PREFEITURA
SÃO JOSÉ
DO RIO PRETO
SECRETARIA DE SAÚDE

PREFEITURA DE
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO
SECRETARIA DE SAÚDE

**Vivendo com Qualidade**

Manual de Saúde: ‘Vivendo com Qualidade’.
Um documento para toda a vida.

Leve sempre este manual nas consultas ao médico, dentista, enfermeira, psicólogo e outros profissionais.
Atualize-o e não esqueça de levá-lo nas viagens.

## Expediente

Prefeito Municipal
Valdomiro Lopes da Silva Júnior

Secretário Municipal de Saúde
José Victor Maniglia

Este manual foi elaborado pela equipe técnica da Secretaria de Saúde de São José do Rio Preto com base em protocolos de Hipertensão Arterial e Diabetes Melitus do Ministério da Saúde.

## Medicamentos Padronizados

Com a finalidade de assegurar a assistência terapêutica integral, a Secretaria de Saúde de São José do Rio Preto disponibiliza medicamentos para atender os principais problemas de saúde da população como hipertensão arterial, diabetes, doenças sexualmente transmissíveis, transtornos mentais, asma e planejamento familiar (anticoncepcionais).

Esses medicamentos são selecionados tendo como base os critérios de segurança, eficácia e efetividade.

O financiamento dos medicamentos distribuídos pelo SUS é responsabilidade de três gestores: Município (Secretaria de Saúde), Estado (Secretaria de Estado da Saúde) e União (Ministério da Saúde).



## Apresentação

A Prefeitura Municipal de São José do Rio Preto apresenta o manual “Vivendo com Qualidade”.

Esse prontuário elaborado pela Secretaria de Saúde de ser utilizado no registro e acompanhamento das informações mais importantes no controle da sua saúde.

No município é estimulado o vínculo entre os usuários portadores de doenças crônicas e idosos com a equipe da unidade de saúde mais próxima da sua residência.

***CUIDE DESTE MANUAL***

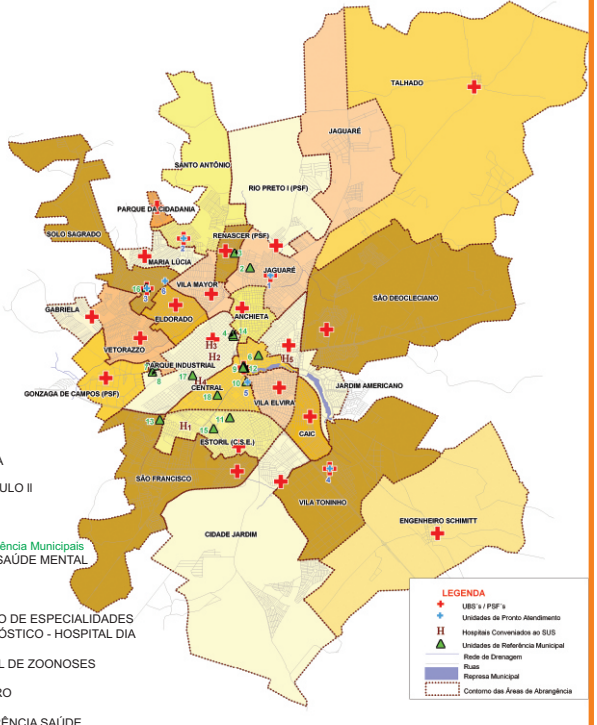
*Saúde é uma conquista!*

**Participe!**

**Cuidar de si, cuidar do outro,**
**Cuidar da sua casa e da cidade,**
**Criando redes de**
**cuidados e solidariedade.**

# As Unidades de Saúde de São José do Rio Preto estão organizadas, de acordo com áreas de abrangência

## Unidade de Saúde e Serviços de Referência São José do Rio Preto/SP




H - Hospitais SUS
1 HOSPITAL DE BASE
2 SANTA CASA
3 HOSPITAL BEZZERA
4 HOSPITAL IELAR
5 HOSPITAL JOÃO PAULO II

▲ - Unidades de Referência Municipais
1 AMBULATÓRIO DE SAÚDE MENTAL
2 CAPS-AD
3 CAPS-CRIA NORTE
4 SAE
5 ARE - AMBULATÓRIO DE ESPECIALIDADES
6 NÚCLEO DE DIAGNÓSTICO - HOSPITAL DIA
7 SAMU
8 CENTRO MUNICIPAL DE ZOONOSES
9 CEO - CENTRO
10 CAPS-CRIA / CENTRO
11 CAPS II (ADULTO)
12 CENTRO DE REFERÊNCIA SAÚDE DO TRABALHADOR
13 NÚCLEO MUNICIPAL DE REABILITAÇÃO
14 CTA-COAS/DST/LAB. SOROLOGIA/SAD
15 CAPS - HIGIENÓPOLIS
16 CEO - NORTE
17 BANCO DE LEITE HUMANO
18 AMBULATÓRIO MUNICIPAL DE HEPATITES VIRAIS

✚ - Unidade de pronto atendimento
1 JAGUARÉ
2 SANTO ANTÔNIO
3 SOLO SAGRADO
4 VILA TONINHO
5 PRONTO SOCORRO CENTRAL
6 UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO - ZONA NORTE



# Unidades de Saúde

## DISTRITO I

AMBULATÓRIO DE SAÚDE MENTAL....3224-6866
AMBULATÓRIO ESPECIALIDADES (AE)....3215-8222
AMBULATÓRIO DE HEPATITES VIRAIS....3212-7309
BANCO DE LEITE HUMANO....3214-3422
CAPS INFANTIL CENTRO....3231-7323
CENTRO DE ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS (CEO) - CENTRO....3224-2725
CENTRO DE REFERÊNCIA SAÚDE DO TRABALHADOR (CEREST)....3211-9488
CENTRO MUNICIPAL DE CONTROLE E PREVENÇÃO DST / AIDS....3234-3393
HOSPITAL DIA....3215-1511
UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO (UPA) CENTRAL....3235-1977
SERVIÇO DE ATENDIMENTO ESPECIALIZADO (SAE)....3235-6667
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE ANCHIETA....3224-4322
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE CENTRAL....3224-8950
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE JARDIM AMERICANO....3224-9389
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE VILA ELVIRA....3224-3695
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE PARQUE INDUSTRIAL....3233-2489

## DISTRITO II

CENTRO DE ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS (CEO) NORTE....3219-2583
CAPS INFANTIL DUAS VENDAS....3217-4822
CENTRO DE CONTROLE ZOONOSES (CCZ)....3231-6494
UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO (UPA) SANTO ANTÔNIO....3236-2424
UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO (UPA) SOLO SAGRADO....3236-3009
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA GONZAGA DE CAMPOS....3234-3139
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA JARDIM MARIA LUCIA....3219-6158
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA PARQUE DA CIDADANIA....3236-8106
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA JARDIM GABRIELA....3206-5418
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA JD. SIMÕES / RENASCER....3219-0107
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE ELDORADO....3236-3463
CENTRAL DE AMBULÂNCIA / SAMU....3234-1415
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE VILA MAYOR....3236-3784
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE SANTO ANTÔNIO....3217-1538
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE SOLO SAGRADO....3236-3009
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE VETORAZZO....3236-5859

## DISTRITO III

NÚCLEO MUNICIPAL DE REABILITAÇÃO....3229-5095
CAPS INFANTIL HIGIENÓPOLIS....3227-1292
C.S.E ESTORIL....3226-3033
CAPS ADULTO – BOM JARDIM....3227-6753
FARMÁCIA CENTRAL....3216-7470
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE SÃO FRANCISCO....3227-5360

## DISTRITO IV

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA CAIC / CRISTO REI....3238-1095
UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO (UPA) VILA TONINHO....3238-1227
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE VILA TONINHO....3218-1004
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA CIDADE JARDIM....3216-6199
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA ENG. SCHMITT....3808-1586

## DISTRITO V

CAPS ÁLCOOL E DROGAS....3224-0728
UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO (UPA) JAGUARÉ....3224-0904
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA RIO PRETO I....3215-3601
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA TALHADO....3829-6114
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA SÃO DEOCLECIANO....3225-3689
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA JAGUARÉ....3225-3679

## Telefones úteis

SAMU.....192

Bombeiros / Resgate.....193

SAE / DST/AIDS.....3234-3393 / 3231-8335

Hospital Austa.....3221-3000

Hospital de Base.....3201-5000

Centro de Intoxicação.....3201-5000 (ramais)1380 / 1560

Hospital Beneficência Portuguesa.....2139-1800

Hospital IELAR.....2139-1200

Hospital Santa Casa.....2139-9200

Hospital Santa Helena..... 3211-8500

Fundo Social de Solidariedade.....3231-2042

Central de Remoção de Pacientes.....3222-1685

Unidade de Pronto Atendimento (UPA) CENTRAL.....3235-1977

Vigilância Epidemiológica .....3216-9755

Vigilância Sanitária.....3216-9756

Secretaria Municipal de Saúde.....3216-9766

Secretaria Municipal de Educação.....3211-4000

Secretaria Municipal de Esportes.....3216-4000

Secretaria Municipal de Assistência Social..... 3212-7933

Conselho Municipal de Saúde.....3222-1042

Disque-Saúde .....0800-7717123

DRS XV.....3232-0388

Disque-Dengue/Ouvidoria.....0800-7705870



## Índice

Apresentação..... 01
Mapa do município.....02
Índice.....03
Identificação do Paciente / Cadastramento e Programas.....04
Antecedentes Pessoais / Antecedentes Familiares..... 05
Medicamentos em uso..... 06
Vacinação..... 07
Exames laboratoriais (Tabela de Resultados)..... 08 e 09
Papanicolaou / PSA.....10
Avaliação Especialidades / Cardiológica / Oftalmológica.....11
Exame Buco Dentário.....12, 13 e 14
Alimento o melhor remédio.....15
Alimento e suas funções..... 16
Hipertensão Arterial / Fatores que predispõem.....17
Alimentos prejudiciais ao Hipertenso..... 18
Recomendações no controle do Diabetes.....19 e 20
Rede de cuidados..... 21
Semáforo alimentar.....22
Orientação sobre Colesterol e Triglicérides..... 23
Osteoporose / Alimentos Ricos em Cálcio..... 24 e 25
Tuberculose e Hanseníase..... 26
Saúde não tem idade: Tétano..... 27 a 28
Gripes e Idosos..... 29 a 31
Gripe A / H1N1.....32
Prevenção de doença no adulto/idoso.....33
Dicas para evitar quedas..... 34
Trânsito.....35
Prevenção contra as drogas..... 36
Dengue.....37
Cuidados com o corpo e coluna vertebral.....38
Exercícios para a saúde (Lian Gong em 18 Terapias)..... 39
Doenças Sexualmente Transmissíveis..... 40 a 43
Meu Controle de Glicemia.....44
Meu Controle de Pressão Arterial.....45
Telefones Úteis..... 46
Unidades de Saúde.....47
Medicamentos Padronizados.....48

## IDENTIFICAÇÃO – Cartão Cidadão

**Nome**:_____

RG.:_____ Dat. Nascimento_____
Sexo: Masc.: ☐ Fem.: ☐ Raça / Cor:_____
End.:_____
Telefone: _____ Bairro: _____ CEP_____
Novo End.:_____
Telefone: _____ Bairro: _____ CEP_____
Novo End.: _____ _____
Telefone_____ Bairro_____CEP_____

**PESSOA DE CONTATO:**

Nome:_____Telefone:_____
Nome:_____Telefone:_____
Nome:_____Telefone:_____
Nome:_____Telefone:_____
Locais de Tratamento:_____
Médicos de Referência:_____

N° Prontuário_____UBS_____Telefone:_____
N° Prontuário_____UBS_____Telefone:_____
N° Prontuário_____UBS_____Telefone:_____

Cartão SUS:_____
PFJ:_____
Grupo Sangüíneo:_____Fator RH:_____

### CADASTRAMENTO NOS PROGRAMAS

Hiperdia ☐ Hipertensão ☐ Diabetes ☐
Saúde em Movimento ☐
Aleitamento ☐
Outros ☐ _____
_____
_____



## Meu controle de pressão arterial

| Data | PA | Data | PA | Data | PA | Data | PA | Data | PA | Data | PA | Data | PA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

# Meu controle de glicemia

| Data | Glicemia | Data | Glicemia | Data | Glicemia | Data | Glicemia | Data | Glicemia | Data | Glicemia | Data | Glicemia |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |



# Antecedentes Pessoais

Hipertensão Arterial ☐
Diabetes ☐
Infarto ☐
Derrame ☐
Alergias Alimentares ☐

ALERGIAS A MEDICAMENTOS ☐ Qual(is)_____

Qual(is)_____

Gastrite / Úlcera ☐
Cálculo Biliar ☐
Bronquite / Asma ☐
Tuberculose ☐
Aids ☐ HIV ☐
Cálculo Renal ☐

Prostatismo ☐
Alcoolismo ☐
Epilepsia ☐
Hepatite C ☐
Hepatite B ☐
DST ☐ _____

Doenças Mentais ☐ _____
Cirurgias Anteriores / Quais?_____

Gestações (quantas): _____
Partos Normais (quantos): _____
Cesáreas (quantas): _____
Abortamentos (quantos): _____

Neoplasias (Câncer) : Mama ☐ Útero ☐ Próstata ☐ Pulmão ☐
Pele ☐ Sist. Digestivo ☐ Outros / Quais ☐ _____

## Antecedentes Familiares

| | PAI | MÃE | AVÓS |
|---|---|---|---|
| Hipertensão Arterial ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Diabetes ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Doenças do Coração (infarto angina) ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Derrame ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Colesterol / Triglicérides ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Tuberculose ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Alcoolismo ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Doenças Mentais ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Neoplasias (câncer) ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Outras:_____

Qual(is):_____

## Medicamentos em uso

**Medicamentos em Uso: (Escrever a lápis)**

| Data: | Nomes / Doses Diárias |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**Dispensação de materiais e insumos: (Escrever a lápis)**

SNG / enteral ☐ SV / alívio ☐

SVD ☐ Uripen ☐

O2 ☐

Data:

Curativo pequeno ☐ x dia_____/_____/_____

Curativo médio ☐ x dia_____/_____/_____

Curativo grande ☐ x dia_____/_____/_____



## A camisinha

# Como colocar corretamente a camisinha

Coloque a camisinha no pênis antes de qualquer penetração, apertando-a na ponta para retirar o ar e ela não se romper.

Desenrole a camisinha até a base do pênis, Se necessário use um lubrificante a base de água. Não use vaselina ou outros cremes oleosos ou químicos.

Retire a camisinha com cuidado, quando o pênis estiver ereto, para evitar que o esperma escorra pelos dedos.

Dê um nó no meio da camisinha e jogue-a no lixo. Nunca use a camisinha mais de uma vez.

## O que é Aids?

- A Aids é uma síndrome (conjunto de sintomas) causada pelo vírus HIV. Este vírus ataca o sistema imunológico da pessoa destruindo as células de defesa do organismo deixando-o vulnerável a "pegar" muitas outras DST.

- A pessoa que tem o HIV no corpo, mas não sente nada, é chamada de portadora do HIV ou soropositiva para o HIV.

- Quando a pessoa soropositiva para o HIV começa a pegar várias doenças, se diz, então, que ela tem Aids.

- Qualquer pessoa pode pegar o HIV; seja homem ou mulher; casados ou solteiros, criança, moço ou velho, rico ou pobre. E tanto faz se é gente que mora na cidade ou no campo.

## Formas de transmissão do HIV

### Assim pega

- Fazendo sexo oral, anal ou vaginal sem o uso da camisinha;
- Compartilhando agulhas e seringas;
- Transfusão de sangue não testado;
- Uso de instrumentos perfuro cortantes não esterilizados;
- Mãe infectada pelo HIV pode transmitir para o filho durante a gravidez, parto ou amamentação.

### Assim não pega

- Relação sexual com o uso correto da camisinha;
- Beijo no rosto ou na boca, aperto de mão ou abraço;
suor, lágrima e picada de insetos;
- Uso comum de talheres, copos, sabonetes, toalhas e lençóis;
- Pelo ar, assento de ônibus, piscinas ou banheiros;
- Doação de sangue.

**USAR CAMISINHA (MASCULINA OU FEMININA) E NÃO COMPARTILHAR AGULHAS E SERINGAS SÃO AS ÚNICAS MANEIRAS SEGURAS PARA SE PREVENIR DAS DST.**



## Vacinação

| DUPLA ADULTO | | | HEPATITE | OUTRAS |
|---|---|---|---|---|
| ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ |
| ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ |
| ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | SCR<br>____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ |

| GRIPE | | | FEBRE AMARELA |
|---|---|---|---|
| ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | |
| ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | |
| ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | ____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | SCR<br>____/____/____<br>L:_____<br>Cód.:_____ | |

CARTVAC200225/02/2002-MR

## Exames Laboratoriais

| TIPO | | TIPO | | TIPO | |
|---|---|---|---|---|---|
| **COLESTEROL T** | | **LDL - COL** | | **HDL - COL** | |
| DATA | RESULTADO | DATA | RESULTADO | DATA | RESULTADO |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| TIPO | | TIPO | | TIPO | |
|---|---|---|---|---|---|
| **TRIGLICÉRIDES** | | **MICROALBUMINÚRIA** | | **Hb-glic-a1c** | |
| DATA | RESULTADO | DATA | RESULTADO | DATA | RESULTADO |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| TIPO | | TIPO | | TIPO | |
|---|---|---|---|---|---|
| **CREATININA** | | **POTÁSSIO** | | **AC. ÚRICO** | |
| DATA | RESULTADO | DATA | RESULTADO | DATA | RESULTADO |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



## Quando diagnosticado com uma DST, você deve:

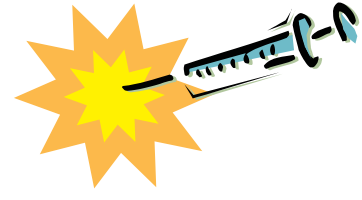
- Falar com quem se tem relação sexual para ir também a uma Unidade de Saúde;
- Fazer, até o fim, o tratamento indicado pelo serviço de saúde;
- Evitar ter relação sexual e, se não der para evitar, só transar de camisinha;
- Voltar ao serviço de saúde para fazer a revisão (controle de cura).

As mulheres devem fazer também o exame preventivo do câncer de colo de útero, mantendo-o em dia conforme indicação do seu médico.

## Hepatites virais

- As hepatites B e C são infecções do fígado causadas por vírus;
- A hepatite tipo B é transmitida principalmente por meio de relações sexuais sem proteção e de contato sanguíneo;

- Já a hepatite tipo C tem sua principal forma de transmissão pelo uso comum de agulhas e seringas, alicate de cutícula, aparelhos de barbear, escovas de dente e outros objetos de uso pessoal, contaminados.



# O que são Doenças Sexualmente Transmissíveis-DST

- São doenças causadas por vírus, bactérias ou outros micróbios transmitidos, principalmente, nas relações sexuais.
- Muita gente chama de doenças venéreas, doenças da rua, doenças do mundo.
- Ter relação sexual faz parte da vida das pessoas. Cada pessoa escolhe com quem quer ter relação sexual. Então, tem relação de mulher com homem, de homem com homem, de mulher com mulher.
- Há várias maneiras de termos uma relação sexual. Em qualquer tipo de relação sexual podemos pegar ou passar uma DST. A cada dia tem mais gente pegando uma DST.

## Como saber se você tem uma DST?

**Se você ou seu parceiro (a) tiver na vagina, pênis ou ânus:**

- Verruga
- Corrimento
- Coceira
- Mau cheiro
- Bolhas
- Ferida
- Ardor ao urinar
- Dor na relação sexual

**Vocês podem estar com DST.**

**Pense e lembre:** quando temos uma DST, temos mais chance de pegar outra DST, inclusive o vírus da AIDS.

## O que devemos fazer se estamos com um sinal ou sintoma de DST?

**Devemos procurar um serviço de saúde mais próximo da nossa casa, para iniciar logo o tratamento.**

**Pense e lembre:**

- Existe tratamento para quase todas as DSTs.
- São tratamentos fáceis, que têm cura e disponíveis em qualquer Unidade de Saúde do Município.



# Exames

| URINA | RESULTADO |
|---|---|
| DATA: | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| RX | RESULTADO |
|---|---|
| DATA: | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| ECG | RESULTADO |
|---|---|
| DATA: | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| OUTROS EXAMES | RESULTADO |
|---|---|
| DATA: | |
| | |
| | |
| | |
| | |

# Papanicolaou / PSA

| DATA | RESULTADO |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**Exames das Mamas (Palpação / Mamografias / Ultra-som)**

| DATA | RESULTADO |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**DST**

| | DATA | RESULTADO | OBS |
|---|---|---|---|
| **HCV** | | | |
| **VDRL** | | | |
| **HBSAg** | | | |
| **ANTI–HIV** | | | |
| | | | |



# "Exercícios para a saúde"

## UM REMÉDIO PARA O DIA A DIA
## LEMBRANDO DO CORPO

**LIAN GONG EM 18 TERAPIAS, FORJANDO UM CORPO SAUDÁVEL.:**

**GINÁSTICA TERAPÊUTICA DO DR. ZHUANG YUEN MING**

**CINESIOTERAPIA E A PREVENÇÃO DA D.O.R.T. DOENÇAS ÓSTEOMUSCULARES RELACIONADAS AO TRABALHO**

## LIAN GONG EM 18 TERAPIAS

# Cuidando do corpo e da coluna vertebral

## Fique atento

- Endireite o corpo ao andar, olhando sempre para frente.

- Durma sempre de lado, com as pernas encolhidas, e o travesseiro na altura do ombro.

- Evite levantar pesos do chão. Não coloque pesos acima da cabeça em prateleiras altas.

- Não carregue bolsas pesadas.

- Evite assistir TV e ler na cama.

- Ao dirigir, mantenha o cotovelo próximo ao corpo.

## No trabalho

- Observe sua postura ao sentar.

- Evite os pés suspensos, apoiando-os quando estiver sentado.

- Evite ficar sentado por tempo prolongado, levante-se por alguns momentos.

- Mantenha os braços e punhos apoiados sempre que possível.

- Evite torção de tronco.

- Ao pegar objetos do chão não dobre o tronco, dobre os joelhos.

- Evite tarefas combinadas (atender telefone, dirigir, escrever, simultaneamente).

## No computador

- Ajuste a altura e distância do monitor ao seus olhos.

- Mantenha o cotovelo junto ao corpo.

- Utilize apoio para os antebraços, punhos e pés.

- Realize pausas várias vezes ao dia.



# Avaliação de Especialidades

## AVALIAÇÃO CARDIOLÓGICA

| DATA | DADOS IMPORTANTES |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## AVALIAÇÃO OFTALMOLÓGICA

| DATA | DADOS IMPORTANTES |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## OUTRAS ESPECIALIDADES

| ESPECIALIDADE | DATA | DADOS IMPORTANTES |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Exame Buco Dentário

● **É possível ter uma boca saudável e um belo sorriso a vida inteira, para isso é preciso saber como ocorrem as doenças e como fazer para evitá-las.**

● **Precisamos da boca saudável não só para uma boa mastigação e digestão dos alimentos, mas também para preservarmos a saúde de forma geral.**

● **A higiene bucal diária é a maneira mais fácil de prevenir as doenças da boca.**

**Visite o dentista regularmente!**

**1º Exame Clínico** _____
**Examinador:** _____
**Data:** _____
**Obs.:** _____

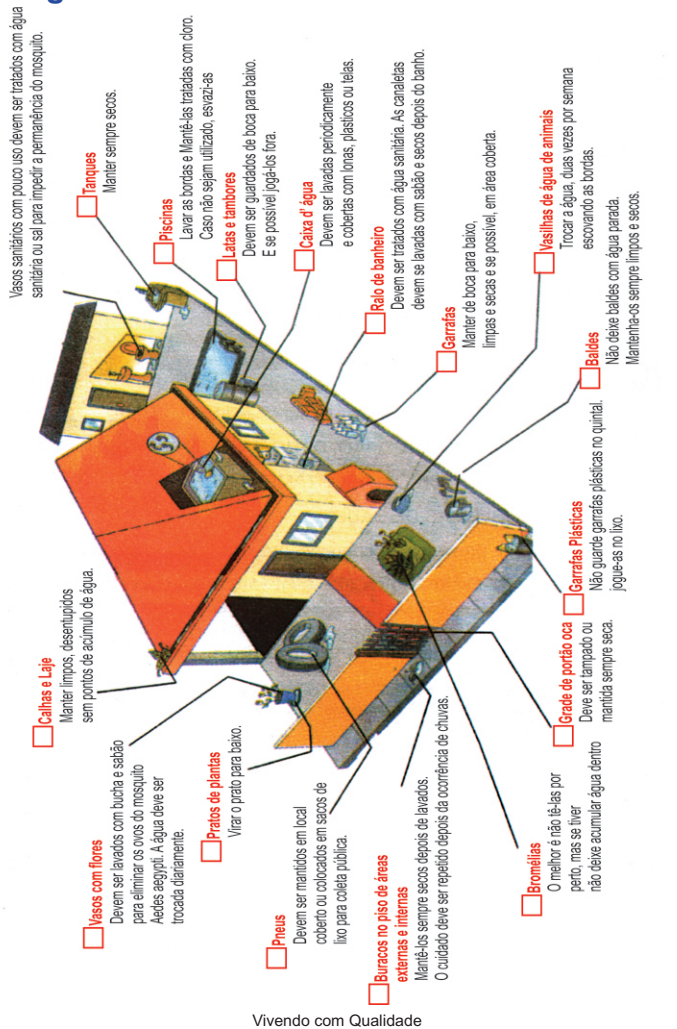
**2º Exame Clínico** _____
**Examinador:** _____
**Data:** _____
**Obs.:** _____

**3º Exame Clínico** _____
**Examinador:** _____
**Data:** _____
**Obs.:** _____

**5º Exame Clínico** _____
**Examinador:** _____
**Data:** _____
**Obs.:** _____



# Dengue



# Prevenção contra as drogas

## Álcool:

1) O uso abusivo de bebida alcoólica pode levar a dependência e a problemas de saúde como hepatite alcoólica, cirrose, problemas cardíacos, problemas neurológicos e impotência sexual.

2) Evite beber todos os dias.

3) Se beber, não dirija.

4) O álcool leva à destruição dos relacionamentos na família.

## Fumo:

1) O cigarro causa doenças graves como enfisema, asma, bronquite, câncer de pulmão, derrames, infartos, problemas circulatórios, abortamentos em grávidas e bebês com problemas de saúde.

2) Evite fumar na presença de crianças, em ambientes fechados e locais com outras pessoas. O fumante passivo também pode adoecer respirando a fumaça de cigarro.

3) Procure parar de fumar: sua saúde agradecerá!

## Outras drogas:

**Maconha, cocaína, crack, anfetaminas, remédios para emagrecer, anabolizantes, calmantes e medicação controlada ....**

Causam dependência química grave;
Destroem famílias;
Destroem vidas;
Causam sonolência.

***Obs.:*** *Em caso de dependência de drogas, álcool e fumo procure ajuda dos profissionais das Unidades de Saúde.*



# Exame Buco Dentário

**5º Exame Clínico**_____
**Examinador:**_____
**Data:**_____
**Obs.:**_____

**6º Exame Clínico**_____
**Examinador:**_____
**Data:**_____
**Obs.:**_____

**7º Exame Clínico**_____
**Examinador:**_____
**Data:**_____
**Obs.:**_____

**8º Exame Clínico**_____
**Examinador:**_____
**Data:**_____
**Obs.:**_____

**9º Exame Clínico**_____
**Examinador:**_____
**Data:**_____
**Obs.:**_____

**10º Exame Clínico**_____
**Examinador:**_____
**Data:**_____
**Obs.:**_____

# Exame Buco Dentário

**Convencionar: H–Hígido/C–Cariado/X–Extraído**
**Ei–Extração Indicada/O–Obturado**

| 10ºExame | 9ºExame | 8ºExame | 7ºExame | 6ºExame | 5ºExame | 4ºExame | 3ºExame | 2ºExame | 1ºExame | | 1ºExame | 2ºExame | 3ºExame | 4ºExame | 5ºExame | 6ºExame | 7ºExame | 8ºExame | 9ºExame | 10ºExame |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | 28 | 38 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 27 | 37 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 26 | 36 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 25 | 35 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 24 | 34 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 23 | 33 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 22 | 32 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 21 | 31 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 11 | 41 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 12 | 42 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 13 | 43 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 14 | 44 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 15 | 45 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 16 | 46 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 17 | 47 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 18 | 48 | | | | | | | | | |



# Trânsito

## Pedestre

- Sinalize com a mão a sua intenção de atravessar;
- Atravesse sempre pela faixa de pedestre;
- Aguarde na calçada até ser visto pelo motorista para iniciar a travessia.

## Motorista

- A faixa de pedestre é parada obrigatória quando o pedestre sinalizar que quer atravessar;
- Ao parar na faixa, sinalize aos motoristas que vêm atrás acionando o pisca alerta e acenando com o braço esquerdo para fora do veículo com movimentos para cima e para baixo;
- Mantenha distância segura dos veículos da frente para evitar a colisão traseira;
- Se o sinal abrir durante a travessia do pedestre, espere que ele a conclua.

## Dicas para evitar quedas
## Siga essas dicas. Sem escorregar!

**1**. Use sapatos fechados. Evite solados lisos.

**2**. Coloque tapetes de borracha no banheiro, no chuveiro e outros locais onde seja necessário.

**3**. Exija que o ônibus pare completamente para você subir ou descer. Caso não seja atendido, denuncie a empresa à Prefeitura.

**4**. Móveis e objetos espalhados pela casa causam tropeções.

**5**. Não encere a casa. Fixe bem os tapetes para que eles não escorreguem.

**6**. Calçadas esburacadas ou muito lisas e escadas defeituosas causam tombos.

**7**. Ilumine bem sua casa. Ao dormir, deixe acesa a luz do corredor para auxiliar a visão.

**8**. Ao subir ou descer as escadas, segure bem no corrimão.

**9**. Coloque barras no box do chuveiro e paredes próximas ao vaso sanitário.

**ATENÇÃO**

Se você caiu e está sentindo dores fortes, não espere, procure assistência médica. E lembre-se: se você tem telefone, coloque-o num lugar fácil para pedir ajuda quando necessário.



## Alimentação, o melhor remédio
## Alimento, fonte da vida

| EVITAR | PREFERIR |
|---|---|
| Açúcar refinado. | Mel, rapadura e melado (em pequenas quantidades). |
| Doces. | Frutas secas, nozes, grãos, frutas da estação. |
| Sal. | Ervas aromáticas, soja fermentada (shoyo). |
| Farinha de trigo refinado (pão, massas, bolos e tortas). | Fubá de milho ou arroz, farelo de trigo ou arroz. |
| Pão branco com manteiga. | Pão integral, canjica, polenta enriquecidos com farelo. |
| Carne vermelha. | Peixes, iogurtes, feijão, grão de bico, lentilha. |
| Café. | Café descafeinado sucos de frutas. |
| Chá preto, chá mate. | Chá de ervas (hortelã, camomila, erva cidreira). |
| Refrigerantes. | Água potável ( 2 litros ao dia), sucos naturais. |
| Conservas. | Alimentos frescos. |
| Alimentos cozidos. | Alimentos crus (verduras, legumes). |

# Os alimentos e suas funções

| Nutrientes/Função | Fontes |
|---|---|
| **CARBOIDRATOS** (Amidos e açúcares) **E GORDURAS** espécie de combustível do ser humano. Fornecem energia para o desenvolvimento das atividades físicas e mentais. | **Cereais:** arroz, milho, farinha, macarrão, pão **Açúcares:** mel, doces **Gorduras**: óleo, azeite, margarina, amendoim, castanhas, coco, abacate, açaí, manteiga. |
| **PROTEÍNA,CÁLCIO E FERRO** Constroem, mantêm e reparam o corpo: órgãos, sangue, dentes e ossos. Ajudam a formar hormônios, enzimas e anticorpos que combatem doenças. | **Origem animal:** carnes fígado e rins, ovos, leite, queijos, iogurte, coalhada **Leguminosas secas:** feijão, ervilha seca, lentilha, soja, grão de bico. |
| **VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS** Garantem o bom funcionamento do corpo, facilitam a digestão, protegem a pele, a visão e os dentes. Aumentam a resistência às infecções. | **Frutas:** limão, laranja, goiaba, mexerica, caju, manga. **Verduras:** agrião, alface, repolho, couve, escarola, espinafre. **Legumes:** jiló, pimentão, chuchu, berinjela, cenoura. **Cereais integrais:** arroz integral, trigo integral, aveia, gergelim. |

**ATENÇÃO: Pessoas com doenças como diabetes, colesterol e hipertensão precisam de dietas especiais. Se for o seu caso, procure orientação com o seu médico ou na Unidade de Saúde mais próxima de sua residência.**



# Prevenção de Doenças no Adulto / Idoso

| Doenças | Fatores Predisponentes (que facilitam aparecimento de doenças). | Sintomas | Prevenção |
|---|---|---|---|
| **Infarto, angina Insuficiência cardíaca** | Sedentarismo, Fumo, Colesterol Alto, Obesidade, Hipertensão Arterial, Familiar. | Falta de ar, dor no peito Inchaço, palpitações. | Atividades físicas, não fumar, controle de peso, colesterol, pressão e diabetes. Controle da pressão é o mais importante. |
| **Derrames (AVCs)** | Hipertensão, Fumo, Sedentarismo, Obesidade, Colesterol Alto, Familiar. | Tonturas, desmaio, paralisia súbita. | Atividade física, não fumar, controle de pressão, peso e colesterol. |
| **Pressão Arterial** | Obesidade, Sedentarismo, Colesterol Alto, Familiar. | Em geral sem sintomas às vezes dores de cabeça e tonturas. | Atividade física, alimentação sem sal diminuir ingestão de álcool, redução de peso. |
| **Diabetes** | Obesidade, Sedentarismo, Familiar. | Muita sede, aumento de urina, principalmente a noite. | Atividade física, controle de peso e taxa de açúcar. |
| **Osteoporose** | Fumo, Sedentarismo, Dieta pobre de Cálcio. Na mulher, o risco é sete vezes maior (após menopausa). | Sem sintomas fraturas devido a quedas (complicações). | Atividade física, não fumar, alimentos ricos em cálcio (leite, queijo, coalhada) exposição ao sol de manhã. |
| **Pneumonia** | Gripe, enfisema, bronquites anteriores, alcoolismo, imobilização na cama, tabagismo. | Febre, dor ao respirar, escarro amarelo ou escuro, tosse. | Atividade física, boa alimentação, Vacinação contra gripe e pneumonia. não fumar. |
| **Osteoartrose** | Obesidade, traumatismo, casos na família. | Dores na juntas de sustentação (joelho, tornozelo, coluna). | Controlar peso e praticar atividade física adequada. |
| **Câncer** | Fumo, muito sol, alimentação gordurosa e pobre em fibras. | Depende do tipo. Próstata: pouco sintomático. Mama: Nódulos, alterações da pele. Pele: Alterações de cor e formação de pintas. | Exames preventivos anuais. Auto – exames (mama). Evitar excesso de sol, não fumar. |
| **Aumento da Próstata** | Idade, alimentação gordurosa. | Dificuldades para urinar Urinar mais vezes a noite. | Exames preventivos anuais. |
| **Urina Solta** | Partos normais não assistidos, esforços físicos. | Perda de urina com tosse ou risos. | Exames preventivos. |

# Gripe A (H1N1)

## Quais as medidas de prevenção da transmissão da influenza A (H1N1)

- Lavar as mãos com água e sabão frequentemente e principalmente após espirrar ou tossir;
- Cobrir a boca e o nariz com lenço descartável ao tossir ou espirrar;
- Descartar os lenços de papel em local adequado imediatamente após o uso;
- Evitar tocar ou levar as mãos aos olhos, boca e nariz;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, tais como copos, talheres e toalhas;
- Manter os ambientes arejados (portas e janelas abertas);
- Evitar aglomerações;

## Como é o tratamento da influenza A (H1N1)? Existe vacina?

- Existe um remédio que combate o vírus da influenza A (H1N1), porém, só é indicado a pessoas que apresentarem sinais de gravidade ou maior risco de complicações após avaliação médica criteriosa. Outras medidas como repouso, ingestão de líquidos e boa alimentação são importantes na recuperação do doente.
- Ninguém deve tomar medicamentos sem indicação médica. A auto medicação pode mascarar sintomas, retardar o diagnóstico e até causar resistências do vírus.
- O Ministério da Saúde já adquiriu doses da vacina contra a gripe A, que deve entrar no calendário a partir de 2010.
- A vacina da gripe comum não protege contra influenza A (H1N1).



# Hipertensão Arterial fatores que predispõem

- **Hereditariedade:** Filhos e parentes de hipertensos têm mais chances de se tornar hipertensos.
- **Idade:** A pressão arterial aumenta a medida que envelhecemos.
- **Raça negra:** Os indivíduos da raça negra são os que apresentam as formas mais graves de hipertensão.
- **Obesidade:** O excesso de peso corporal está diretamente relacionado com a hipertensão arterial.
- **Excesso de sal:** Os alimentos salgados podem causar ou agravar a hipertensão arterial.
- **Sedentarismo:** A falta de atividade física contribui para o aumento da pressão arterial.
- **Estresse:** Situação que leva ao estado da ansiedade, também pode elevar a pressão arterial.
- **Uso descontrolado de bebida alcoólica:** O consumo de álcool pode elevar perigosamente a pressão arterial, além de difcultar o seu tratamento.
- **Diabetes:** Os portadores de diabetes têm duas vezes mais chances de desenvolver hipertensão.
- **Medicamentos que elevam a pressão:** Alguns medicamentos, como anticoncepcionais, descongestionantes nasais, corticóides, podem elevar a pressão arterial.
- **Fumantes:** O uso de cigarros, charutos e demais derivados do tabaco pode agravar a hipertensão.

## Alimentos prejudiciais ao hipertenso

- Sal de cozinha e temperos industrializados.
- Alimentos industrializados (catchup, mostarda, shoyu, caldos concentrados).
- Embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, presunto, salame, paio, etc.).
- Conservas (picles, azeitonas, aspargo, palmito, milho, ervilha, patês, algas, chucrutes, maionese, etc.).
- Enlatados (extrato de tomate, milho, ervilha, molho inglês, molho de soja, etc).
- Sopas, temperos e caldos em tabletes prontos (glutamato monossódico).
- Salgadinhos para aperitivo (batatas fritas, amendoim, etc.).
- Bolachas salgadas, margarina ou manteiga com sal.
- Queijos amarelos e cremosos.

### Alimentos benéficos ao hipertenso

- Frutas secas.
- Melão, mamão, banana.
- Grão de bico, feijão, lentilha, soja.
- Abóbora, cenoura, beterraba, tomate, batata, chuchu.
- Vegetais de cor verde.
- Água de coco.

## Gripe e Idosos

### A vacina protege mesmo contra a GRIPE?

**A vacina contra a gripe nos idosos reduz muitos riscos como:**

56% de doenças respiratórias
5% de pneumonia
50% de hospitalização
68% das mortes

## Gripe A (H1N1)

### O que é a influenza A (H1N1)? Como é transmitida?

- A influenza A (H1N1), também conhecida como Gripe Suína, é uma doença transmitida por um novo vírus da mesma família que causa a gripe comum.
- É transmitida de uma pessoa para outra, por meio de gotículas eliminadas pela tosse, espirro e pelo contato de mãos contaminadas com secreções respiratórias ao tocar olhos, boca e nariz.
- A contaminação das mãos pode ocorrer de forma direta por meio do aperto de mãos ou indireta pelo contato com surpeficies e objetos.

### Quais são os sintomas da influenza A (H1N1)

Os sintomas são semelhantes ao da gripe comum: febre alta e tosse. Em alguns casos também podem ocorrer dores de cabeça, corpo e garganta, falta de ar, cansaço, diarréia e vômitos.

### A influenza A (H1N1) pode apresentar alguma complicação?

Como qualquer gripe pode evoluir para sinusite ou pneumonias. O risco de complicações é maior em crianças menores de 2 anos, idosos, gestante, pacientes imunodeprimidos (AIDS, câncer e/ou Transplantados), com obesidade mórbida e portadores de doenças crônicas como as cardíacas, pulmonares, renais e diabetes. Fique atento aos sinais de gravidade como falta de ar, respiração muito rápida, queda brusca na pressão arterial ou confusão mental. Em crianças, os sinais de gravidade são mãos e pés arroxeados, respiração muito rápida, sonolência, dificuldade para mamar ou beber líquidos e vômitos persistentes.

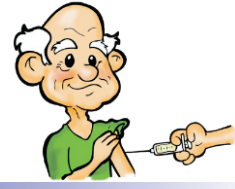
# Gripe e Idosos

## Como se trata GRIPE?

- Não existe um medicamento eficaz contra a gripe. Os remédios servem apenas para diminuir alguns dos sintomas.
- Mas alguns cuidados são importantes como:
  - **Alimentos:** ricos em vitamina C, como suco de laranja, limão, tomate, caju, acerola e canja de frango temperada com alho.
  - **Gargarejos:** Meio copo de água morna, 2 colheres de café de sal e gotas de limão.
  - **Hidratação:** aumentar a ingestão de líquidos.

## Qual a melhor época para tomar vacina?

A vacina deve ser aplicada durante **o outono de cada ano**. Assim, a pessoa estará mais protegida no período crítico que é o inverno.



## A vacina deve ser aplicada anualmente?

Os vírus influenza causadores da gripe no homem podem ser do tipo A e B. Uma das suas características é o alto poder de mutação.

Por isso, é importante que a pessoa receba a vacina anualmente, com a composição atualizada.

## A vacina contra a GRIPE tem efeito imediato?

**A vacina contra gripe demora cerca de 2 semanas para fazer efeito.**

## Ela provoca reação?

Poderá provocar inchaço no local da aplicação. Em uma pequena parcela de vacinados, pode apresentar febre baixa e dores de cabeça. Tais manifestações são esperadas e não contra-indicam as próximas doses. No caso de outras reações, recomenda-se que a pessoa retorne a unidade de saúde onde foi vacinada.

# Diabetes - Recomendações

**1-** Seguir corretamente as quantidades, os horários e os alimentos na dieta.

**2-** Ingerir bastante líquido durante o dia, exceto, durante as refeições (meia hora antes e uma hora após).

**3-** Substituir o açúcar por adoçante artificial.

**4- ALIMENTOS A EVITAR:** açúcar, mel, doces em geral, refrigerantes, bebidas alcoólicas, carnes gordas, bacon, torresmo, toucinho, salsicha, mortadela, salame, presunto gordo, queijo prato, parmesão, creme de leite, leite condensado, doce de leite, requeijão, frituras, óleos, azeitona, manga, molhos prontos, caldo em tabletes, salgadinhos.

**5- ALIMENTOS PERMITIDOS:** (e substitutos).

**Leite desnatados:** iogurte natural, iogurte desnatado e sem açúcar coalhada light, queijo fresco.

**Frutas:** abacaxi, amora, acerola, banana, laranja, tangerina, maçã, melão, jabuticaba, seriguela, ameixa, tamarindo, melancia, pêssego, pêra, uva, limão, lima. Preferir ao natural evitando sucos e vitaminas.

**Verduras de folhas:** Todas.

**Legumes:** chuchu, berinjela, quiabo, abobrinha, rabanete, pepino, tomate, palmito, salsão, vagem, jiló, maxixe, abóbora.

**Carnes:** bovina, aves sem pele, peixes, miúdos (rim, coração, moela, língua) se não tiver colesterol alterado.

**Pão francês:** bolacha de água e sal, pão integral.

**Arroz:** batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, farinhas, cenouras, couve-flor, beterraba, macarrão. *(com moderação)*

**Feijão:** lentilha, soja, grão de bico, ervilhas, milho.

**Temperos:** louro, cominho, hortelã, cheiro-verde, salsinha, cebolinha, alho e cebola.

**Chás:** ervas aromáticas (menta, hortelã, camomila, erva doce, erva cidreira, carqueija, boldo).

**6- A ingestão de chás e refrescos de caju, maracujá, acerola e limão pode ser a vontade, desde que seja colocado adoçante artificial.**

## Diabetes / Recomendações

**Cuidados com os pés:**

- Evitar uso de alicates de cutículas;
- Cortar unhas rentes e retas;
- Evitar sapatos apertados;
- Usar meias de algodão;
- Secar entre os dedos;

- Usar hidratante para os pés, evitando usar entre os dedos;
- Examinar sempre os pés após o banho, procurando áreas com feridas ou com mudança de cor ou temperatura.

## Rede de cuidados

### 'DOCE É A VIDA' / 'TEMPEROS DA VIDA'

- A rede 'Temperos da Vida' e 'Doce é a Vida' pretende favorecer vínculos, espaços de encontro, troca de informações, experiências e ações de solidariedade entre todos os portadores de hipertensão arterial e diabetes.

SEU INVESTIMENTO EM SAÚDE:

- Frequentar as rotinas dos exames;
- Cuidar do seu prontuário (Manual 'Vivendo com qualidade');
- Cuidar do corpo, coluna vertebral e respiração, participando regularmente dos grupos de 'EXERCÍCIOS PARA SAÚDE', 'Doce e a Vida' e caminhadas;



## Gripe e Idosos

### O QUE É GRIPE? E COMO SE PEGA?

A gripe é uma infecção respiratória provocada pelo VÍRUS INFLUENZA.

Altamente contagiosa, a gripe pode causar desde quadros leves e sem sintomas até doenças graves. A gripe tem início súbito com febre, mal-estar , calafrios, dores de cabeça, dores musculares, dor de garganta, nariz entupido e tosse seca.

A infecção por gotículas no ar é a forma mais comum de transmissão.

### A GRIPE é uma doença perigosa?

- Sim. A gripe implica em grave perigo à saúde. A ação do vírus pode causar sérias complicações, principalmente em idosos.

- As complicações da gripe em pessoas com mais de 65 anos são muito frequentes, principalmente se elas já possuem outras enfermidades, tais como diabetes, doenças pulmonares ou cardíacas crônicas ou com a resistência imunológica enfraquecida. Em alguns casos essas complicações, como as pneumonias, podem ser muito graves e até provocar a morte do paciente.

### Qual a diferença entre GRIPE e RESFRIADO?

Embora não exista uma diferença precisa, a gripe é mais grave. O resfriado normalmente provoca apenas coriza, dor de garganta leve, e às vezes, febre. Uma infinidade de outros tipos de vírus, que não o **INFLUENZA**, podem causar infecções respiratórias com sintomas semelhantes, **erroneamente** rotulados de gripe.

# Tétano

## O TÉTANO é uma doença contagiosa?

Não. O tétano é uma doença infecciosa aguda, não contagiosa, isto é, não transmitida diretamente de um indivíduo para o outro, mas sim causada pela penetração do bacilo tetânico no organismo.

## Por que vacinar os adultos e idosos contra o TÉTANO?

Embora o número total de casos do Estado de São Paulo venha decrescendo, os casos de tétano em maiores de 65 anos permanecem constantes, respondendo em média a 44% do total de casos. Isto demonstra que as medidas preventivas em relação ao tétano não estão atingindo essa faixa etária.

## Qual é a vacina contra o TÉTANO?

A prevenção do tétano utiliza a vacina Dupla Adulta (contra difteria e o tétano). O esquema completo é constituída de 3 doses, aplicadas em intervalos adequados, conforme recomendação do Ministério da Saúde.

## A vacina apresenta reação?

A vacina pode apresentar dor e inchaço no local da aplicação.
Em poucas pessoas pode apresentar febre baixa e dores de cabeça.
Estas reações são esperadas e não contra-indicam as próximas doses.
No caso de outras reações, recomenda-se que a pessoa retorne à Unidade de Saúde onde foi vacinada.



# Rede de cuidados

- Participar dos encontros de hipertensos e diabéticos do município;
- Cuidar do material cedido em comodato pela Secretaria da Saúde;
- Utilizar corretamente os insumos (glicosímetro, fitas, lancetas e seringas) e trazer os registro de glicemia feitas em casa, no dia da consulta médica, de enfermagem ou do grupo;
- Rever sua alimentação seguindo as orientações contidas no Manual e divulgadas na 'escola de saúde'.

## Semáforo- Alimentar

## Tétano

### O que é TÉTANO?

É uma doença grave, causada por uma substância tóxica produzida por um micróbio chamado Bacilo Tetânico.

### O que o TÉTANO provoca?

Rigidez e contração de vários grupos musculares como os da face, pescoço e abdômen podendo chegar a contração muscular generalizada, insuficiência e parada respiratória. Nos casos extremos, pode levar à morte.

### Onde o bacilo de TÉTANO é encontrado?

Este bacilo é encontrado em todo o meio ambiente, principalmente no solo, poeira, estábulos, árvores, galhos, espinhos ou em objetos cortantes ou perfurantes como latas, enxadas, pregos, etc.

### Só em objetos enferrujados?

Não, o bacilo do tétano é encontrado em objetos cortantes ou perfurantes enferrujados ou não.

### Como se pega TÉTANO?

#### Objetos contaminados

O micróbio penetra diretamente em ferimentos causados por objetos cortantes ou perfurantes, enferrujados ou não.

#### Ferimentos

O bacilo pode penetrar também em queimaduras, fraturas, feridas de varizes ou diabetes e outros ferimentos.

### Isso também acontece com os pequenos ferimentos?

Mesmo ferimentos insignificantes podem causar tétano, se produzidos por objetos contaminados como lâminas, alicates de cutículas, facas de cozinha, espinhos, galhos de árvores e outros.

# Tuberculose e hanseníase

● A **tuberculose** e a **hanseníase** são doenças que marcam a história da humanidade. Foram um verdadeiro flagelo dos tempos antigos, levando à morte (tuberculose) e provocando deformidades (hanseníase) em milhares de pessoas em todo mundo. Felizmente com os avanços da ciência,essa história mudou. Hoje, **as duas doenças têm tratamento e cura.**

## TUBERCULOSE

### O que é?

É uma doença infecciosa crônica e contagiosa, causada pela "bacilo de KOCH", que pode atingir todos os órgãos, principalmente os pulmões.

Para curar a tuberculose tem de ser tratada por seis meses seguidos, sem interrupção.

### Principais sintomas:

Tosse com catarro por mais de 3 semanas, falta de apetite, emagrecimento, dor no peito, suor noturno, febre baixa, cansaço fácil.

**Na presença desses sintomas, procurar imediatamente a Unidade de Saúde mais próxima. O tratamento é gratuito.**

## HANSENÍASE

### O que é?

É uma doença causada por uma bactéria que atinge a pele e alguns nervos do corpo. Para ocorrer transmissão é preciso conviver, muito tempo, com o doente que tenha a forma contagiante e que não faça tratamento.

O tempo de incubação varia de 3 a 5 anos.

O tratamento depende de cada pessoa e pode levar de 1 a 12 meses.

### Principais sintomas:

● Manchas e lesões na pele, com dormência (manchas brancas ou avermelhadas);

● Nódulos na pele;

● As lesões não coçam, não doem e podem aparecer em qualquer parte do corpo.

### A Hanseníase tem cura?

Atualmente existem medicamentos que curam a hanseníase. Quanto mais cedo for iniciado o tratamento mais rápida será a cura.



# Orientação alimentar para colesterol e / ou triglicérides altos

| Preferir | Evitar |
|---|---|
| **Frutas:** 3 porções ao dia.<br>**Hortaliças:** folhas variadas (alface, rucúla, agrião, almeirão, repolho, couve, brócolis), legumes crus (tomate, cenoura, pimentão, beterraba, pepino, rabanete). | **Coco, leite de coco, coco ralado.** |
| **Legumes cozidos:** no vapor ou ensopados com pouco óleo. | **Frituras, empanados, salgadinhos.** |
| **Temperos naturais:** alho, cebola, sálvia, cebolinha, hortelã, manjericão, limão, vinagre de maçã, molho de tomate caseiro. | **Milanesas, carnes gordas, fígado, gema de ovos.** |
| **Carnes magras:** duas porções ao dia. carne vermelha magra, peito de frango sem pele, peixe sem pele (assadas, cozidas ou grelhadas). | **Maionese.** |
| **Cereais:** aveia, trigo integral, pão integral, arroz integral, gergelim, granola, germe de trigo.<br>**Grãos:** feijão, lentilha, ervilha seca, milho, soja, grão-de-bico. | **Leite integral, leite condensado, creme de leite, requeijão, manteiga, margarinas duras.** |
| **Halvarinas:** margarinas ricas em óleos polinsaturados. | **Queijos amarelos:** provolone, mussarela, prato, suíço, gorgonzola. |
| **Olhos vegetais:** girassol, canola, prímula, milho e soja.<br>**Azeite de oliva:** aumenta o HDL bom colesterol. | **Chocolates e achocolatados.**<br>**Bebidas alcoólicas, carne de porco.** |
| **Leite desnatado, queijo fresco, ricota, queijo cottage.** | **Embutidos:** salame, linguiça, salsicha, presuntos, mortadela, patês. |
| **Frutos secos:** castanha do pára, nozes, amêndoas. | **Banha, gordura vegetal hidrogenada** (ler o rótulo de alimentos prontos - sem Gordura trans). |
| **Abacate:** aumenta o colesterol bom (HDL).<br>**Água de coco.** | **Caldo de carne e frango em tabletes.**<br>**Molhos prontos.**<br>**Sorvetes de massa.**<br>**Bolachas recheadas.** |

# Osteoporose

- **A osteoporose é uma doença que se caracteriza pela perda progressiva de massa óssea tornando os ossos enfraquecidos, predispostos a fraturas.**

- Existem dois períodos onde o risco de desenvolver osteoporose é maior, nas pessoas:

Após a menopausa nas mulheres.

Ambos os sexos, depois dos 70 anos.

- História familiar de osteoporose;
- Raça branca;
- Baixa estatura e baixo peso;
- Fratura anterior causada por pequeno trauma;
- Menopausa antes dos 45 anos;
- Café e refrigerantes em excesso;
- Vida sedentária;
- Dieta pobre em cálcio.

**SAIBA COMO SE PREVENIR PARA GANHAR A GUERRA CONTRA A OSTEOPOROSE:**

- Caminhar 30 minutos, no mínimo, 5 dias por semana e praticar “Exercícios para a Saúde”;
- Expor-se ao sol antes das 10 ou após 16 horas;
- Dieta rica em cálcio;
- Evitar fumo, álcool, refrigerantes e café em excesso;
- As mulheres, ao chegarem na menopausa, devem procurar orientação médica para iniciarem prevenção contra osteoporose.

**O alimento natural com maior quantidade de cálcio é o leite. Seus derivados, como os queijos, iogurtes, ricota, requeijão e coalhada, também são ricos em cálcio e devem fazer parte da nossa alimentação.**



# Alimentos ricos em cálcio

| Alimentos (100g) | Teor de Cálcio (mg) |
|---|---|
| Abóbora | 149 |
| Agrião | 168 |
| Almeirão | 70 |
| Aveia de preparo instantâneo | 382 |
| Brócolis, (flores cruas) | 400 |
| Brócolis, (flores cozidas) | 130 |
| Chá comercial | 400 |
| Chocolate com leite | 104 |
| Aipim, (Folhas) | 303 |
| Coalhada | 490 |
| Couve-flor crua | 122 |
| Couve-flor cozida | 22 |
| Couve-manteiga | 330 |
| Feijão branco miúdo | 476 |
| Flocos de cereais | 550 |
| Gergelim, (semente) | 417 |
| Iogurte | 120 |
| Laranja | 45 |
| Leite de Cabra | 200 |
| Leite de vaca desnatado | 124 |
| Leite de vaca integral | 909 |
| Marisco, carne dessecada | 188 |
| Melado de cana | 591 |
| Merluza (peixe) dessecada | 190 |
| Melaço | 211 |
| Ovo de galinha, (gema cozida) | 123 |
| Peixe | 190 |
| Queijo-de-minas frescal | 685 |
| Queijo minas | 935 |
| Queijo prato | 1023 |
| Rabanete | 80 |
| Requeijão comum | 390 |
| Sardinha | 107 |