



Série: Metodologia Diferenciada

Saúde Coletiva II

CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM
VOL.4 - 2014.

Cetec
Capacitações

Série: Metodologia Diferenciada

Saúde Coletiva II

CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM

2º módulo

São Paulo

VOLUME 4 - 2014



CENTRO PAULA SOUZA

 **GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO**

Ficha Catalográfica

Tatiane Silva Massucato Arias - CRB-8/7262

.....
Saúde coletiva II / Shirley da Rocha Afonso (organizadora e autora) ; Claudia Palhano Castanho, Marisa Ramos Rodrigues da Silva, Zilda Lopes. -- 1.ed. -- São Paulo : Centro Paula Souza, 2014. 45 p. : il. (Série Metodologia diferenciada, v. 2).

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-99697-34-4

1. MEDICINA E SAÚDE. 2. EDUCAÇÃO PROFISSIONAL. I. Afonso, Shirley da Rocha (org. e aut.). II. Castanho, Claudia Palhano. III. Silva, Marisa Ramos Rodrigues da. IV. Lopes, Zilda. V. Série.

CDD 610.7

Organizadora

Shirley da Rocha Afonso

Colaboradoras

Alessandra Aparecida da Silva

Ana Elisa Ártico

Felipe Ramos

Regina Helena Rizzi Pinto

Autoras

Claudia Palhano Castanho

Marisa Ramos Rodrigues da Silva

Shirley da Rocha Afonso

Zilda Lopes

Editora

Centro Paula Souza

Revisão de Texto

Yara Golfi Denadai

Criação e Projeto Gráfico

Marcel Felício Copola

Diagramação

Priscila Freire

Desenvolvimento e Editoração Digital

Tiago Henrique Faccio Segato

.....

Apresentação

Construir material didático que envolva professores e alunos, no processo ensino-aprendizagem, nos é para além dos ambientes escolares, é o que pretendem as professoras do curso Técnico em Enfermagem Shirley da Rocha Afonso, Claudia Palhano Castanho, Maria Rita Braga, Marisa Ramos Rodrigues da Silva e Zilda Lopes.

Vários componentes curriculares se beneficiarão desse material que, utilizando ambiente virtual de aprendizagem, apresentará, de forma atraente, conceitos e informações e sugerirá atividades práticas que permitirão o desenvolvimento de habilidades profissionais.

A proposta pedagógica também terá um formato impresso/ eletrônico, permitindo um uso mais amplo e diversificado e, no limite, estimulando uma maior autonomia do aluno no seu processo de construção de saberes e competências pessoais e profissionais.

Almério Melquíades de Araújo

Coordenador do Ensino Médio e Técnico

Palavras dos Professores

Caro (a) aluno (a):

Seja bem vindo (a), este material foi desenvolvido exclusivamente para você, esperamos que aproveite ao máximo. Certamente será um material importante que só acrescentará a seus conhecimentos construídos até aqui em seu Curso de Técnico em Enfermagem.

Nossa proposta é apenas uma diretriz para seus estudos e descobertas. Cabe a você analisar e discutir as questões, na possibilidade de contribuir e ampliar seu conhecimento, transformando suas experiências e vivências pessoais, com os subsídios oferecidos aqui, gerando assim o verdadeiro saber.

Sem sua participação não poderemos discutir e refletir sobre os assuntos tratados. Qualquer sugestão de melhoria será bem-vinda.

O Projeto

Desde o ano de 2007, o curso de Técnico em Enfermagem, em específico os dois primeiros módulos, teve um aumento da carga horária para atender os requisitos mínimos para a Qualificação Profissional de Auxiliar de Enfermagem. Com isso, houve um aumento das horas aulas semanais, chegando até 34 aulas a serem cumpridas.

Pensando na dificuldade dos alunos em estar na Unidade Escolar, além das 30 horas aulas semanais, foi sugerido que as aulas teórico-práticas poderiam ser desenvolvidas por meio da utilização de metodologias diferenciadas em alguns componentes, sendo uma parte em sala de aula e outra através de diversas metodologias, não presenciais ou presenciais, fora do horário normal das aulas.

Os componentes com essa estratégia de ensino, após a atualização do plano de curso em 2011, que podem ser trabalhados de forma diferenciada são:

1º módulo (noturno): Proteção e Prevenção em Enfermagem, Assistência à Saúde da Mulher e da Criança e Saúde Coletiva – 20 horas cada componente;

2º módulo (diurno): Saúde Coletiva, Ética e Gestão em Saúde, Enfermagem Gerontológica – 20 horas cada componente;

2º módulo (noturno): Saúde Coletiva, Ética e Gestão em Saúde, Enfermagem Gerontológica e Primeiros Socorros – 20 horas cada componente.

Diante da possibilidade de utilizar uma metodologia, que visa o processo de ensino à distância, minimizando as dificuldades encontradas nas unidades escolares, o ambiente virtual foi adotado como estratégia de ensino no curso técnico em Enfermagem, pois a plataforma Moodle é um ambiente aprimorador para o aprendizado.

Desde o segundo semestre de 2010, são oferecidas capacitações sobre a utilização de recursos e atividades na plataforma Moodle para professores de Enfermagem de todas as Etecs com o intuito de disponibilizar mais uma ferramenta que possa ser agregada ao trabalho docente para desenvolvimento de componentes curriculares que utilizam metodologia diferenciada. Estes componentes curriculares consistem em desenvolver competências de aprendizagem não presencial, contribuindo para a apreensão de conteúdos necessários para a formação do aluno.

Partindo deste pressuposto, foi necessário pensar no desenvolvimento de estratégias facilitadoras que possam ao mesmo tempo proporcionar maior familiaridade dos professores de Enfermagem no manejo correto das ferramentas oferecidas pela plataforma Moodle, e que os recursos produzidos fossem adequados ao plano de curso, resultando na necessidade de iniciar este projeto no ano de 2011.

Padronizou-se, então, uma interface virtual nos componentes curriculares com Metodologia Diferenciada com o desenvolvimento de conhecimentos científicos e objetos de aprendizagem para o desenvolvimento das competências previstas no plano de curso, proporcionando aos professores envolvidos no uso de tecnologias da educação a percepção do manejo de recursos da web e maior compreensão no ensino e avaliação por competências à distância.

A elaboração destes materiais instrucionais proporcionará a instrumentalização dos professores de Enfermagem na utilização de novas práticas pedagógicas e, acima de tudo, oportunizará a reflexão antes, durante e após a prática.

Com base no exposto, acredita-se no desenvolvimento de uma prática refletida tendo como base o estudo de conhecimentos teóricos em ambiente virtual que após a elaboração de uma sequência didática para construir um objeto de ensino e aprendizagem possa definir a delimitação de objetivos, conteúdos e atividades centralizadas nas competências de aprendizagens exigidas em plano de curso, ou seja, busca-se neste projeto criar situações de ensino e aprendizagem mais eficazes para os momentos de ensino à distância e familiarizar os professores de Enfermagem no uso da plataforma *Moodle*.

.....

Ícones e legendas utilizados



Saiba mais

Este quadro apontará para as leituras complementares ou para informações importantes sobre o assunto que você precisa saber. Tais informações ou textos podem ser encontrados na fonte referenciada junto ao ícone do quadro.



Para refletir

Toda vez que este ícone aparecer na coluna significa que você está sendo convidado a responder a um questionamento, participar de um fórum de discussão.



Mídias integradas

Significa que você foi convidado a participar do ambiente virtual, assistindo um filme, videoclipe, participar de um chat...



Atividade

É o momento de por em prática toda leitura realizada. Realizar uma atividade com critérios específicos e com assuntos de aproximação ao contexto no qual você vive ou participa, resultando na apresentação de exemplos cotidianos ou de seu campo de atuação.



Lembre-se

A presença deste ícone ao lado de um trecho do texto indicará que aquele conteúdo significa algo fundamental para a aprendizagem.



Leitura complementar

Indicará textos que convidam para o aprofundamento de informações em outras publicações, além do que é apresentado neste material.

Saúde na Comunidade



Hábitos de vida saudável
=
Conceitos-chaves



Atividade física
Sono, repouso e relaxamento
Lazer
Tabagismo
=
Princípios



Ação Educativa em Saúde
=
Técnicas

Roteiro de estudo

Para que você, possa melhor aproveitar o conhecimento aqui focado, siga o que apontamos:

- a. Faça a leitura do tema;
- b. Em seguida pesquise mais sobre o tema em outros canais de mídia de acordo com as orientações em hipertexto, assim, terá maior aprofundamento;
- c. Realize trabalhos em grupo reunindo-se com colegas de equipe, e participe dos fóruns;
- d. Em relação aos trabalhos individuais, procure sempre praticar o que referenciamos nos itens “a” e “b”, em seguida, responda ao que lhe foi solicitado, lembrando, sempre, dos prazos estabelecidos, quando for o caso;
- e. Sempre que necessário, recorra ao professor da disciplina;
- f. Você pode também consultar o glossário que está na parte final deste material.

Saúde Coletiva II

Ao final do semestre, e para a sua formação, espera-se que você tenha desenvolvido o seguinte perfil profissional:

Competência

Identificar os hábitos saudáveis, e os malefícios do tabagismo na saúde da comunidade.

Habilidade

Relacionar os hábitos de vida saudável;

Identificar os malefícios do tabagismo.

Bases Tecnológicas

1. Hábitos de vida saudável:

- a) atividade física*
- b) sono e repouso*
- c) lazer*

2. Tabagismo

Objetivos da Aprendizagem

Durante o seu aprendizado o professor estará avaliando o seu desenvolvimento quanto a:

- Identificar os aspectos importantes das atividades físicas para evitar possíveis complicações;
- Identificar os aspectos importantes das atividades físicas para evitar possíveis complicações;
- Compreender a importância do sono e repouso, orientando a comunidade sobre as consequências da falta de manutenção do bem - estar em saúde;
- Relacionar os conceitos de lazer e cultura às ações de saúde valendo-se das políticas públicas;
- Identificar a prevalência do tabagismo, consumo e gasto do tabaco para promover ações de prevenção de doenças.

Evidência de aprendizado

Ao final dos estudos você deverá apresentar ações de:

- Motivação da comunidade para a prática de atividades físicas conscientizando as pessoas sobre a promoção da saúde física e mental;
 - Orientação da comunidade sobre a importância do sono e repouso identificando os fatores do distúrbio do sono e recomendando tratamento adequado
 - Promoção de ações educativas de lazer e cultura e combate ao tabagismo, relacionando à manutenção da qualidade de vida da comunidade.
-

Sumário

1 Os Exercícios e o Hábito de vida	13
1. 2 Evidências em Atividade Física	14
1. 3 Os benefícios da prática de uma atividade física regular	17
2 A Importância do sono	19
2. 1 Sono e Repouso	21
2. 1. 1 Sono	21
2. 1. 2 Repouso	22
2. 2 Relaxamento	22
2. 3 Higiene do sono	23
3 Definindo Lazer e Cultura	28
3. 1 Políticas Públicas de Lazer: a relação entre cultura e lazer	30
3. 2 Lazer e Qualidade de Vida	32
4 Tabagismo	32
4. 1 Origem do tabaco	33
4. 2 As principais doenças causadas pelo tabagismo	34
4. 3 Políticas de intervenções para reduzir o tabagismo	39
Glossário	41
Referências	42
Sites de Interesse	42

1 OS EXERCÍCIOS E OS HÁBITOS DE VIDA



Você tem o hábito de se exercitar?

Sim? Parabéns! Você deverá servir de exemplo para as pessoas.

Porém, se não tem...

Entretanto, mesmo que tenha falhado antes, você precisa saber que um dos pontos mais importantes sobre os exercícios físicos é o de criar o hábito de se exercitar.

Imagine esta situação: Uma pessoa faz a promessa de começar a se exercitar. A animação inicial é imensa. Ela se matricula em uma academia, compra roupas de ginástica, uma garrafinha “cheia de estilo” para a água e após um tempo a empolgação acaba. O tempo para academia torna-se curto; as obrigações diárias são maiores. E aí, a preguiça é maior que as atividades propostas na academia.

Pronto! Acabou a academia e o hábito de se exercitar.

Caspersen, Powell e Christenson (1985) referem que a atividade física está associada à longevidade e a qualidade de vida, definindo o hábito de se exercitar como atenção à saúde individual. Por isso, cada pessoa deve preocupar-se em realizar a manutenção de sua saúde combatendo o sedentarismo. Os autores vão além, afirmando que “a atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso”.

Então, por que é tão difícil comprometer-se com hábito de se exercitar?

Você já refletiu sobre isso?

Leitura
Complementar

O texto “**Atividade Física, Saúde e Envelhecimento**” elaborado pela Especialista em Atividade Física e Qualidade de Vida na UNICAMP, Efigênia Passarelli Mantovani é um convite à reflexão sobre o processo de envelhecimento saudável. Aborda os aspectos positivos da atividade física para a manutenção da qualidade de vida incorporando o hábito e o prazer de se exercitar ao lazer e sociabilidade da pessoa.

Vale a pena ler!

Disponível em:

http://www.fef.unicamp.br/fev/qvaf/livros/alimen_saudavel_ql_af/diagnostico_funcamp/funcamp_cap9.pdf

Portanto, muito além de ser uma pessoa comprometida com a própria manutenção da saúde, como um profissional da área de enfermagem, é preciso assumir o comportamento para combater o sedentarismo e os fatores que desencadeiam as doenças crônicas degenerativas, “é necessário aproveitar as vantagens da atividade física para aumentar a integração das atividades de vida diária a uma qualidade de vida com saúde” (SAÚDE EM MOVIMENTO, 2003).

1. 2 Evidências em Atividade Física

Afinal, o que é estilo de vida saudável?

Atividades

Vamos fazer uma tempestade de ideias?

Exponha suas opiniões sobre o que é um estilo de vida saudável:

Para estimular suas opiniões, responda, também, quais são os fatores que compõe uma vida saudável e justifique por que você considera isso importante.

Talvez, após responder a essas perguntas, você tenha encontrado alguns componentes de uma vida saudável. O importante, aqui, é que esteja atento/a ao fato de que os itens presentes não excluem outros fatores. Muitos fatores apresentados por você podem não ter sido lembrados, mas você já deve ter percebido, de maneira muito clara, que o hábito de vida saudável é composto por muitos elementos.

O estilo de vida saudável é associado aos inúmeros benefícios físicos e mentais da pessoa. Essa associação evidencia a diminuição de várias doenças, como hipertensão, diabetes, obesidade, osteoporose e a colesterolemia.

É importante ressaltar que a atenção dada para a qualidade de vida torna-se cada vez mais frequente, pois essas doenças são de difícil diagnóstico inicial, favorecendo o aparecimento de outras complicações que podem causar a morte.

Preocupados com o crescimento do número de internamentos e óbitos por doenças crônico-degenerativas, especialistas realizaram um estudo no Município de Niterói/RJ com 4.331 indivíduos objetivando avaliar o nível de atividade física diária, e os resultados foram alarmantes: apenas 3,6% dos homens e 0,3 % das mulheres possuíam ocupação intermediária, ou seja, caminhavam, subiam escadas, agachavam em suas atividades comuns do dia a dia durante pelo menos 30

minutos por dia. Quando perguntados se realizavam atividade física de lazer, como jogar, correr, brincar, andar de bicicleta, nadar ou caminhar, 59,85% dos homens e 77,8% das mulheres responderam que não praticavam nenhuma atividade física de lazer há pelo menos 10 anos (GOMES et al., 2001).

Hoje em dia, a sociedade adota um estilo de vida que propicia o sedentarismo, evidenciando o aumento de morbidades entre as pessoas. O excesso de horas de trabalho, do tempo dedicado ao cuidado com a casa e a família, do tempo gasto no trânsito. As pessoas poderiam, no entanto, durante todo o dia, realizar tarefas simples que contribuiriam efetivamente para uma vida saudável, como exemplo: carregar sacolas de supermercado, trocar o conforto do elevador por pelo menos dois lances de escada, evitar o uso do controle remoto, cuidar do jardim e varrer a casa. Essas atividades podem contribuir para a diminuição, de forma eficaz, dos níveis de hipertensão, glicemia de jejum, taxas de colesterol e ansiedade, além de garantir os níveis de manutenção da flexibilidade e da força muscular.

Neste momento, você poderia apresentar o que é preciso para construir uma vida mais saudável e a importância de reconhecer a interação da saúde nos âmbitos individual, familiar e comunitário?

Vamos lá! Reflita um pouco sobre isso, afinal, como Técnico em Enfermagem, você precisa pensar sobre esses elementos para promover a saúde coletiva.

...

Refletiu?



Atividades

Então, agora, apresente alguns exemplos de atividades que, realizadas nesses diferentes níveis, sejam capazes de promover a saúde de todos e de cada um.

Elabore cartazes e espalhe por sua escola, promovendo uma ação educativa sobre este tema.

Após a execução da ação educativa apresente suas impressões em sala de aula, exemplifique como se deve trabalhar a saúde nos diversos níveis, esclarecendo algumas dúvidas com o seu professor sobre os fatores que se relacionam à saúde.

1.3 Os benefícios da prática de uma atividade física regular

Para você, Técnico em Enfermagem, o que é preciso fazer para ter qualidade de vida?

Lembre-se

A saúde depende muito pouco da genética. Ela está muito mais relacionada ao modo de vida das pessoas. Uma pessoa sedentária e com péssimo hábito de vida, com certeza não tem saúde, estando sujeita às doenças crônicas e degenerativas mais facilmente.

O que é qualidade de vida?

Exercitar-se regularmente manifestam-se alguns benefícios em seu organismo. Auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecendo ossos e articulações.

Mídias Integradas

Assista ao vídeo "**Vida Legal**" observando com muita atenção, pois vamos utilizar as informações em uma atividade mais adiante.



Disponível em: http://tvescola.mec.gov.br/index.php?item_id=5053&option=com_zoo&view=item

Fonte: MEC. TV Escola. ESPORTE NA ESCOLA - PGM. 01 - VIDA LEGAL. TV escola.
Disponível em: ESPORTE NA ESCOLA - PGM. 01 - VIDA LEGAL. 26 fev. 2014.

A saúde física beneficia e auxilia na prevenção e no controle de doenças, reduzindo a mortalidade e morbidade associada a elas. Baiense (2005) cita que uma “pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%. “Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida”.

Atividades

Após assistir ao vídeo “**Vida Legal**” promova um debate com seus colegas e com o apoio de seu professor, respondendo as perguntas:

- 1. Como a atividade física pode contribuir para amenizar problemas dos dias atuais como o estresse?**
- 2. A prática de esportes pode ser vista como um meio para melhorar a qualidade de vida?**
- 3. O que realmente a prática esportiva nos oferece?**

A relação entre os elementos de benefícios de uma atividade física regular e qualidade de vida vai além do estado de saúde mental e físico. Esses elementos, quando associados, garantem o bem estar , elevando a autoestima e valorização das relações sociais.

Atividades

Vamos fazer um exercício para verificar o índice de atividade?

Então, acesse o link abaixo e responda ao questionário. Após a finalização do questionário anote os resultados e discuta com seus colegas de sala de aula, com o professor e reflita sobre os fatores que desencadearam esses dados.

É interessante, também, aplicar esse questionário as pessoas que convivem em sua escola, comunidade vizinha à escola, conhecidos e vizinhos, etc. Realizando uma investigação epidemiológica dos índices de sedentarismo da sua sociedade.

Que tal ampliar o questionário para mais pessoas e traçar a incidência de sedentarismo da sua escola ou outros lugares?

Vamos lá!

O questionário está disponível no site:
http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/avaliation_i.htm

Para que seja possível chegar a esse equilíbrio devemos tomar alguns cuidados em nossa vida: ter hábitos saudáveis, cuidados com o corpo, atenção para a qualidade de nossos relacionamentos, equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, tempo para prática de atividade física e lazer, entre outras coisas.



2. A Importância do sono

Você está com sono... muito sono.

Isso já aconteceu com você? Durante a aula, o professor está explicando um determinado assunto, a sua voz vai sumindo....

No meio de uma explicação, os seus olhos ficam pesados, é impossível controlar, quando de repente... cochilou!

Como está o seu sono?

Mídias
Integradas

Vamos fazer um exercício para verificar o seu sono?

Então, acesse o link abaixo e responda o questionário. Ao final, discuta com seus colegas de sala de aula e com seu professor sobre os resultados do questionário e reflita sobre o porquê dos dados e o que está acontecendo no cotidiano das pessoas para haver ou não alteração no sono delas.

Vamos lá!

O questionário está disponível no site:

<http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/sono.htm>

O corpo é excepcional, considerado uma máquina, mas são raros os que foram construídos para trabalhar de forma coordenada e perfeita sem realizar uma pausa - um descanso - sendo assim, o corpo humano precisa do repouso e do sono para recuperar o desgaste do dia a dia sem perder a qualidade. Muitos necessitam de várias horas, já para outros poucas horas são suficientes, porém ter uma noite de sono tranquilo contribui para nossa saúde física e psicológica.

Saiba
Mais

O Portal Unimed elaborou a **Cartilha Bons Sonhos** com algumas orientações sobre a importância do sono. Vale a pena conferir!



Cartilha
Bons Sonhos

- ▶ Introdução
- ▶ Fatores que podem prejudicar a qualidade do sono
- ▶ O colchão e o travesseiro
- ▶ 10 dicas para uma boa noite de sono

Fonte: livro "Manual da Coluna: mais de 100 exercícios para você viver sem dor", de Maritza Klein Steffenhagen, livro "A Linguagem da Saúde", de Luiz Alberto Py e Haroldo Jacques, artigo "Amigo do Sono", publicado no site da CBES - Faculdade de Saúde, Manual Merck e Instituto do Sono, da Universidade Federal de São Paulo.

Portal
Unimed
O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

A cartilha está disponível em: http://www.unimed.coop.br/portalanimed/cartilhas/bons_sonhos/index.html

Poucas horas de sono podem prejudicar nossa saúde causando diversos malefícios em seu desempenho diário.

Em longo prazo, a perda do sono, pode colocar em risco a saúde, como envelhecimento precoce, diminuição do tônus muscular, comprometimento do sistema imunológico, tendência a desenvolver obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e gastrointestinais e perda crônica da memória.

Em curto prazo, pode provocar: cansaço e sonolência durante o dia, irritabilidade, alterações repentinas de humor, perda da memória de fatos recentes, lentidão do raciocínio, desatenção e dificuldade de concentração (CRONFLI, 2003).

É importante equilibrar as horas acordado com as horas dormindo, estabelecendo, de preferência, uma rotina diária buscando qualidade do sono e consequente bem estar.

Saiba Mais

O britânico Tony Wright permaneceu acordado por 264 horas.

Fonte: Instituto do sono de Limeira. Homem fica 11 dias e noites acordado. Disponível em: <http://www.insono.com.br/Default.aspx?inc=Noticias&Id=11%20%E2%80%93>.

2. 1 Sono e Repouso

2. 1. 1 Sono

É importante que você estabeleça um equilíbrio para a sua saúde, promovendo o bem estar e a qualidade de vida. Esse equilíbrio pode ser estabelecido com a manutenção do sono, que é uma necessidade básica associada à diminuição de percepção da consciência e das atividades neuronais, despertando desse estado, de pouca sensibilidade, facilmente através de estímulos externos ou por necessidade própria do indivíduo, com diversos graus de profundidade.

Vamos fazer uma pesquisa para compreender melhor o sono!



Realize uma pesquisa nos livros da biblioteca da escola e na internet sobre a necessidade do sono entre as diversas faixas etárias.

Em seguida, promova um debate com seus colegas de sala de aula e com o professor, tendo como foco principal as perguntas abaixo:

- **Quantas horas de sono as pessoas necessitam para estabelecer um equilíbrio da saúde e promover uma qualidade de vida?**
- **Qual é a importância das ações do Técnico em Enfermagem entre o bem estar das pessoas, nas diferentes faixas etárias, e a promoção da atenção à saúde em relação ao sono?**

2.1. 2 Repouso

Mas, é importante que você compreenda a diferença entre sono e repouso!

Relembrando: O sono garante a manutenção das ações fisiológicas da pessoa, promovendo o equilíbrio do bem estar da saúde.

E o repouso?

Está associado ao estado de alerta, no qual há um esforço consciente para reduzir a atividade física e mental dos desgastes do dia a dia. É importante, durante um trabalho e outro, fazer uma pequena pausa, procurar esquecer-se das preocupações, dos problemas durante o descanso, pois é nesse momento que o corpo e mente se recuperam e preparam - se para mais uma jornada.

2. 2 Relaxamento

Mas, ainda existe o relaxamento!

Agora, responda. Qual é a diferença entre repouso e relaxamento?

Diminuição da tensão muscular ou emocional.

A aplicação das técnicas de relaxamento é muito benéfica, pois melhora o estresse e a tensão muscular, resultando num estado de repouso mental, emocional e físico, levando assim à uma sensação de bem estar e equilíbrio.

Atividades

Pesquise na biblioteca de sua escola e internet sobre as diferentes técnicas de relaxamento que podem ser aplicadas no dia a dia do ambiente de trabalho.

Dentre as várias técnicas de relaxamento que existem, escolha uma e amplie seus estudos sobre ela.

Organize-se com seus colegas e elabore uma mini-aula, abordando esse tema, apresentando para os seus outros colegas.

Com essa miniaula promova uma divulgação com as estratégias de motivação para que a escola execute uma campanha de saúde colocando em prática as técnicas que você e seus colegas pesquisaram.



Fonte: disponível em: <http://saude.abril.com.br/boahigienedosono>

2.3 Higiene do sono

Ter uma boa noite de sono é um fator importante para qualquer indivíduo, fazendo a pessoa assumir as suas potencialidades físicas, emocionais e intelectuais. Mas, para isso é necessária uma série de procedimentos simples que, se empregados na prática diária, ajudam a ter um sono tranquilo e reparador.

Desta forma, a higiene do sono tem como objetivo modificar certos comportamentos, aliviar condições incompatíveis e estabelecer um hábito regular para obter o máximo de benefícios.

Antes de continuar a sua leitura sobre higiene do sono, assista ao vídeo do canal Vida Melhor.

É uma entrevista descontraída que foi concedida ao canal pela Dra. Luciana Palombini sobre a Importância do Sono.



Você poderá assistir ao vídeo neste link:

<http://www.youtube.com/watch?v=4gncxeEvoIg>.

Nesse sentido, deve-se:

- Interromper o uso de substâncias que contenham cafeína e/ou nicotina entre 4 ou 6 horas antes do horário de dormir.
- Evitar bebidas alcoólicas, embora ajudem a relaxar, perturbam a qualidade do sono e ainda aumentam o risco de desenvolvimento de dependência.
- Evitar a realização de exercício físico próximo ao horário de dormir, mantendo-se um intervalo mínimo de 04 horas, entre o final da atividade física e o horário de deitar.
- Manter horários relativamente constantes para dormir e acordar.
- Evitar ler ou assistir televisão no quarto, ficar na cama somente o necessário para dormir.

- Manter o ambiente do quarto fresco, arejado, silencioso e escuro.
- Alimentar-se em horários regulares e evitar grandes refeições antes de dormir.
- Evitar dormir durante o dia;
- Tomar banho com temperatura semelhante à corporal, por ter um efeito relaxante.



Mais uma atividade para fixar o que você estudou até aqui!

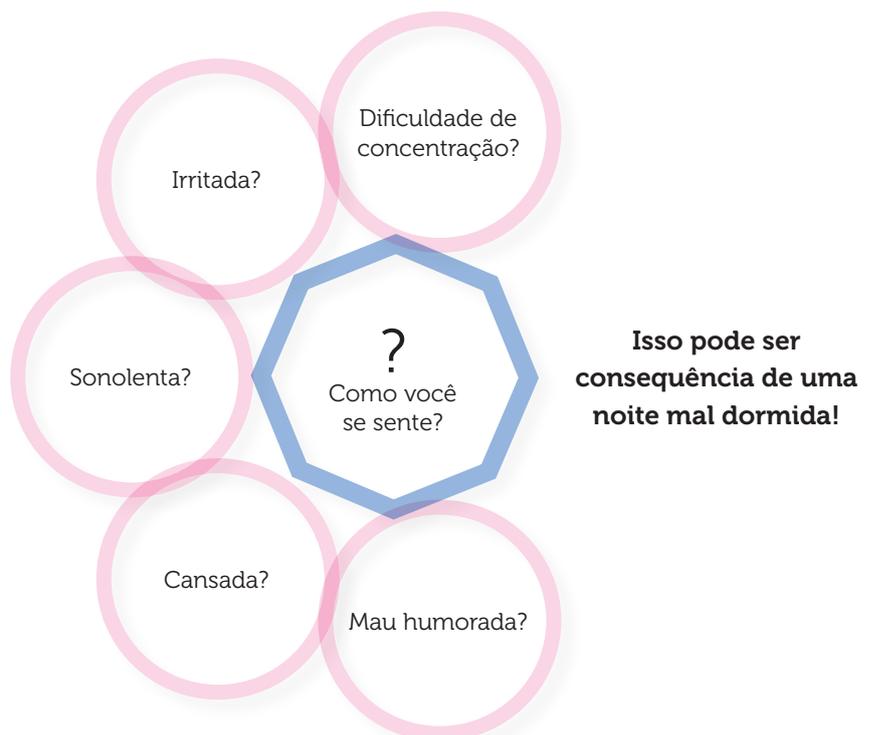
Organize com seus colegas, de maneira que se estabeleçam alguns grupos, quantos forem necessários.

Cada grupo deverá planejar e confeccionar Banners, Cartazes ou Murais, com o intuito de alertar a comunidade escolar sobre a importância das pessoas terem bons hábitos para dormir, como exemplo, a rotina de horários para repouso, relaxamento e sono.

Você pode, por exemplo, chamar a atenção das pessoas com a pergunta: Como ter uma boa noite de sono?

Vamos lá! Promova uma campanha de saúde na sua escola!

Como vai seu sono?



Como já vimos até aqui, é importante realizar a manutenção da qualidade de vida garantindo o bem estar das funções vitais de nosso corpo. Para isso, o sono, repouso e relaxamento fazem parte das necessidades básicas humanas, ou seja, dormir faz parte das necessidades fisiológicas de uma pessoa.

Você precisa observar que quando ocorre alguma interferência no momento de adormecer ou de manter o sono durante a noite, ou até mesmo, a dificuldade de ficar acordado durante o dia, significa que essa necessidade não foi suprida adequadamente, levando o indivíduo a uma má qualidade do sono e prejudicando a qualidade de vida.

Portanto, você deve ficar atento/a para identificar os fatores que prejudicam a saúde do indivíduo por não manter uma boa qualidade de sono.

Como Técnico em Enfermagem, você deverá aconselhar o indivíduo a buscar tratamento adequado para facilitar o sono!



Leitura
Complementar

Você pode conhecer um pouco mais sobre os conceitos e fatores que desencadeiam a insônia fazendo a leitura deste texto elaborado pela UNICAMP.

Consenso Brasileiro sobre de insônia.

Para acessar o texto copie este link:

http://www.ic.unicamp.br/~wainer/cursos/2s2008/ia/pdf_consenso.pdf

Saiba Mais

Conheça 16 Distúrbios do Sono

A jornalista Juliana Crem do site Terra publicou uma matéria sobre os 16 diferentes distúrbios do sono. Ela começa a matéria dizendo que “dormir é essencial para o ser humano” e que segundo o Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo é extremamente importante estar atento para os fatores que desencadeiam uma má qualidade do sono e repouso. Vela a pena conferir!



Disponível em: <http://www.terra.com.br/saude/infograficos/disturbios-do-sono>

O tratamento varia conforme a gravidade do **DISTÚRBIO DO SONO** que consiste de terapias comportamentais e cognitivas, fototerapia e tratamento farmacológico.

Vamos realizar outro exercício!

Atividades

Pesquise na biblioteca de sua escola e na internet sobre os indutores naturais e farmacológicos. Encontre a definição destes termos e relate a sua compreensão no *blog* do ambiente virtual da escola.

Anime o *blog* do ambiente virtual acrescentando imagens e a descrição dos indutores naturais e dos farmacológicos.

3 Definindo Lazer e Cultura

Para você, o que é lazer?

Você deve, neste momento, estar pensando em várias coisas, por exemplo, um momento de descontração, estar de férias escolares, assistir a um vídeo, ir ao cinema... Não é mesmo?

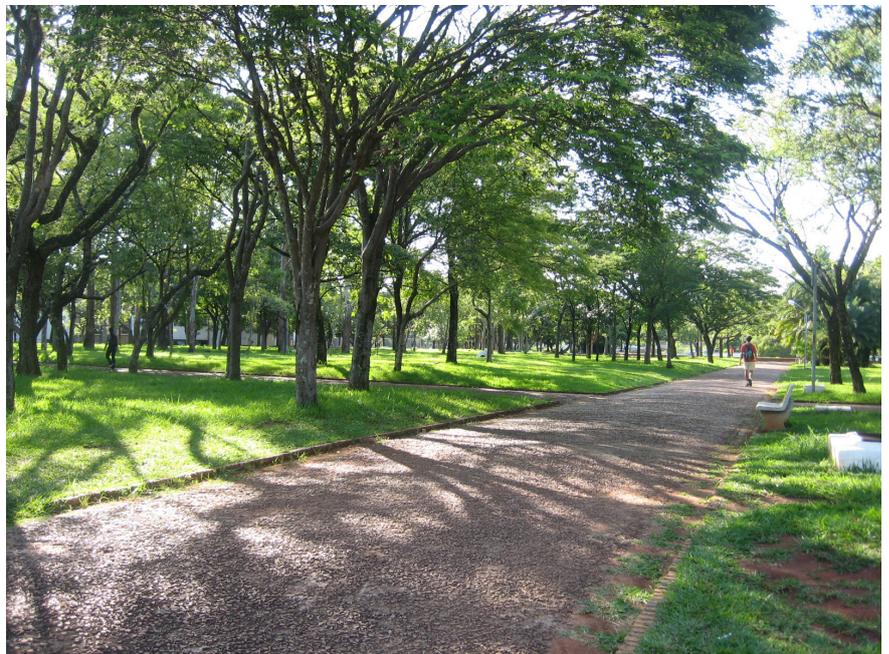
Mas, antes mesmo de começarmos a discutir sobre as definições de saúde sobre o lazer convidamos você para realizar uma atividade.

Atividades

Observe o seu município e procure por áreas de lazer e os eventos que são oferecidos no seu município.

Relate o que encontrou e elabore uma reportagem (escrita – “artigo”) para publicação em rede de comunicação (sugestões de locais para publicação: jornal da escola, *blog*, *facebook*, *twitter*, *instagram*, etc).

Em seguida, discuta com seus colegas e seu professor a repercussão para a sua reportagem.



E então? O que você encontrou na sua cidade?

Tem muitas áreas de lazer ou eventos culturais na sua cidade?

Provavelmente quando você fez essa pesquisa encontrou algumas áreas de lazer ou eventos culturais muito interessantes, não é mesmo?

Mas, você já pensou qual é a relação de lazer e cultura para a área de saúde?

Para Dumazedier (1976), sociólogo francês,

O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

É importante que você saiba os conceitos sobre lazer e cultura para que possa orientar e participar junto das ações de promoção de qualidade de vida. Cultura - O que é cultura para você?



Cultura significa cultivar, e vem do latim colere.

Genericamente “a cultura é todo aquele complexo que inclui o conhecimento, a arte, as crenças, a lei, a moral, os costumes e todos os hábitos e aptidões adquiridos pelo homem.” (www.significados.com.br/cultura).

Tem como característica fundamental a adaptação do indivíduo, de acordo com os hábitos da sociedade.



3. 1 Políticas Públicas de Lazer: a relação entre cultura e lazer

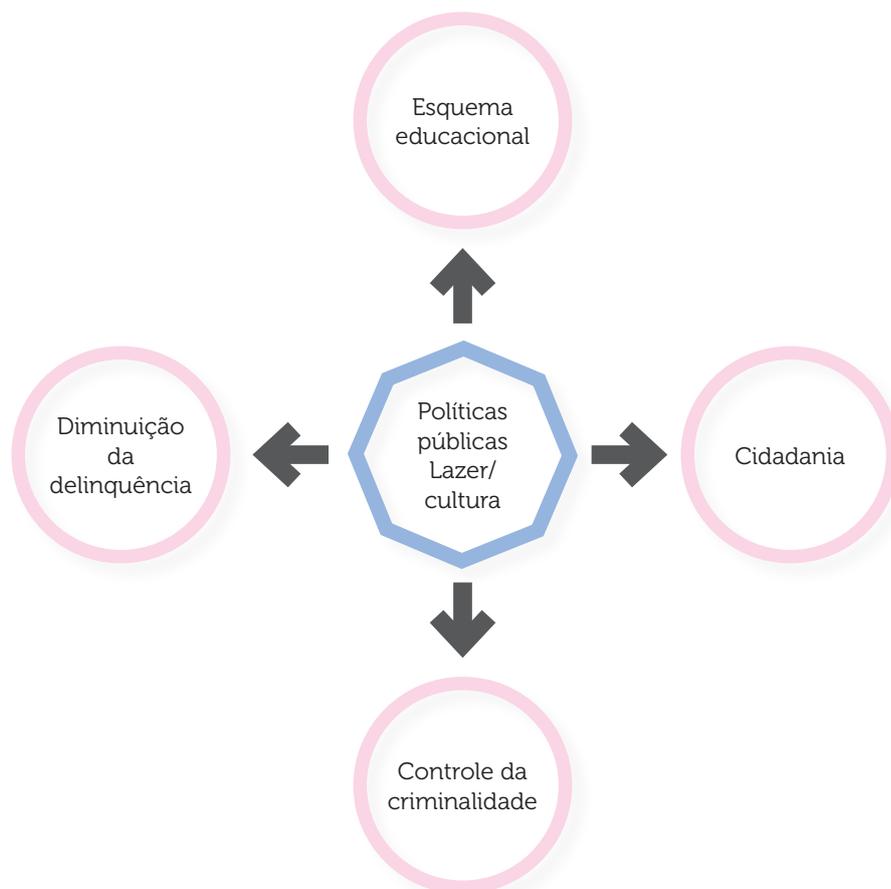
“Temos que valorizar o lazer através da educação aprendendo a trabalhar e administrar melhor nosso tempo livre”. (www.fiepbrasil.org/index.php)

“A cultura e o lazer possuem uma íntima relação. Os jogos, as brincadeiras, as expressões artísticas são manifestações de cultura e fazem parte de cada comunidade.” (www.fef.unicamp.com.br)

A política pública de lazer como qualquer outro setor, deve ter uma postura crítica e articular-se, compartilhando objetivos e recursos, além de adotar como critérios fundamentais o incentivo à sociabilidade espontânea e o desenvolvimento da sensibilidade e do autoconhecimento dos participantes. (www.fef.unicamp.com.br)



Alguns aspectos de valorização do lazer como política pública:



Saiba Mais

Da mesma forma, é sabido que muitos componentes da vida social que contribuem para uma vida com qualidade são também fundamentais para que indivíduos e populações alcancem um perfil elevado de saúde. E necessário mais do que o acesso a serviços médico - assistenciais de qualidade, é preciso enfrentar os determinantes da saúde em toda a sua amplitude, o que requer políticas públicas saudáveis, uma efetiva articulação intersetorial do poder público e a mobilização da população (www.nescon.medicina.ufmg.br)

O tempo livre é aquele tempo que possuímos para realizarmos as atividades de que mais gostamos, não podendo ser realizadas no tempo de trabalho, familiar, religioso, político ou social. Portanto é necessário darmos valor a este tempo tão precioso na nossa vida. A livre iniciativa é novamente um elemento de simples compreensão, já que as atividades são escolhidas individualmente e que há uma expectativa de satisfação no momento da escolha, é como relata Santos 2011, "No Brasil, especialmente com a CF/1988, é que o lazer começou a ser discutido mais intensamente, já que ela o trouxe no seu art. 6º, como direito social, ao lado de outros, por exemplo, a saúde e a educação". (www.fiepbrasil.org/index.php)

3.2 Lazer e qualidade de vida

“O lazer é pessoal e intransferível” (SANTOS, 2011).

Existem evidências que mostram a contribuição da saúde para a qualidade de vida dos indivíduos, das quais as necessidades básicas, como: habitação, saneamento e outros fatores ambientais, garantidos por políticas públicas asseguram a distribuição de serviços coletivos e constituem seu modo de vida (Dutz & Rocha, 2002).

As atividades de lazer devem atender as pessoas no seu dia a dia e satisfazer seus interesses.

“Mesmo que as atividades realizadas no tempo livre tragam prazer, é preciso se preocupar em como contrabalanceá-las, dividindo o tempo de ócio entre atividades lúdicas quaisquer e outras específicas que privilegiem a qualidade de vida e, conseqüentemente, a saúde”. (www.educacional.com.br).

É importante escolher atividades que tragam prazer e melhores condições de vida.

4 Tabagismo

Quantos fumantes você conhece?



Para conhecer mais sobre o Tabagismo, acesse o site <http://www.einstein.br/einstein-saude/guia-interativo/Paginas/orientacoes-sobre-o-tabagismo.aspx>

Apesar das inúmeras campanhas de conscientização para interromper o hábito de fumar, sabemos que existem muitos fumantes. Como profissional de saúde você deve empregar esforços para sensibilizar os fumantes e auxiliá-los durante o processo de reabilitação.

O tabagismo está relacionado ao hábito de consumir qualquer produto originário do tabaco e que tenha como princípio ativo a nicotina. A nicotina contém um composto químico que causa dependência química e psicológica.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que o tabagismo é um caso de Pandemia e como tal, precisa ser combatido.

TRÊS FORMAS DE SALVAR VIDAS.

Este é um tratado e uma resposta mundial à epidemia do tabagismo, que mata quase 6 milhões de pessoas cada ano. Vinculativo juridicamente em mais de 170 países, o tratado é a nossa ferramenta mais poderosa no controle do tabagismo. **Usemo-la!**

31 DE MAIO: DIA MUNDIAL SEM TABACO
www.who.int/tobacco

World Health Organization

Para conhecer mais sobre a história do tabaco, acesse o site
<http://www.tabagismo.hu.usp.br/historia.htm>

Para conhecer mais sobre o Programa Nacional de Controle do Tabagismo, acesse o site
<http://www.inca.gov.br/tabagismo/>

4.1 Origem do tabaco

Antigamente, o tabaco era utilizado como substância medicamentosa para combater a enxaqueca e feridas, entretanto, com o avanço da tecnologia ao longo dos tempos, detectou-se que o uso excessivo do tabaco pode provocar algumas doenças crônicas, e que muitas vezes, não tem cura.

Atualmente, o tabaco é considerado um fator determinante de doenças com alto grau de complexidade que classifica as pessoas suscetíveis a doenças em:

- fumantes ativos: indivíduos que fazem uso de cigarro, charuto, etc;
- fumantes passivos: indivíduos que compartilham o mesmo ambiente no momento do uso do derivados de tabaco e nicotina.



Realize uma pesquisa entre seus amigos e familiares para identificar:

- 1. Com quantos anos começou a fumar cigarros?**
- 2. Qual foi o motivo que influenciou para começar a fumar cigarros?**
- 3. Qual é o horário do dia ou em que situações levam a fazer mais uso do cigarro?**
- 4. Quantos cigarros são consumidos por dia?**
- 5. Qual é o valor pago pelo maço de cigarros?**

Após a realização da pesquisa elabore um gráfico para cada resultado obtido e compare com os outros colegas de sala. Realize uma discussão sobre quais ações são necessárias para controlar o tabagismo. Socialize sua análise.

Para saber mais sobre doenças causadas pelo tabagismo passivo e ativo, acesse:

<http://www.cimais.com.br/informacao/6506>

<http://esfverissimo.blogspot.com.br/2012/08/tabagismo-passivo.html>

4. 2 As principais doenças causadas pelo tabagismo

O Instituto Nacional do Câncer (INCA) apresenta constantemente as estimativas mundiais sobre o câncer relacionado ao tabagismo. Aponta que as causas de óbitos por câncer relacionado ao tabagismo ainda é muito grande, e a causa de mortalidade por câncer de pulmão no Brasil ainda é a principal.



Vários estudos evidenciam que o consumo de derivados do tabaco causa quase 50 doenças diferentes.

Comprova-se que o tabagismo é responsável por:

- **200 mil mortes por ano no Brasil (23 pessoas por hora);**
- **25% das mortes causadas por doença coronariana - angina e infarto do miocárdio;**
- **45% das mortes por infarto agudo do miocárdio na faixa etária abaixo de 65 anos;**
- **85% das mortes causadas por bronquite crônica e enfisema pulmonar (doença pulmonar obstrutiva crônica);**
- **90% dos casos de câncer no pulmão (entre os 10% restantes, 1/3 é de fumantes passivos);**
- **25% das doenças vasculares (entre elas, derrame cerebral).**
- **30% das mortes decorrentes de outros tipos de câncer de boca, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo de útero, leucemia (INCA, 2013).**

Fonte: disponível em <http://www.inca.gov.br/tabagismo>

Pesquise em sua escola:

Quem são os fumantes?

Em seguida, em grupo, elabore um programa de orientação e prevenção de doenças relacionadas ao tabagismo. Crie cartazes, campanhas musicais ou teatrais, promova palestras sobre os principais malefícios do tabagismo e os métodos atuais para o abandono do vício. Agite sua escola!

Mulher, você merece algo melhor que o cigarro!



Por trás da imagem que foi vendida pela publicidade do cigarro está um produto que causa dependência física e outras doenças, além de danos ambientais. Então, não caia na deles!



O hábito de fumar está condicionado a uma atividade individual, mas que causa consequências graves a outras pessoas envolvidas com aquela que fuma. Essas consequências são em geral, o estabelecimento de doenças “silenciosas”, mas com comportamentos agressivos no organismo tanto do fumante como da pessoa mais próxima, muitas vezes o diagnóstico dessas doenças é tardio.

A doença tem seu início “silencioso”, porém o comportamento é agressivo o que leva, frequentemente, a um diagnóstico tardio.

Principais fatores de risco:

- Tabagismo ativo e passivo;
- Genética;
- Alimentação;
- Agentes Químicos;
- Doenças Pulmonares.
-

As principais queixas do paciente podem ser:

- Tosse seca, geralmente há mais de 3 semanas;
- Falta de ar (dispnéia);
- Rouquidão por mais de 1 semana;
- Dor no tórax;

- Inchaço no pescoço;
- Às vezes, tosse com sangue (hemoptise).

Diagnóstico

O Diagnóstico definitivo deve ser feito através de exame anatomopatológico, com amostra de tecido obtida através de Broncoscopia, biópsia por agulha, Toracoscopia, Mediastinoscopia, ou Toratocentese.

Tratamento

O tratamento do câncer de uma forma geral pode ser feito com cirurgia, Quimioterapia ou Radioterapia.

Atividades



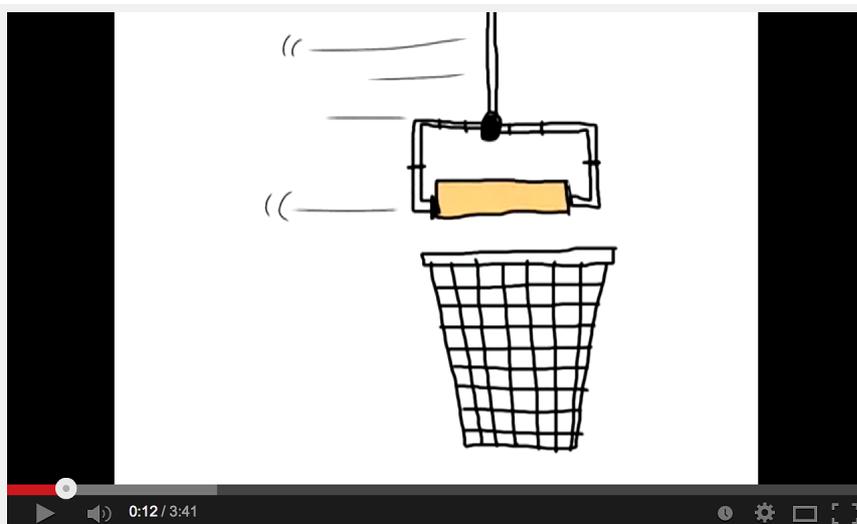
Como profissionais de saúde, no que se refere às questões de saúde, você tem a responsabilidade de contribuir muito na sua comunidade escolar. Por isso, confeccione um folder informativo apontando os principais fatores de riscos no câncer de pulmão e as principais intervenções para reduzir o tabagismo. Divulgue para os alunos do ensino médio. Compartilhe o folder em rede social (facebook, twitter...). Não se esqueça de dar os devidos créditos às fontes de sua pesquisa, como exemplo, os livros, sites e imagens utilizados no folder.

4.3 Políticas de intervenções para reduzir o tabagismo

Tabela 1: Tabagismo: Políticas adotadas

Proteger a população contra a fumaça do tabaco	Promover e fazer cumprir leis sobre ambientes 100% livres de fumo nos estabelecimentos de saúde e educacionais, assim como em todos os lugares públicos fechados, inclusive locais de trabalho, restaurantes e bares.
Oferecer ajuda para cessação do fumo	Fortalecer os sistemas de saúde para que facilitem o aconselhamento sobre cessação, na assistência primária à saúde. Apoiar a criação de linhas telefônicas para ajudar a cessação e outras iniciativas comunitárias, junto com tratamento.
Advertir sobre os Perigos do tabaco	Exigir que a embalagem inclua advertências eficazes; Realizar publicidade antitabagismo; Obter a cobertura gratuita das atividades de controle do tabagismo pelos meios de comunicação.
Fazer cumprir as Proibições sobre Publicidade, promoção e patrocínio.	Promulgar e fazer cumprir leis eficazes que proibam qualquer tipo publicidade, promoção e patrocínio diretos e mesmo indiretos do tabaco.
Aumentar os impostos dos produtos de tabaco	Aumentar a taxaço sobre o tabaco e assegurar que os impostos sejam ajustados regularmente, conforme as taxas de inflação, e aumentem mais rapidamente do que o poder aquisitivo dos consumidores; Fortalecer a administração fiscal para reduzir o comércio ilícito de produtos de tabaco

Você pode acessar o plano de medidas na íntegra, acessando o site: http://www.publicidadedetabaco.com.br/_media/biblioteca/mpower.pdf



Para continuar a discussão sobre quais são as ações de enfermagem que promovem a conscientização de controle do tabagismo assista ao vídeo, acessando o site: <http://www.youtube.com/watch?v=EaTmgMbr0WI>

O tabagismo está sob a constante preocupação das autoridades de saúde no mundo e com isso, as ações estão acontecendo neste momento. Quer saber mais? Acesse o site:

<http://www.inca.gov.br/tabagismo/frameset.asp?item=atualidades&link=lista.asp>

Para finalizar o estudo, sugerimos um momento de descontração. Acesse o site (<http://www.inca.gov.br/tabagismo/agentes/>).



Glossário

1. **LONGEVIDADE:** Tempo de vida prolongada; maior duração de vida do que o habitual.

2. **DEGENERATIVO:** Alterações ou perdas qualitativas das funções.

3. **COLESTEROLEMIA:** Presença de colesterol no sangue.

4. **MORBIDADE:** Conjunto de agravos ou doenças que acometem uma pessoa ou população em um determinado período e lugar específicos.

5. **ÓCIO:** Tempo livre; vago; “não fazer nada”; “Preguiça”.

6. **PANDEMIA:** Definição dada a uma determinada situação, a qual o número de doenças transmissíveis acomete a população entre os continentes do planeta.

7. **BRONCOSCOPIA:** Exame de imagem diagnóstica para investigação da árvore brônquica de uma pessoa.

8. **TORACOSCOPIA:** Exame que permite visualizar a cavidade pleural por meio de toracoscópio.

9. **MEDIASTINOSCOPIA:** é um procedimento cirúrgico realizado para examinar o mediastino através da utilização de um instrumento chamado de mediastinoscópio endoscópico.

10. **TORACOCENTESE:** A toracocentese é o procedimento de acesso à cavidade pleural por punção a partir da parede torácica. Permite realizar uma drenagem pleural, ou seja, remover acumulações anormais de líquido ali presentes, bem como realizar biópsias da pleura, obter amostras de tecido.

11. **QUIMIOTERAPIA:** é o método que utiliza compostos químicos, chamados quimioterápicos, no tratamento de doenças causadas por agentes biológicos. Quando aplicada ao câncer, a quimioterapia é chamada de quimioterapia antineoplásica ou quimioterapia antitumoral.

12. **RADIOTERAPIA:** é um método capaz de destruir células tumorais, empregando feixe de radiações ionizantes

Referências

- BAIENSE, A. F. **A importância da atividade física**. Conselho Regional de Educação Física. Brasília: Distrito Federal. Disponível em: <http://www.cref7.org.br/Topicos/Materias/Materia_5.htm>. Acesso em 29 jun. 2012.>
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, J. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 100 (2), 1985: 126-131.
- CRONFLI, R. T. A importância do sono. **Rev. Cérebro e Mente**. São Paulo: Campinas. 2003. n. 16. Disponível em: <<http://www.cerebromente.org.br/n16/opiniaof/dormir-bem1.html>>. Acesso em: 10 set. 2012.>
- DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular. São Paulo, Perspectiva, 1976. 333p.
- GOMES, V.B., SIQUEIRA, K. S., SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2001.
- SAÚDE EM MOVIMENTO. **Benefícios da atividade física – em sua vida diária**. Disponível em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=640. Acesso em: 29 jun. 2012.

Sites de interesse

- Programa Academia de Saúde – Ministério da Saúde □ link para leitura Portarias: (Portaria nº 719 - http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/portaria_academia_saude_719.pdf).
- Site do programa: (http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1801).

- Sociedade Brasileira de Atividade física e saúde: (<http://www.sbafs.org.br/>).
- Site do inca (<http://www.inca.gov.br/tabagismo/>).
- Site do programa nacional de controle (http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=1446).

Currículo das autoras



Claudia Palhano Castanho

Graduada em Enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, pela PUC-CAMP. Possui Especialização em Enfermagem do Trabalho pela Fundacentro, Especialização em Enfermagem em Ginecologia e Planejamento Familiar pela CAED, Pós Graduação “Lato sensu” em Administração em Hoteleira pelo SENAC e Curso de Formação Pedagógica em Educação Profissional na Área da Saúde: Enfermagem pela UNIARARAS. Foi docente da EEPSPG “Comendador Emílio Romi” Santa Bárbara D Oeste- SP; SENAC, Piracicaba. Atualmente é docente na Etec Cel Fernando Febeliano da Costa.



Marisa Ramos Rodrigues da Silva

Graduada em Enfermagem e Obstetrícia e Pedagogia. Possui Licenciatura Plena em Enfermagem e Pós-Graduado em Educação Especial e Educação Inclusiva. Foi Coordenadora do Curso Técnico em Enfermagem na Etec Professor José Santana de Castro, em Cruzeiro, onde atualmente é docente na mesma escola.



Zilda Lopes

Graduada em Enfermagem e Obstetrícia pela Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia de Adamantina. Atualmente é professora da Etec Amim Jundi, em Osvaldo Cruz. Atua como Enfermeira Responsável Técnica na Secretaria Municipal de Saúde de Osvaldo Cruz; e como pesquisadora nas linhas: qualidade de vida, acompanhamento, material apostilado, prevenção e programa saúde da criança.

