações sexuais;
- Estar com a vacina do HPV em dia;
- Higiene íntima diária;
- Educação sexual;
- Não fumar.

Tratamentos para o câncer de colo de útero:

- O tipo de tratamento depende de fatores como estágio do câncer, extensão da doença e se a mulher deseja ter filhos ou não. As abordagens mais usadas são:
- **Cirurgia** - quando o tumor está restrito à região do colo do útero, a cirurgia leva à cura na maioria dos casos. Às vezes, pode ser complementada com a radioterapia. Em casos mais avançados, o médico vai avaliar se vai ser necessário remover útero, ovários e outros tecidos próximos.
- **Radioterapia** - costuma ser usada para atingir a cura total quando o tumor ainda está localizado e pequeno. Em tumores maiores, ajuda a controlar a doença e aliviar sintomas.
- **Braquiterapia** - é uma forma de radioterapia em que materiais radioativos são implantados próximos do tumor. As doses de radiação são liberadas para atacar as células tumorais, tentando evitar que células saudáveis sejam afetadas.
- **Quimioterapia** - pode ser usada em alguns casos específicos isoladamente ou combinada com a radioterapia. Também é aplicada para evitar que o câncer se espalhe para outros órgãos.
- **Terapia alvo** - para os tumores crescerem, eles devem formar novos vasos sanguíneos para se manterem nutridos. Os medicamentos alvo bloqueiam esse novo crescimento dos vasos sanguíneos, impedindo que o tumor evolua.

Para finalizar o momento foi informado os locais onde a pacientes devem procurar caso identifiquem algum sintoma da doença.

Em seguida foi servido um delicioso café da manhã para homenagear a data que é tão importante para a conscientização das mulheres sobre sua saúde.





AÇÃO REFERENTE A SEMANA EM ALUSÃO AO “DIA MUNDIAL DO RIM”

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Fabiana Pereira do Nascimento/, Ana Adália Ramos, Drº: Thiago Xavier – equipe do setor hemodiálise
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/ CONTEÚDO:** Será realizado ação em alusão ao Dia Mundial dos Rins, aos colaboradores e pacientes do ambulatório, abordando a conscientização sobre saúde dos rins (exame de Cr, prevenção, controle e diagnóstico precoce de doença renal crônica).
- ✓ **DATA:** 12, 13 e 14/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 09:00 e 15:30
- ✓ **OBJETIVO:** Orientar
- ✓ **PUBLICO ALVO:** Colaboradores, pacientes em TRS e do ambulatório.

IRC- Insuficiência Renal Crônica

Demos início as ações em alusão ao Dia Mundial do Rim, que tem como objetivo disseminar informações sobre as doenças renais, foco deste ano está na importância da equidade no acesso ao diagnóstico e tratamento da doença renal crônica.

A doença renal crônica é uma diminuição lenta e progressiva (durante meses ou anos) da capacidade dos rins de filtrar os resíduos metabólicos do sangue.

As causas principais são diabetes e pressão arterial alta, o sangue se torna mais ácido, anemia se desenvolve, os nervos são prejudicados, o tecido ósseo se deteriora e o risco de aterosclerose

aumenta. Recentes avanços na área de medicamentos têm apresentado significativo sucesso em retardar a progressão da DRC e reduzir suas complicações associadas, porém o acesso ainda não é feito com equidade! O objetivo é aumentar a conscientização sobre a importância de garantir a equidade do acesso ao tratamento apropriado para as pessoas que vivem com doença renal, para melhorar a qualidade de vida e retardar a progressão da doença. A necessidade de abordar a prevenção, diagnóstico precoce e tratamento.

PREVENÇÃO

A prevenção das doenças renais crônicas está diretamente relacionada a estilos e condições de vida das pessoas, tratar e controlar os fatores de risco como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares e tabagismo são as principais formas de prevenir doenças renais. Essas doenças são classificadas como Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), que respondem por cerca de 36 milhões, ou 63%, das mortes no mundo, com destaque para as doenças do aparelho circulatório, diabetes, câncer e doença respiratória crônica. A ocorrência é muito influenciada pelos estilos e condições de vida. A prevenção eficiente da DRC requer políticas de saúde holísticas, financiamento, educação pública, e acesso a rastreamento, diagnóstico precoce e tratamento de qualidade com equidade. Preencher as lacunas significa fornecer treinamento aos profissionais de saúde, minimizando a perda de profissionais, educando sobre DRC, com inovação no tratamento, e acolhimento para melhorar o bem-estar do paciente.

SINTOMAS DA DRC

Os sintomas normalmente se desenvolvem muito lentamente, à medida que a insuficiência renal progride e os resíduos metabólicos se acumulam no sangue, os sintomas evoluem, podem incluir micção à noite, fadiga, náusea, coceira, espasmo muscular e câibras, perda do apetite, confusão, dificuldade para respirar e inchaço do corpo (mais comumente das pernas).

A perda leve a moderada da função renal: pode causar somente sintomas leves, como a necessidade de urinar várias vezes durante a noite (noctúria), ocorre porque os rins não conseguem absorver a água da urina para reduzir o volume e a concentram, como ocorre normalmente durante a noite. À medida que a função renal piora e mais resíduos metabólicos se acumulam no sangue, as pessoas podem sentir-se cansadas e fracas de modo geral e apresentarem uma diminuição da capacidade mental. Algumas pessoas apresentam falta de apetite e dificuldade em respirar. A anemia também é responsável pela fadiga e fraqueza generalizada. O acúmulo de resíduos metabólicos também causa perda do apetite, náuseas e vômitos e um gosto desagradável na boca, podendo levar à desnutrição e perda de peso. As pessoas com doença renal crônica tendem a formar hematomas ou sangrar por um tempo anormalmente longo após um corte ou outro tipo de lesão, também diminui a capacidade

do organismo de combater infecções. Gota pode causar artrite aguda com dor nas articulações e inchaço.

A perda grave da função renal: resulta no acúmulo de resíduos metabólicos no sangue em níveis mais elevados, a lesão aos nervos e músculos pode causar espasmos musculares, fraqueza muscular, câibra e dor. As pessoas também podem sentir uma sensação de formigamento nos braços e nas pernas e podem perder a sensibilidade em certas partes do corpo, podem desenvolver a síndrome das pernas inquietas, pode surgir encefalopatia, um quadro clínico no qual o cérebro não funciona corretamente, e levar à confusão, letargia e convulsões. Insuficiência cardíaca pode causar falta de ar, pode haver o desenvolvimento de inchaço, principalmente nas pernas. Pericardite pode causar dor no peito e pressão arterial baixa. As pessoas que sofrem de doença renal crônica avançada têm, em geral, úlceras gastrointestinais e sangramento, a pele pode ficar com uma tonalidade amarelo-castanha e/ou seca, e ocasionalmente a concentração de ureia é tão elevada que se cristaliza no suor, formando um pó branco sobre a pele. Algumas pessoas com doença renal crônica sentem coceira no corpo todo. Também podem ter mau hálito.

DIAGNOSTICO DA DOENÇA RENAL CRONICA

- USG rins e vias urinárias;
- Exames laboratoriais;
- Algumas vezes, biópsia.

Exames de sangue (ureia e creatinina) e de urina são essenciais, eles confirmam a diminuição da função renal, quando a perda alcança um certo nível na doença renal crônica, os níveis dos químicos no sangue tipicamente se tornam anormais.

- Ureia e creatinina, resíduos metabólicos normalmente filtrados pelos rins, estão aumentados;
- O sangue fica moderadamente ácido;
- É frequente que o potássio no sangue esteja normal ou levemente aumentado, mas ele pode se tornar perigosamente elevado;
- O cálcio e o calcitriol no sangue diminuem;
- Os níveis de fosfato e do hormônio da paratireoide aumentam;
- Em geral a hemoglobina está diminuída (o que significa que a pessoa tem certo grau de anemia).

Os médicos medem a função renal usando o nível de creatinina no sangue, sexo e peso corporal em uma fórmula chamada de taxa de filtração glomerular estimada (TFGe). Os médicos anteriormente usavam a raça para avaliar se a função renal estava anormal. No entanto, isso aumentou as disparidades nos cuidados de saúde entre as raças no diagnóstico e tratamento de doenças renais. Portanto, não se recomenda mais incluir a raça nessas avaliações. Medir o nível de potássio no sangue é importante porque ele pode tornar-se perigosamente elevado quando a insuficiência renal atinge um estágio avançado ou se as pessoas ingerem grandes quantidades de potássio ou tomam um medicamento para evitar que os rins excretem o potássio. A análise da urina pode detectar muitas anormalidades, que englobam proteínas e as células anormais. A ultrassonografia é frequentemente realizada para excluir a obstrução e verificar o tamanho dos rins. Rins pequenos e com cicatrizes frequentemente indicam que a perda da função renal é crônica. Fica cada vez mais difícil determinar uma causa exata, à medida que a doença renal alcança um estágio avançado. A remoção de uma amostra do tecido do rim para exame (biópsia renal) pode ser o exame mais exato, mas não é recomendável se os resultados de uma ultrassonografia mostrarem que os rins estão pequenos e têm cicatrizes.

TRATAMENTO

- Tratamento de quadros clínicos que pioram a função renal, conhecido como tratamento conservador;
- Medidas nutricionais e medicamentos;
- Diálise ou transplante renal;

O objetivo do tratamento é retardar o declínio da função renal e adiar a necessidade de diálise. Os quadros clínicos capazes de causar ou piorar a doença renal crônica e afetar adversamente a saúde em geral devem ser tratados imediatamente; como

- Diabetes;
- Pressão arterial alta (hipertensão);
- Obstrução do trato urinário;
- Infecções;
- Uso de certos medicamentos.

Controlar o nível de açúcar (glicose) no sangue, bem como a pressão arterial alta nas pessoas com diabetes substancialmente diminui a deterioração da função renal. Obstruções no trato urinário são removidas ou aliviadas, infecções bacterianas são tratadas com antibióticos. Medidas nutricionais

devem ser tomadas e podem ser prescritos medicamentos para retardar a progressão da doença renal crônica.

RESTRIÇÃO PROTEICA

A diminuição da função renal pode ser levemente retardada através da restrição da quantidade de proteína ingerida diariamente. As pessoas precisam consumir carboidratos em quantidade suficiente para compensar a redução da proteína. Havendo uma restrição significativa da proteína na dieta, é importante que se tenha a supervisão de um nutricionista para ter certeza que o consumo de aminoácidos seja adequado.

CONTROLANDO A ACIDOSE

Algumas vezes, uma acidose leve pode ser controlada aumentando-se a ingestão de frutas e verduras e reduzindo-se a ingestão de proteína animal. No entanto, pode ser necessário tratar uma acidose moderada ou grave usando-se medicamentos redutores de ácido (por exemplo, bicarbonato de sódio e citrato de sódio).

REDUZINDO OS NÍVEIS DE TRIGLICERÍDEOS

Os níveis de triglicerídeos e de colesterol podem ser controlados de alguma forma limitando-se o conteúdo de gordura na dieta. Os medicamentos podem ser necessários para reduzir os níveis de triglicerídeos e colesterol.

RESTRINGINDO SÓDIO E POTÁSSIO

A restrição de sal (sódio) é normalmente benéfica, especialmente se a pessoa tiver insuficiência cardíaca, pode ser necessário restringir a ingestão de líquido para evitar que a concentração de sódio no sangue fique muito baixa. Deve-se evitar os alimentos muito ricos em potássio, como alguns substitutos do sal, e os que contêm um teor de potássio um pouco alto, como as tâmaras, os figos e muitas outras frutas, não devem ser consumidos em excesso. Um teor elevado de potássio no sangue aumenta o risco de arritmias e paradas cardíacas. Se o nível de potássio ficar alto demais, medicamentos redutores de potássio podem ajudar, mas uma diálise de emergência pode ser necessária.

CONTROLANDO OS NÍVEIS DE FÓSFORO

O nível elevado de fósforo no sangue pode fazer com que se formem depósitos de cálcio e fósforo nos tecidos, inclusive nos vasos sanguíneos, a restrição ao consumo de alimentos ricos em fósforo, como os produtos lácteos, o fígado, os legumes, as nozes e a maioria dos refrigerantes, diminui a concentração de fosfato no sangue. Os medicamentos que ligam o fosfato, como o carbonato de

cálcio, acetato de cálcio, sevelâmer, lantânio e citrato férrico, ingeridos por via oral, podem também diminuir o nível de fósforo no sangue

TRATAMENTO DE COMPLICAÇÕES

A anemia causada pela doença renal crônica é tratada com

- Medicamentos como eritropoetina;
- Transfusões de sangue

Os médicos procuram e tratam outras causas de anemia, em particular deficiência de ferro, folato (ácido fólico) e vitamina B12 na dieta, a maior parte das pessoas que recebem eritropoietina precisam ser tratadas com ferro, por via intravenosa, para evitar a deficiência de ferro, que prejudica a resposta do organismo a esses medicamentos. A eritropoetina deve ser usada somente quando necessário, porque podem aumentar o risco de AVC. A tendência para o sangramento pode ser evitada temporariamente, através de transfusões de produtos do sangue ou com a administração de medicamentos. Esse tratamento pode ser necessário após uma lesão ou antes de efetuar um procedimento cirúrgico ou uma extração de dentes.

São feitas transfusões de sangue somente quando a anemia é grave, provoca sintomas e não responde à eritropoietina.

A pressão arterial alta é tratada com medicamentos anti-hipertensivos para evitar a deterioração adicional das funções do coração e dos rins. Os diuréticos também podem aliviar os sintomas da insuficiência cardíaca, mesmo quando a função renal é insatisfatória, mas pode ser necessário fazer diálise para remover a água em excesso no corpo na doença renal crônica grave.

TRATANDO A DOENÇA RENAL CRÔNICA AVANÇADA

Quando os tratamentos para a doença renal crônica não são mais eficazes, as únicas opções são a diálise e o transplante renal, as duas opções diminuem os sintomas e prolongam a vida, se a pessoa for candidata, o transplante renal pode ser uma excelente opção, no caso de pessoas que optam por não fazer diálise, é importante que se determinem cuidados de fim de vida (um tipo de tratamento paliativo).

A doença renal crônica não tem cura, mas a terapia renal substitutiva (TRS) garante a manutenção e a qualidade de vida do paciente renal, entre as formas de TRS estão a hemodiálise, dialise peritoneal e o transplante. Um dos tratamentos da DRC é a hemodiálise, onde um filtro ligado a máquina faz o papel do rim. Algumas formas da DRC podem ser tratadas para impedir a progressão da doença e preparar o paciente para dialise, é o chamado tratamento conservador, esse é realizado quando a doença é diagnosticada em sua fase inicial. No caso da IRC, ou seja, perda total ou parcial da função dos rins,

é indicado o tratamento de diálise (hemodiálise ou diálise peritoneal) e o transplante renal. No caso da hemodiálise, o paciente deve comparecer a clínica três vezes por semana, para a realização do tratamento, já na peritoneal é realizada em domicílio.

Tratamento inadequado surge de duas lacunas nas políticas, educação insuficiente para pacientes/provedores, escassez de recursos, e acesso limitado a medicamentos, necessitando de estratégias amplas, centradas no paciente e localmente direcionadas. Os pacientes lutam para ter acesso ao tratamento e aos medicamentos devido ao alto custo e à desinformação. Educar sobre riscos da DRC, promovendo escolhas saudáveis, e envolvendo pacientes nas políticas de saúde melhora os resultados e empodera as decisões informadas.

No dia 13.03.24 foi realizado junto aos pacientes em TRS ação de conscientização em alusão ao Dia Mundial dos Rins, abordando a importância de seguir uma dieta equilibrada, seguindo as orientações da equipe, em especial da nutricionista. A fisioterapeuta também abordou a importância da realização da atividade física diária para ajudar durante o tratamento e no dia – dia. A nutricionista e a fisioterapeutas realizaram palestra e entrega de folders abordando a importância de seguir as recomendações.

A equipe multiprofissional do período vespertino realizou a ação aos pacientes em TRS em alusão ao Dia Mundial do Rim, enfatizando a importância da conscientização dos pacientes quanto a alimentação, prática de atividade física, a busca por ajuda profissional de um profissional psicólogo para ajudar no dia- dia com o tratamento. Apresentaram aos pacientes como ferramenta de ajuda a musicoterapia com a participação dos músicos Wilson e Laysla Paula.

Ação realizada com os pacientes em TRS do período vespertino

A música é uma arte e como tal, influencia o corpo e a mente através de sons e notas musicais, aquecendo e alentando os corações em momentos de tristeza e também em momentos de alegrias. A música não é palpável, também não é visível, mas a partir da audição estimula e transcende, desobedecendo qualquer regra pré-estabelecida, já que, através de um processo natural, é capaz de despertar reações espontâneas no ser humano. Sabe-se que a qualidade de vida do doente renal crônico está interligada com o seu estado emocional, que frequentemente se apresenta alterado, por manifestações de tristeza, em alguns casos ansiedade e depressão. Vale ressaltar que muitos deles tem o diagnóstico de outras comorbidades.

Nesta perspectiva para melhor humanização do paciente no setor de hemodiálise da Policlínica-Go, foi realizado uma ação onde o intuito é contribuir para o bem-estar dos mesmos através da música proporcionando um momento agradável, acolhedor, relaxante e com reflexão. Na oportunidade foram cantadas duas músicas cujo a letra repassa conceitos de autoestima, segurança, espiritualidade,

imaginação e tranquilidade, sendo assim, por alguns momentos a dor é substituída por notas musicais que tranquilizam a alma, proporcionando também alegria e descontração.

Então para melhor adesão da proposta foi feito o convite para dois componentes que são músicos para colocar tal ação em prática, que são:

- Músico que canta e toca violão;
- Componente musical;

Na ocasião foi realizado uma psicoeducação sobre a importância de vivenciar o estímulo proporcionado pela música, o entender da letra cantada, perceber o que a canção oferece para melhorar a autoestima pensamentos positivos, entre outros sentimentos que possam surgir priorizando sempre o autocuidado enfatizando também a importância da espiritualidade.

✓ **REGISTRO DE ATIVIDADES:**





SEMANA DE CONSCIENTIZAÇÃO DA SAÚDE DOS RINS

IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM ALIMENTAÇÃO E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Restrição de líquidos

Devem limitar a ingestão de líquidos, incluindo água, sucos, refrigerantes e alimentos com alto teor de água, como sopas e frutas suculentas.

Restrição de fósforo

Alimentos ricos em fósforo, como laticínios, carne, nozes e alimentos processados, devem ser consumidos com moderação.

Restrição de Sódio

Os pacientes devem evitar alimentos processados, fast food e alimentos embalados, que geralmente são ricos em sódio.

Controle de potássio

Evitar alimentos ricos em potássio, como bananas, laranjas, batatas, abacates e tomates.

Monitoramento de Proteínas

A ingestão de proteínas deve ser monitorada de perto, já que os pacientes em hemodiálise podem precisar de mais ou menos proteína, dependendo de vários fatores, como o estágio da doença renal e a presença de outras condições médicas.

Inclusão de Alimentos Saudáveis

Uma dieta equilibrada para pacientes em hemodiálise deve incluir uma variedade de alimentos saudáveis, como frutas e vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis.

Suplementação de Vitaminas e Minerais

Alguns pacientes em hemodiálise podem precisar de suplementação de vitaminas e minerais, como ferro, ácido fólico e vitamina D, devido a perdas durante o processo de diálise ou restrições dietéticas.

Prática de atividade física!

CUIDE DO SEU BEM - ESTAR!
AME A SUA VIDA

Fisioterapia
Nutrição

TREINAMENTO SOBRE ATUAÇÃO DO TÉCNICO EM ENFERMAGEM NA ENDOSCOPIA / COLONOSCOPIA.

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Camila Cristina, Dilma Gonçalves, Jovelino Pereira, Rafaela Nascimento- Equipe do setor endo/colonoscopia.
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Alinhar com a equipe de enfermagem quanto ao desempenho das atividades realizadas no setor
- ✓ **DATA:** 14 DE MARÇO DE 2024
- ✓ **HORÁRIO:** 15:00 HORAS
- ✓ **OBJETIVO:** Treinar
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Equipe de enfermagem

O Técnico em Enfermagem em ambos os casos a participação do profissional contempla desde a estruturação dos serviços, organização e gerenciamento até processos de desinfecção. Nesse contexto, entre as principais atribuições do profissional de enfermagem:

- Agendamento e recepção do paciente;
- Emissão diagnóstico de enfermagem (Enfermeiro)
- Manutenção dos equipamentos;
- Atendimento a emergências;
- Registro de avaliações e procedimentos;
- Seleção dos materiais a serem utilizados
- Auxílio em procedimentos complexos;
- Gerenciamento da equipe; (Enfermeiro)
- Definição de prioridades para garantir a segurança no cuidado do paciente;
- Realização de limpeza e desinfecção de instrumentos seguindo normas específicas.

Os profissionais de enfermagem tem como o papel primordial para os pacientes submetidos ao exames endoscópios o acolhimento, que realizado de forma humanizada ameniza sua a ansiedade e estresse dos mesmos submetido no momento deste processo. Um paciente calmo esclarecido e tranquilo terá menos possibilidades de intercorrências durante o procedimento.

Contudo a enfermagem desempenha atividades durante todo processo para realização efetiva dos exames endoscópios desde do seu agendamento com orientações quanto ao preparo ate a alta final do paciente ao seu domicilio, tem também a importância de proporcionar um ambiente e exame seguro reduzindo o máximo de chances o risco para o paciente e todos os profissionais envolvidos nesse processo.

- ✓ **REGISTRO DE ATIVIDADES:**





AÇÃO SOBRE DIA MUNDIAL DO SONO – SONO DE QUALIDADE AJUDA NO BEM ESTAR

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Monik Kelly Antunes Sampaio Ribeiro - Psicóloga
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Abordar o dia mundial do sono;
- ✓ **DATA:** 19/03/2024;
- ✓ **HORÁRIO:** 10:00
- ✓ **OBJETIVO:** Conscientizar sobre a importância do cuidado com o sono de qualidade; apresentando características do sono, bem como sua importância, estágios, distúrbios, contribuições e dificultadores e como realizar uma boa higiene do sono.
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Para todos os colaboradores da Policlínica de Goianésia;

O dia mundial do sono foi estabelecido devido a conscientização da importância do sono como um comportamento essencial para a saúde, colaborando com o bem-estar físico, mental e social.

Os hábitos da vida moderna tem comprometido o sono como prioridade que ocupa na vida do ser humano. É neste sentido que o Comitê do Dia Mundial do Sono (World Sleep Society) lança a proposta como meio de minimizar os prejuízos do sono, prevenindo e tratando distúrbios.

Há muitos distúrbios do sono (mais de 100), entre eles alguns são mais conhecidos como a insônia, apneia, sonambulismo, bruxismo, terror noturno entre outros, e muitas vezes estão associados a certas doenças como cardiovasculares, metabólicas, gastrointestinais, psiquiátricas, neurológicas.

Dada a importância de falar sobre o assunto, foi realizado uma ação com a psicóloga Monik, a mesma iniciou a ação com uma dinâmica de perguntas em que os colaboradores da unidade Policlínica do Vale do São Patrício falaram um pouco das suas experiências pessoais em relação a hábitos que colaboram ou atrapalham o sono, distúrbios identificados e conhecimento sobre o assunto.

Foi tratado através de slides e conversa dinâmica a importância da qualidade do sono e sua contribuição com o sistema imune e o combate a saúde fragilizada. Para isso foi apontado a necessidade de uma boa “higiene do sono”, ou seja, hábitos que contribuem significativamente na prevenção de um sono irregular e na construção de uma rotina de sono satisfatória para cada indivíduo, como: evitar se alimentar próximo ao horário de dormir, usar a cama somente para dormir, evitar bebidas com cafeína ao menos 6 horas antes de dormir, utilizar de práticas relaxantes antes do sono, eliminar luzes e barulhos durante a noite e adotar uma rotina de horários para dormir e acordar, com 7h a 9h de repouso.

Outro aspecto que foi apresentado, é sobre o papel da Melatonina, como hormônio do sono, a medida que o compreendemos, torna-se possível a colaboração com sua atuação e percepção dos efeitos; Este hormônio localizado na glândula pineal, sofre influência da luz e tende a diminuir com o passar dos anos. Atualmente há indicações quando necessário para reposição deste hormônio no organismo.

Também foi apresentado o processo do ciclo do sono e a importância de cada estágio, e como os distúrbios prejudicam na concretização de um sono reparador.

Referências:

Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia. Retirado do site: <https://sbpt.org.br/portal/sono-2021/> em 18 de março de 2024.

Observatório da Saúde da Criança e do Adolescente. Faculdade de Medicina da da UFMG. Retirado do site: <https://www.medicina.ufmg.br/observaped/fases-do-sono/>

em 18 de março de 2024.

ROSA, Rychard Cavalli; BORJA, Amélia. O USO DA MELATONINA NA INSÔNIA. Faculdades Oswaldo Cruz. Retirado do site

https://oswaldocruz.br/revista_academica/content/pdf/Edicao_23_RYCHARD_CAVALLI_ROSA.pdf

em 18 de março de 2024.

✓ REGISTRO DE ATIVIDADES:



AÇÃO SOBRE MARÇO LILÁS - MÊS MUNDIAL DE CONSCIENTIZAÇÃO DO HPV

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Lídia Gomes de Sousa – Assistente de Treinamento e Desenvolvimento/NEPE e Karolinne Dorneles Dias e Eliana Almeida Naves Veloso, Ana Júlia Vieira e Orotides S. Campos, Amanda Carolina de Melo Gonçalves e Gustavo Henrique Ribeiro Borges – Internos de medicina da UniRV.
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Março Lilás: Mês Mundial de Conscientização do HPV

- ✓ **DATA:** 20/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** Às 13:00 horas
- ✓ **OBJETIVO:** Informar e conscientizar a população em geral e na atual situação, em específico, os pacientes da Policlínica sobre a importância da prevenção em relação ao HPV.
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Pacientes da Policlínica de Goianésia

O HPV (sigla em inglês para Papilomavírus Humano), é responsável pela infecção sexualmente transmissível mais frequente no mundo. A ação do vírus sobre as células da pele favorece a formação de tumores, a maioria deles pequenos e benignos, tais como as verrugas comuns de pele ou as verrugas genitais, conhecidas também como condiloma acuminado ou crista de galo. Porém, quando a área infectada é a mucosa do colo do útero, da vagina, do pênis ou do ânus, o vírus pode induzir a formação de tumores malignos, gerando, por exemplo, o câncer do colo do útero e o câncer anal.

O HPV possui cerca de 200 tipos de vírus conhecidos, e ao menos 14 variedades consideradas de alto risco para o desenvolvimento de câncer, dentre esses destaca-se, os tipos 16 e 18, os quais são responsáveis por 70% dos casos de câncer do colo do útero. Já os tipos 6 e 11 estão presentes em 90% das verrugas genitais.

De acordo com recente pesquisa encomendada pelo Ministério da Saúde feita por meio do Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do SUS (Proadi-SUS), a taxa de infecção pelo HPV na genital atinge 54,4% das mulheres que já iniciaram a vida sexual e 41,6% dos homens.

A infecção pelo HPV não apresenta sintomas na maioria das pessoas. Em alguns casos, o HPV pode ficar latente de meses a anos, sem manifestar sinais (visíveis a olho nu), ou apresentar manifestações subclínicas (não visíveis a olho nu).

O diagnóstico do HPV é realizado por meio de exames clínicos e laboratoriais, dependendo do tipo de lesão, se clínica ou subclínica.

- ✓ **Lesões clínicas:** se apresentam como verrugas na região genital e no ânus (denominadas tecnicamente de condilomas acuminados e popularmente conhecidas como "crista de galo", "figueira" ou "cavalo de crista"). Podem ser únicas ou múltiplas, de tamanhos variáveis, achatadas ou papulosas (elevadas e sólidas). Em geral, são assintomáticas, mas podem causar prurido na região. Essas verrugas, geralmente, são causadas por tipos de HPV não cancerígenos.
- ✓ **Lesões subclínicas (não visíveis ao olho nu):** podem ser encontradas nos mesmos locais das lesões clínicas e não apresentam sinal/sintoma. As lesões subclínicas podem ser causadas por tipos de HPV de baixo e de alto risco para desenvolver câncer.

O tratamento do Papilomavírus Humano deve ser individualizado, considerando características (extensão, quantidade e localização) das lesões, disponibilidade de recursos e efeitos adversos. Já a prevenção, se dá pela vacina contra o HPV, a qual é a medida mais eficaz de se prevenir contra a infecção, sendo distribuída gratuitamente pelo SUS para meninas e meninos de 9 a 14 anos; pessoas que vivem com HIV, transplantados de órgãos sólidos, de medula óssea ou pacientes oncológicos na faixa etária de 9 a 45 anos e vítimas de violência sexual de 9 a 45 anos.

O uso de preservativo interno ou externo e lubrificantes durante as relações sexuais também fazem parte dos métodos de prevenção do HPV. Ademais, podemos ressaltar ainda o exame preventivo contra o HPV, a Colpocitologia Oncológica ou popularmente conhecido como Papanicolau, o qual é um exame ginecológico preventivo mais comum para identificar lesões precursoras do câncer do colo do útero.

Dessa forma, realizamos uma ação sobre a conscientização do HPV no dia 20/03/2024 em virtude da campanha do mês de Março Lilás, com intuito de despertar na população ali presente a importância da prevenção do Papilomavírus Humano, a qual começa com um simples gesto de vacinação ou então com o uso de preservativos nas relações sexuais, ressaltando também a relevância da Colpocitologia Oncológica, tendo o objetivo principal, diminuir os elevados índices de tal Infecção Sexualmente transmissível e também do câncer de colo de útero, o qual tem acometido inúmeras mulheres. Assim, com a população consciente a luta torna-se mais justa.

✓ REGISTRO DE ATIVIDADES





O QUE É O HPV?
É a sigla em inglês para papilomavírus humano. São vírus capazes de infectar a pele ou as mucosas.

COMO OS HPV SÃO TRANSMITIDOS?
Se dá por contato direto com a pele ou mucosa infectada. Via sexual, que inclui contato oral-genital, genital-genital ou mesmo manual-genital. Mesmo na ausência de penetração vaginal ou anal.

Transmissão durante o parto.
Não está comprovada a possibilidade de contaminação por meio de objetos, do uso de vaso sanitário e piscina ou pelo compartilhamento de toalhas e roupas íntimas.

UMA PESSOA INFECTADA PELO VÍRUS HPV SEMPRE APRESENTA SINTOMAS?
A maioria das infecções por HPV 4 assintomática. Quando não vemos lesões não é possível garantir que o HPV não está presente, mas apenas que não está produzindo doença.

COMO PARECE AS LESÕES DO HPV?
Se pareçam como verrugas e costumam ser indolores.

QUAL É A RELAÇÃO ENTRE HPV E CÂNCER?
Em alguns casos onde a infecção persiste, é causada por um tipo viral com potencial para causar câncer.

Nesse tipo pode ocorrer o desenvolvimento de lesões precursoras, que se não forem identificadas e tratadas podem progredir para o câncer, principalmente no colo do útero, mas também na vagina, vulva, ânus, pênis, orofaringe e boca.

Pelo menos 12 tipos de HPV são considerados oncogênicos. Dentre os HPV de alto risco oncogênico, os tipos 16 e 18 estão presentes em 70% dos casos de câncer do colo do útero.

Março Lilás
Um olhar atento à prevenção e cuidado de saúde feminina.

ONDE FAZER OS EXAMES PREVENTIVOS DO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO?
★ No postinho do seu bairro.

QUAL VALOR TEM QUE SE PAGAR PARA FAZER O EXAME PREVENTIVO?
★ O exame é gratuito.

DE QUANTO EM QUANTO TEMPO DEVO FAZER A PREVENÇÃO?
★ O exame deve ser feito anualmente. Após dois exames seguidos (com um intervalo de um ano) apresentando resultado normal, pode passar a ser feito a cada três anos.

EXISTE VACINA PARA PREVINIR?
★ Sim, o SUS disponibiliza três vacinas preventivas contra o HPV aprovadas e registradas pela Anvisa.

QUEM PODE TOMAR?
★ Meninas e meninos de 9 a 14 anos. Para os que vivem com HIV/aids, transplantados e pacientes oncológicos, é dos 9 a 45 anos (intervalo de 0, 2 e 6 meses).

SE CUIDE. PREVINA-SE!

Aquele que não tem tempo para cuidar da saúde vai ter que arrumar tempo para cuidar da doença.

AÇÃO SOBRE O DIA MUNDIAL DE COMBATE À OBESIDADE

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Fernanda Cristina Guimarães de Lima - Nutricionista
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Alimentação saudável na prevenção da Obesidade
- ✓ **DATA:** 22/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 07:20 hs
- ✓ **OBJETIVO:** Informar os usuários da Policlínica Goianésia sobre a importância da alimentação saudável para prevenção da obesidade
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Usuários da Policlínica Goianésia

O excesso de peso acomete mais de 60% da população do país. O resultado é que um em cada quatro brasileiros tem obesidade. Além de muito elevada, a prevalência da doença é crescente.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define a obesidade como o excesso de gordura corporal, em quantidade que determine prejuízos à saúde. São vários os fatores que contribuem para o desenvolvimento da obesidade, e não apenas uma única causa. Além de comprometer a qualidade de vida dos indivíduos, o excesso de peso e a obesidade, como já mencionado, estão associados com as doenças crônicas não transmissíveis, tais como: diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e câncer.

Um dos alicerces para o enfrentamento do excesso de peso e da obesidade reside na promoção da alimentação saudável.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2014, aborda quais cuidados e caminhos são recomendados para se alcançar uma alimentação saudável, saborosa e balanceada. Para tanto, o Guia apresenta desde os cuidados que se deve ter ao escolher os alimentos, passando pela preparação das refeições e pelo próprio ato de comer.

Os Dez Passos para uma alimentação adequada e saudável, sistematizados pelo Guia Alimentar da População Brasileira, são abaixo transcritos (BRASIL, 2014, p.127-128):

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.”

Foi explicada a diferença entre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados evidenciando a importância de nos alimentarmos preferencialmente de alimentos in natura.

ALIMENTOS IN NATURA - são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS - são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

ALIMENTOS PROCESSADOS – fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS – formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas) derivados de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, proteínas) derivados de constituintes de alimentos ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor).

✓ **REGISTRO DE ATIVIDADES:**



TREINAMENTO SOBRE TRANSTORNO BIPOLAR

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Wanessa Aparecida de Oliveira Rocha - Psicóloga
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Palestra para os colaboradores
- ✓ **DATA:** 23/03/2024;
- ✓ **HORÁRIO:** 16:00 h
- ✓ **OBJETIVO:** Conscientizar os colaboradores da unidade sobre a importância de se informar sobre o Transtorno Bipolar
- ✓ **PUBLICO ALVO:** Colaboradores da Policlínica Estadual de Goianésia-GO

Com intuito de informar e conscientizar sobre a importância do transtorno Bipolar, no dia 23/03/2024 foi realizado uma ação para os colaboradores da Policlínica Estadual de Goianésia-GO.

30 de maio é o dia de conscientização sobre o tema abordado, nesta oportunidade foi relatado sobre a definição do tema, a qual foi explicado que *transtorno bipolar é marcado pela alternância entre episódios de depressão e de euforia, as crises podem variar em intensidade, frequência e duração.*

Foi informado também a estimativa no mundo e no Brasil a qual atinge cerca de 4% das pessoas em idade adulta, 140 milhões de pessoas no mundo, e pode se manifesta tanto nos homens quanto nas mulheres, em alguns casos se inicia na adolescência e fase adulta, mas pode afetar também pessoas mais velhas.

Foi orientado também os tipos do transtorno bipolar, sendo eles, Transtorno bipolar Tipo I, Transtorno bipolar Tipo II, Transtorno bipolar não especificado ou misto e ciclotímico. Além disso, foi relatado as características de fase de mania, hipomania e depressão.

Foi relatado sobre a importância do diagnóstico precoce, como é feito, tratamento e orientações, sendo elas prescritas abaixo:

- Seguir o tratamento à risca é a melhor forma de prevenir a instabilidade emocional e a recorrência das crises, o que assegura a possibilidade de levar vida praticamente normal;
- Os remédios podem não fazer o efeito desejado logo nas primeiras doses que, muitas vezes, precisam ser ajustadas ao longo do tratamento;
- Crises depressivas prolongadas sem tratamento adequado podem aumentar em 15% o risco de suicídio nos pacientes bipolares;
- O paciente pode procurar alívio para os sintomas no álcool e em outras drogas, solução que só ajuda a agravar o quadro;
- Alternar a fase de depressão com a de mania pode dar a falsa sensação de que a pessoa está curada e não precisa mais de tratamento;
- A família pode precisar também de acompanhamento psicoterápico, por duas diferentes razões: primeira, porque o distúrbio pode afetar todos que convivem diretamente com o paciente; segunda, porque precisa ser orientada sobre como lidar no dia a dia com os portadores do transtorno.

Para finalizar foi entregue um folder com orientações mais precisas sobre o tema abordado, resumido, porém esclarecedor.

✓ REGISTRO DE ATIVIDADES



TRANSTORNO BIPOLAR



SINTOMAS

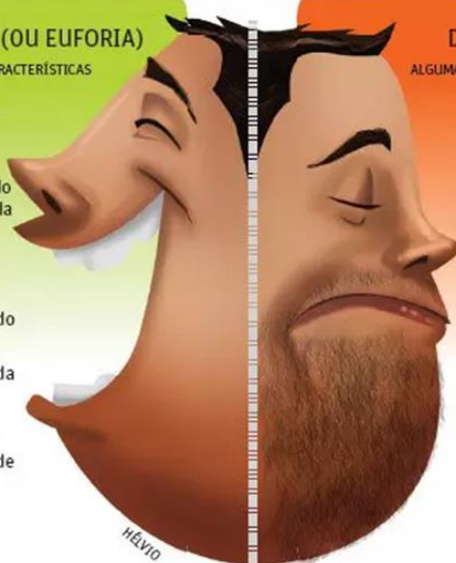
O QUE É?

Doença que se caracteriza pela alternância de humor, ocorrendo episódios de euforia (mania), de depressão e períodos intercalados de instabilidade. O transtorno bipolar se manifesta, principalmente, entre 15 e 19 anos, mas o diagnóstico pode levar cerca de dez anos. O paciente que não segue um tratamento pode prejudicar suas relações pessoais, além de problemas na vida profissional.

MANIA (OU EUFORIA)

ALGUMAS CARACTERÍSTICAS

- Sensação de extremo bem-estar
- Aceleração do pensamento e da fala
- Agitação e hiperatividade
- Diminuição do sono
- Diminuição da concentração
- Desinibição
- Impulsividade



DEPRESSÃO

ALGUMAS CARACTERÍSTICAS

- Alteração de apetite
- Perda o ganho de peso
- Humor deprimido na maior parte dos dias
- Fadiga ou perda da energia
- Apatia ou perda de interesse
- Agitação
- Tendência a isolamento

TRATAMENTO

- Medicamentos, como estabilizadores de humor, antipsicóticos, entre outros
- Psicoterapia
- Atividade física diária
- Psicoeducação (compreensão da doença por parte do paciente e de seus familiares)
- Controle do peso: O tratamento adequado possibilita ao paciente controlar as manifestações (crises) da doença, sentindo-se bem em suas atividades cotidianas.

21%
da população
brasileira sofre com
algum transtorno
mental.

2,2%
dos brasileiros
são bipolares.



PALESTRA SOBRE P.A.S.M.E.M – PROGRAMA DE ACOLHIMENTO, SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Paulo Henrique Fernandes – Coordenador DPP
Márcia Cristóvam - Psicóloga Monitora
Nátalia Gomes – Coordenadora Administrativa
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Conscientização e prevenção dos tipos de assédio, bem como a disseminação dos procedimentos relativos ao canal da integridade.
- ✓ **DATA:** 27/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 10:00 hrs
- ✓ **OBJETIVO:** Informar; esclarecer; conscientizar;
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Todos os colaboradores da Policlínica de Goianésia.

No dia 27/03 estiveram presentes na Policlínica de Goianésia, o Coordenador Paulo Henrique, Psicóloga Márcia e a Coordenadora Natália, todos vindos da sede do Instituto CEM em Goiânia para ministrar uma palestra com o intuito de informar e conscientizar os colaboradores da Policlínica de Goianésia sobre todos os tipos de assédio.

Dentro desta perspectiva foram levantadas as reais necessidades de se fazer uma denúncia no canal da integridade, também foi levantado o que realmente é um assédio e até onde vai os limites entre brincadeiras e falta de respeito, ou assédio moral, sexual e psicológico.

O que é assédio moral e sexual no ambiente de trabalho?

O assédio moral e sexual no trabalho caracteriza-se pela exposição dos trabalhadores a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas durante a jornada de trabalho e relativas ao exercício de suas funções.

O que é assédio moral?

Conduta abusiva intencional, que atenta contra a dignidade humana, de forma repetitiva e prolongada, durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções, e que expõe o trabalhador(a), às situações humilhantes, vexatórias, constrangedoras, capazes de causar danos a sua saúde e para sua vida, profissional e social, e que tenha por efeito pressionar trabalhador(a) de tal maneira que se torna insustentável a sua permanência no emprego e deteriorar o ambiente de trabalho. O comportamento pode ser por ato, palavras, escrito ou gesto.

O que é assédio sexual no ambiente de trabalho?

O assédio sexual no ambiente de trabalho é a conduta de natureza sexual, manifestada fisicamente, por palavras, gestos ou outros meios, propostas ou impostas às mulheres contra sua vontade, causando-lhes constrangimento e violando a sua liberdade sexual.

O art. 216-A do Código Penal assim conceitua o assédio sexual: “Constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se o agente da sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função”, punindo o assediador com reclusão de 1 a 2 anos.

O assédio sexual viola a dignidade da pessoa humana e os direitos fundamentais da vítima, tais como a liberdade, a intimidade, a vida privada, a honra, a igualdade de tratamento, o valor social do trabalho e o direito ao meio ambiente de trabalho sadio e seguro.

Pensando no bem estar físico e psicológico do colaborador foi criado um programa de desenvolvimento pessoal e profissional com o nome P.A.S.M.E.M onde é oferecido ao colaborador um acompanhamento psicológico e com Coach para um melhor desenvolvimento profissional e pessoal.

A palestra aconteceu na Recepção central e contou com a participação dos colaboradores de todos os setores da Policlínica de Goianésia.

✓ REGISTRO DE ATIVIDADES:





TREINAMENTO SOBRE SINAIS DE ALERTA DO PACIENTE

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Nayara Passos - RT de enfermagem
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Foi apresentado a equipe os sinais que precisamos estar atentos que indica a evolução desfavorável do paciente. Utilizamos o quadro branco para tornar a apresentação explicativa e didática.
- ✓ **DATA:** 28/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 15:00 HORAS
- ✓ **OBJETIVO:** Capacitar os profissionais quanto aos sinais de alerta do paciente (Sinais vitais e evolução desfavorável).
- ✓ **PUBLICO ALVO:** Equipe de enfermagem

A enfermeira RT Nayara Passos conduziu um treinamento com a equipe de enfermagem para aprimorar seus conhecimentos sobre as alterações nos sinais vitais e para enfatizar a importância de estar atento aos sinais de evolução desfavorável do paciente.

Durante a sessão de capacitação, Nayara enfatizou que, para além das alterações nos sinais vitais, os profissionais de enfermagem devem estar especialmente atentos a uma série de sinais de alerta, que incluem, entre outros, palidez, sudorese excessiva, cianose em extremidades, dificuldades na comunicação, mudanças no estado de consciência e qualquer relato compartilhado pelo próprio paciente.

A enfermeira RT destacou a importância vital de seguir rigorosamente os procedimentos e protocolos estabelecidos na unidade, que incluem a pronta comunicação com o enfermeiro líder do setor diante de quaisquer alterações significativas nos sinais vitais ou na apresentação clínica do paciente.

Foi enfatizado a necessidade de encaminhar prontamente o paciente para a sala de estabilização, conforme estabelecido no fluxo de atendimento, onde será possível realizar uma nova avaliação dos sinais vitais por meio de um monitor multiparamétrico e fornecer o suporte e intervenções necessárias de maneira ágil e eficaz, garantindo assim a segurança e o bem-estar do paciente.

✓ **REGISTRO DE ATIVIDADES:**



AÇÃO SOBRE O DIA MUNDIAL DE COMBATE AO SEDENTARISMO

- ✓ **RESPONSÁVEL:** Bruna Póvoa Ribeiro – Gestora do cuidado, Lídia Gomes de Sousa – Assistente de treinamento e desenvolvimento/NEPE
- ✓ **PROGRAMAÇÃO/CONTEÚDO:** Ação para os colaboradores da Policlínica de Goianésia em combate ao sedentarismo.
- ✓ **DATA:** 28/03/2024
- ✓ **HORÁRIO:** 15:30
- ✓ **OBJETIVO:** Incentivar a prática de atividades de atividade física e promover um momento de interação, descontração e participação coletiva.
- ✓ **PÚBLICO ALVO:** Todos os colaboradores da Policlínica de Goianésia.

Dia 10 de março é voltado para a conscientização e combate ao sedentarismo. É uma data simbólica, porém, importante para promover debates e ações acerca do assunto em diversos âmbitos sociais. Sabe-se que a falta de atividades físicas está associada ao surgimento ou agravamento de diversas morbidades, e que, portanto, torna-se imperativo que profissionais de saúde estejam aptos a promover educação para a população no sentido de disseminar a importância de que o corpo esteja sempre em movimento.

Não obstante, além de serem propagadores de informações, trabalhadores da saúde precisam se lembrar, e receber incentivo a também cuidarem de seus corpos e mentes, por meio da prática regular de exercícios físicos. Desse modo, a ação voltada para os colaboradores teve o intuito de promover saúde àqueles que ofertam saúde diariamente.

Para promover a ação, foi proposta uma gincana, com a divisão dos colaboradores em dois times: o time lilás e o time branco. Cada colaborador pôde escolher em qual time gostaria de competir, por meio da inserção de seus nomes em uma lista criada no grupo de whatsapp, do qual todos os colaboradores da Policlínica de Goianésia participam, inclusive prestadores de serviços de empresas terceirizadas.

Após separação dos grupos, cada equipe se responsabilizou por seus gritos de guerra, decorações e acessórios para tornar a dinâmica alegre, colorida e temática. A equipe branca distribuiu acessórios brancos para os cabelos das mulheres, bem como pulseiras com laço branco e gravatas feitas em folha de E.V.A para os homens, ao passo que a equipe lilás distribuiu pompons e tiaras para o cabelo para os membros de sua equipe. O momento de preparação para a gincana já se mostrou bastante interativo, promoveu debates saudáveis e divertidos entre os competidores de ambas as equipes, e mobilizou toda a Policlínica.

As provas selecionadas para compor a gincana foram: bambolê (na qual a equipe vencedora seria aquela em que o competidor conseguisse se manter mais tempo rodopiando o bambolê na

cintura sem deixa-lo cair), corrida no saco (onde o vencedores seriam aqueles que chegassem em menor tempo ao local de término da prova), dança da laranja (venceria a equipe cuja dupla, conseguisse dançar mais tempo com a laranja entre as frentes, sem deixa-la cair), corrida com ovo na colher (uma prova que exigiria dos competidores concentração, equilíbrio e agilidade, vencendo a dupla que chegasse aos destinos de maneira mais rápida e sem deixar o ovo cair), e cabo de força (prova na qual venceria a equipe que conseguisse puxar a outra equipe para o lado oposto à linha de demarcação dos lados).

Ao final da gincana, foi servido um delicioso lanche, patrocinado por todos os trabalhadores, que contribuíram com o que puderam para tornar o momento ainda mais especial. Para finalizar, há que se destacar que a equipe branca venceu em numeração de pontos, contudo, observou-se que todos saíram como ganhadores, haja vista o clima harmônico e respeitoso no qual se deu todo o evento.





Geovanna Lissa Bernardes

Coordenadora Operacional

Policlínica Estadual da Região São Patrício – Goianésia/GO