



# **PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA**

***6º ano ao Ensino Médio***



# PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA

*O Programa Saúde na Escola (PSE) visa à integração e articulação permanente da educação e da saúde, proporcionando melhoria da qualidade de vida da população brasileira. Como consolidar essa atitude dentro das escolas? Essa é a questão que nos guiou para elaboração da metodologia das Agendas de Educação e Saúde, a serem executadas como projetos*

*didáticos nas Escolas.*

*O PSE tem como objetivo contribuir para a formação integral dos estudantes por meio de ações de promoção, prevenção e atenção à saúde, com vistas ao enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento de crianças e jovens da rede pública de ensino.*

## **POR UMA CULTURA DA PAZ, A PROMOÇÃO DA SAÚDE E A PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA**

### **Instruções:**

**1. Leia os quadrinhos.**

**2. Recorte-os e,**

**3. Seguindo a ordem numérica que está no verso, cole-os em uma folha**

**Após, transcreva o texto completo e leia atentamente e responda a questão.**

<p><i>Mais do que viver, é necessário conviver de forma conjunta. Convidamos você a fazer uma reflexão...com base na seguinte pergunta,</i></p>	<p><i>Esses valores que se traduzem em éticos, morais e estéticos, nos encaminham para o despertar de expressões de amor e manifestações de respeito, que têm estado adormecidas, nos últimos tempos.</i></p>	<p><i>ou seja, crescer através do diálogo com a diversidade, com a vivência, a visão de mundo e a razão não só minha, mas dos outros também.</i></p>
<p><i>O que implica no esforço para modificar o pensamento e a ação das pessoas no sentido de promover a paz e não apenas focar na violência, ou nos atos violentos</i></p>	<p><i>É preciso também refletir sobre as causas da violência, o que leva as pessoas a terem atitudes violentas, mas também é preciso destacar e estimular ações que contribuam para a promoção da cultura de paz.</i></p>	<p><i>Tudo isso só se tornará possível com diálogos. O mundo está carente de escutas e diálogos. Mais ainda que dialogar necessitamos "interculturalar",</i></p>
<p><i>Colocar-se no lugar do outro; promover o diálogo e a amizade; valorizar o que cada pessoa tem de positivo,</i></p>	<p><i>O que eu faço para promover a cultura da paz? Na escola? Em casa? Na minha comunidade?</i></p>	<p><i>Falar em Cultura da Paz é falar em pequenas atitudes diárias que podemos manter uns com os outros, tais atitudes devem prever o respeito, o amor ao próximo, o cuidado, diálogo, a empatia.</i></p>
<p><i>administrar os problemas com atitudes de respeito e gentileza não se calar diante da injustiça entre muitas outras atitudes.</i></p>	<p><i>Paz, para ser vivida, tem de ser construída, dia a dia, nos pequenos atos de onde nascem as grandes transformações.</i></p>	<p><i>O que é a Cultura da Paz? Um conjunto de valores, atitudes e comportamentos das pessoas baseados no respeito à vida, na prática da não-violência por meio da educação, do diálogo e da cooperação.</i></p>
<p><i>A cultura da paz está pautada em valores humanos que precisam ser colocados em prática, a fim de passarem do estado de intenção para o exercício da ação, transformando-se, concretamente, em atos.</i></p>	<p><i>Ela começa a partir de atitudes pessoais, essas atitudes irão refletir em diversos espaços da vida de cada um de nós. Em casa, na escola, na rua...na nossa comunidade.</i></p>	

12	10	13
11	7	8
2	14	05
1	03	06
09	04	



# DENGUE

O ano de 2020 tem sido um ano muito difícil para o controle da dengue no nosso país, até o fim do mês de junho o Brasil já chega a quase um milhão de casos confirmados de dengue com um grande número de mortes causadas por esta doença em todos os estados brasileiros. No Rio Grande do Sul tivemos um ano atípico, com recorde de casos e mortes, especificamente em nosso município não foi registrado nenhum caso desta doença. O mapa epidemiológico de colorado conta com 1.377 imóveis sendo eles: residências, comércios e terrenos baldios, localizados na cidade, na vila Padre Osmari e Vista Alegre no perímetro urbano. O ano é dividido em 6 ciclos, onde são realizadas visitas em média à 1.102 imóveis, prédios públicos, orientando e destruindo larvas. São marcados 6 PE (pontos estratégicos) que são avaliados e revisados a cada 15 dias. Também são cumpridos 4 liras anuais, onde é feita a medição da contaminação do município, a coleta das larvas são enviadas para análise na 9ª CRS em Cruz Alta para avaliação do índice de contaminação. Quando iniciado o trabalho em Junho de 2017 Colorado tinha uma contaminação de quase 10% dos imóveis com focos e hoje, conforme último levantamento, o número caiu para 1,8%. Apesar deste ser um ano difícil, atingimos a meta de - 1,0% com muito esforço e dedicação.

Isso comprova a eficácia das ações realizadas pelos agentes de controle de zoonoses a fim de eliminar os criadouros do mosquito *Aedes aegypti*, responsável pela transmissão da dengue. A novidade também revela que o coloradense tem se engajado neste trabalho de prevenção que já aparece nas estatísticas .

No entanto, a manutenção deste quadro dependerá da continuidade desta parceria entre a SMS e a população. Com o aumento da temperatura, o maior volume de chuvas e a passagem de milhares de pessoas por zonas favoráveis à proliferação do mosquito transmissor, o risco de aparecimento de novos casos da doença sobe.



- **Lixo, entulho e pneus velhos:** Entulho e lixo devem ser descartados corretamente. Guarde os pneus em local coberto ou faça furos para não acumular água.
- **Objetos d'água decorativos:** Mantenha-os sempre limpos com água tratada com cloro ou encha-os com areia. Crie peixes, pois eles se alimentam das larvas do mosquito.
- **Pratinhos de vasos de plantas:** Mantenha-os limpos e coloque areia até a borda.
- **Vasilhas para animais:** Os potes com água para animais devem ser muito bem lavados com água corrente e sabão no mínimo duas vezes por semana.
- **Objetos que acumulam água:** Coloque num saco plástico, feche bem e jogue corretamente no lixo.
- **Tonéis e depósitos de água:** Mantenha-os vedados. Os que não têm tampa devem ser escovados e cobertos com tela.
- **Caixas de água, cisternas e poços:** Mantenha-os fechados e vedados. Tampe com tela aqueles que não têm tampa própria.
- **Plantas que acumulam água:** Evite ter bromélias e outras plantas que acumulam água, ou retire semanalmente a água das folhas.
- **Baldes e vasos de plantas vazios:** Guarde-os em local coberto, com a boca para baixo.
- **Calhas:** Limpe e nivele. Mantenha-as sempre sem folhas e materiais que possam impedir a passagem da água.
- **Coletor de água da geladeira e ar-condicionado:** Atrás da geladeira existe um coletor de água. Lave-o uma vez por semana, assim como as bandejas do ar-condicionado.
- **Piscinas:** Mantenha a piscina sempre limpa. Use cloro para tratar a água e o filtro periodicamente.
- **Vasos sanitários:** Deixe a tampa sempre fechada ou vede com plástico.
- **Ralos:** Tampe os ralos com telas ou mantenha-os vedados, principalmente os que estão fora de uso.

*Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso.*

### **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA**

Contribui no emagrecimento

Ganho ou manutenção de massa muscular

Melhora de níveis de vitamina D (devido às mudanças na composição corporal)

Manutenção de melhores níveis de glicemia

Melhora na Pressão Arterial

Combate à Osteoporose

Contribui para uma maior estabilidade emocional (devido substâncias liberadas durante e após a prática de atividade física).

### **INDICAÇÕES SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (2017):**

1- Crianças e adolescentes dessa faixa etária devem acumular pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa. atividades de intensidade a vigorosa são aquelas que fazem a respiração acelerar e o coração bater mais rápido, tais como pedalar, nadar, brincar em um playground, correr, saltar e outras atividades que tenham, no mínimo, a intensidade de uma caminhada.

2 - A prática e atividade física superior a 60 minutos fornece inúmeros benefícios adicionais para a saúde.

3 - Atividades de intensidade vigorosa, incluindo aquelas que são capazes de fortalecer músculos e ossos, devem ser realizadas em pelo menos 3 vezes na semana. Para a população pediátrica essas atividades podem ser não estruturadas, como brincadeiras que incluam saltos, atividades de empurrar, puxar e apoiando/suportando o peso corporal.

4 - Atividades de flexibilidade envolvendo os principais movimentos articulares devem ser realizadas pelo menos três vezes por semana.

5- Crianças e adolescentes devem ser encorajados a participar de um variedade de atividades físicas agradáveis e seguras que contribuam para o desenvolvimento natural, tais como, caminhadas, andar de bicicleta, praticar esportes diversos, se envolver em jogos e brincadeiras tradicionais da comunidade em que são inseridas, Estas atividades melhoram os aspectos físicos, emocional e social.

6 - Assim como para crianças de 3 a 5 anos de idade, comportamentos sedentários devem ser evitados e recomenda-se que o tempo de tela seja limitado em duas horas por dia, sendo que quanto menos tempo gasto frente às telas será melhor. Porém, este limite não deve levar em consideração o tempo destinado ao uso de computador para a realização de tarefas escolares.

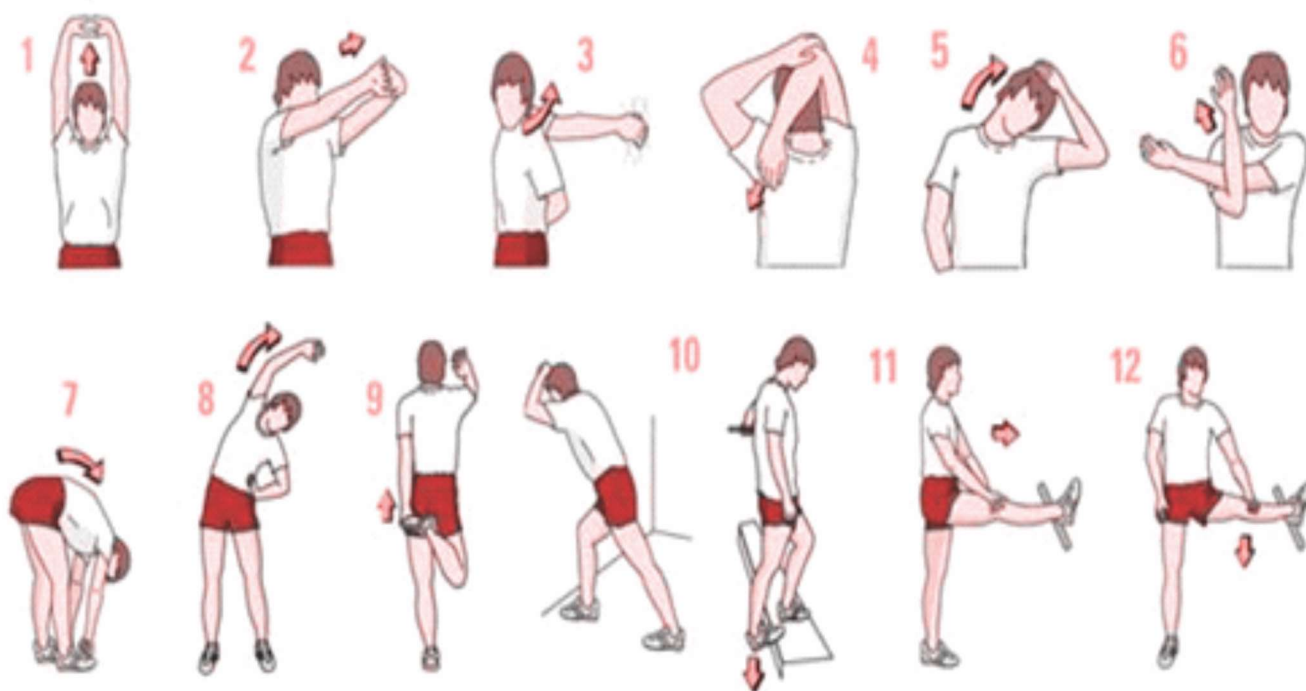
Outras dicas são procurar ficar de pé e em movimento, a cada 30 minutos sentado pelo menos; além é claro da alimentação, que unida ao exercício físico são considerados o que há de mais efetivo para prevenção de problemas como obesidade, hipertensão, diabetes, ou ainda para auxiliar a controlar e estabilizar os sintomas na presença destas doenças.

Ficar mais tempo em casa pode levar a comportamentos sedentários aumentados, gastando-se menos energia e levando a um aumento do risco e potencial agravamento das condições crônicas de saúde (como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial). É então importante a continuidade da atividade física em casa para se manter saudável e manter um bom funcionamento do sistema imunológico.

Devido os possíveis enfrentamentos emocionais que podem surgir frente ao isolamento social, motivados pelo prolongamento do tempo em casa e afastamento das atividades que proporcionam mudanças de ânimo na rotina pessoal, surge a necessidade de incluir no cotidiano práticas que possam auxiliar no controle dos níveis de estresse e ansiedade. É nesse contexto que a prática da meditação e alongamento ganha espaço como uma ferramenta de autocuidado que favorece a tranquilidade da mente.

### ***ALONGAMENTO: EXPERIMENTE FAZER EM CASA:***

O alongamento proporciona o bem estar físico e mental do praticante, estimula o desenvolvimento da percepção do próprio corpo, reduz a probabilidade de desenvolver lesões musculares, restringe os riscos de disfunções da coluna, melhora a postura, diminui a tensão muscular, suaviza a irritabilidade muscular, estimula o cérebro a liberar a serotonina.



# CAÇA - ESPORTES

1- Encontre no caça abaixo o nome de dez modalidades esportivas

H	I	P	I	S	M	O	A	F	E	A	X	C
V	M	O	S	F	U	R	S	T	Ç	N	S	V
L	F	U	T	E	B	O	L	R	A	A	H	B
C	O	R	R	I	D	A	O	B	N	T	O	A
O	U	D	E	A	N	M	U	G	J	A	Ç	P
C	V	Ô	L	E	I	A	E	H	B	Ç	P	Ç
O	N	G	R	T	S	C	H	L	V	Ã	E	O
H	A	N	D	E	B	O	L	G	S	O	A	N
G	E	R	H	B	C	R	U	Ç	P	Y	P	T
J	M	U	S	C	U	L	A	Ç	A	O	A	Ê
M	O	B	Ç	P	A	I	U	R	I	A	R	N
S	B	A	S	Q	U	E	T	E	T	V	Ç	I
R	J	U	D	Ô	Ç	A	P	A	L	E	O	S
O	C	R	Q	N	P	U	E	O	V	E	A	M



2- Complete as frases abaixo com algumas modalidades esportivas que você encontrou no caça palavras.

a) Uma partida de \_\_\_\_\_ dura em média 90 minutos.

b) O desempenho do cavalo no \_\_\_\_\_ é importante durante as competições.

c) A cesta é o alvo dos jogadores do \_\_\_\_\_.

d) A competição entre os lutadores do \_\_\_\_\_ ocorre no tatami.





A sexualidade é algo que desenvolvemos desde o nascimento e faz parte da nossa vida em todos os momentos. Vivenciamos bem a nossa sexualidade quando nos sentimos bem com nós mesmos, com os outros e com o mundo. Sexualidade é muito mais do que sexo. Ela envolve desejos e práticas relacionados à satisfação, à afetividade, ao prazer, aos sentimentos e ao exercício da liberdade.

## ***E SE ACONTECER UMA GRAVIDEZ?***

Antes de mais nada, calma. Se você desconfiar que está grávida, procure a unidade de saúde e faça o teste de gravidez. Caso o resultado dê positivo, não demore a contar a seu parceiro, à sua família ou um adulto de sua confiança. É assegurado seu direito ao atendimento pré-natal, ao parto e pós-parto para garantir sua saúde e a de seu bebê.

## ***O USO DO PRESERVATIVO SÓ DEPENDE DE VOCÊ. ESSA É A ÚNICA FORMA DE GARANTIR SUA SEGURANÇA.***

Dupla proteção é quando nos protegemos tanto das DST/Aids quanto de uma gravidez. Neste caso, devem ser usados, ao mesmo tempo, a camisinha masculina ou a feminina e um outro método contraceptivo. Para você saber mais sobre métodos contraceptivos como a pílula, as injeções, o DIU, o diafragma e outros, consulte um profissional de saúde ou sua caderneta do adolescente.

## ***Seja consciente... planeje seu futuro...***

É ter prazer ao acordar e espreguiçar-se na cama. Abrir a janela e sentir o sol ou o vento sobre a pele. É abraçar, acariciar, beijar carinhosamente as outras pessoas. É na adolescência que também se inicia o interesse pelas relações afetivas e sexuais. Por isso, é normal que os adolescentes manipulem o próprio corpo (masturbação) em busca de sensações prazerosas.

## **CONHECER, FICAR, NAMORAR...**

A adolescência é um período muito rico em possibilidades, descobertas e novas experiências, especialmente quando começamos a nos interessar afetivamente por outra pessoa. Neste momento da vida fortalecemos nossa identidade, ampliamos nossa autonomia e a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir novas responsabilidades. A primeira relação sexual, para ser segura e prazerosa, só deve ocorrer a partir do momento em que você se sentir preparada. Essa escolha é sua! Respeite seu próprio ritmo e não se deixe levar pelas pressões dos outros.



# TUBERCULOSE

*É uma doença infecciosa que afeta principalmente os pulmões.  
Causada pelo Bacilo de Koch  
É uma doença grave, se não tratada pode levar à morte.*

## SAIBA QUAIS SÃO OS SINTOMAS



**A tosse por mais de 3 semanas precisa ser investigada. Procure a unidade de saúde mais próxima para avaliação médica.**

### **TRANSMISSÃO:**

A tuberculose é contagiosa e passa de pessoa para pessoa, através de gotículas de secreção liberadas pela tosse dos doentes não tratados.



### **DIAGNÓSTICO:**

Através de exames de escarro  
Tomografias  
Rx

### **PREVENÇÃO:**

Ficar em ambientes arejados, não compartilhar pratos, talheres, toalhas, chimarrão e demais utensílios. De preferencia usar máscaras cirúrgicas.

### **TRATAMENTO:**

A Tuberculose tem cura basta fazer o tratamento corretamente

O tratamento é gratuito oferecido pela Secretaria da Saúde, e dura seis meses.

**TUBERCULOSE  
TEM CURA**  
Leve o tratamento até o fim



Conhecida antigamente como lepra é uma doença crônica transmissível.

Causada por uma bactéria, o Bacilo de Hansen, que atinge principalmente a pele, os olhos e os nervos.

É uma das doenças mais antigas.

### **SINAIS E SINTOMAS:**

- Manchas brancas na pele com diminuição da sensibilidade térmica (calor ou frio), dolorosa (dor) ou tátil (tato).

- Dor e engrossamento dos nervos, ou formigamento dos braços, mãos, pernas e pés.

Manchas avermelhadas que não doem, não coçam, não ardem.

- Áreas com diminuição dos pelos e do suor.

- Área do corpo com sensação de formigamento ou fisgadas.

- Diminuição da força muscular na face, mãos e pés.

- Caroços e inchaços no corpo, em alguns casos avermelhados e dolorosos, principalmente no rosto, nas orelhas e nas áreas mais frias da pele.



### **TRANSMISSÃO:**

Quando uma pessoa com Hanseníase de forma infectante da doença, sem tratamento, elimina o bacilo através das vias respiratórias superiores, infectando outras pessoas por contato próximo ou prolongado.

Pessoas em tratamento não transmitem a doença.



VIA RESPIRATÓRIA E CONVÍVIO PROLONGADO

### **DIAGNÓSTICO:**

É essencialmente clínico realizado por meio de exame físico geral para identificar lesões, ou áreas de pele com diminuição da sensibilidade.

### **PREVENÇÃO:**

Diagnóstico precoce e investigação de contatos que convivem ou conviveram, residem ou residiram, de forma prolongada com os casos.

### **TRATAMENTO:**

A Hanseníase tem cura basta fazer o tratamento corretamente.

O tratamento é gratuito oferecido pela Secretaria da Saúde, e dura de 6 a 12 meses.

# Hanseníase

Identificou. Tratou. Curou.



A **visão** é um dos órgãos dos sentidos, e é por meio desse sentido que temos a capacidade de enxergar tudo à nossa volta, . Por isso, devemos estar atentos.

#### **Quando se deve ir ao médico?**

É recomendado consultar um oftalmologista sempre que surgirem alguns sinais ou dificuldades na visão. Os principais sintomas de problema de vista são:

- Lacrimejamento em excesso
- Coceira nos olhos
- Hipersensibilidade à luz
- Visão dupla
- Sensação de vista cansada
- Manchas na visão
- Dificuldade para enxergar à noite
- Visão borrada e não nítida
- Dor de cabeça frequente
- Necessidade de fechar os olhos para enxergar os objetos focados;
- Vermelhidão e dor nos olhos
- Desvio dos olhos para o nariz ou para fora

Existem vários tipos de exame de vista, porém, o mais comum é o exame para avaliar a capacidade para ver de perto e de longe e, deve ser feito pelo menos uma vez p mudado, necessitando ser aumentado ou diminuído, dependendo do caso, e sempre que apresentar dificuldade visual.

Aqui temos alguns testes que podem ser feitos em casa para testar sua capacidade visual.

Lembrando que os resultados são apenas de caráter orientativo, **não substituem um exame feito por um oftalmologista.**

#### **1. TESTE DE ACUIDADE VISUAL À DISTÂNCIA**

##### **Instruções:**

- Posicione-se a cerca de 3,5 metros de distância da tela.
- Faça o teste primeiro com um olho, depois com o outro, sempre tampando o olho não examinado. Faça também com os dois olhos abertos.
- Caso seus óculos ou lentes de contato sejam para longe, é preciso usá-los durante o teste.or ano a partir dos 40 anos, mesmo que já se use óculos, pois o grau dos óculos pode ter

**Você deverá identificar corretamente cada letra, até chegar a menor que você consiga distinguir. Esta linha será seu valor referencial para sua acuidade visual. Uma acuidade visual correta é equivalente a 1 (AV=1).**

**A**

**0.1**

**E D**

**0.2**

**C K N**

**0.3**

**A R F O**

**0.4**

**V P G X D**

**0.5**

**R E A F K O**

**0.6**

**N V K V O A Z**

**0.7**

**N P H T A F X U**

**0.8**

**X D F H P T Z A N**

**0.9**

**F A X T D N H U P Z**

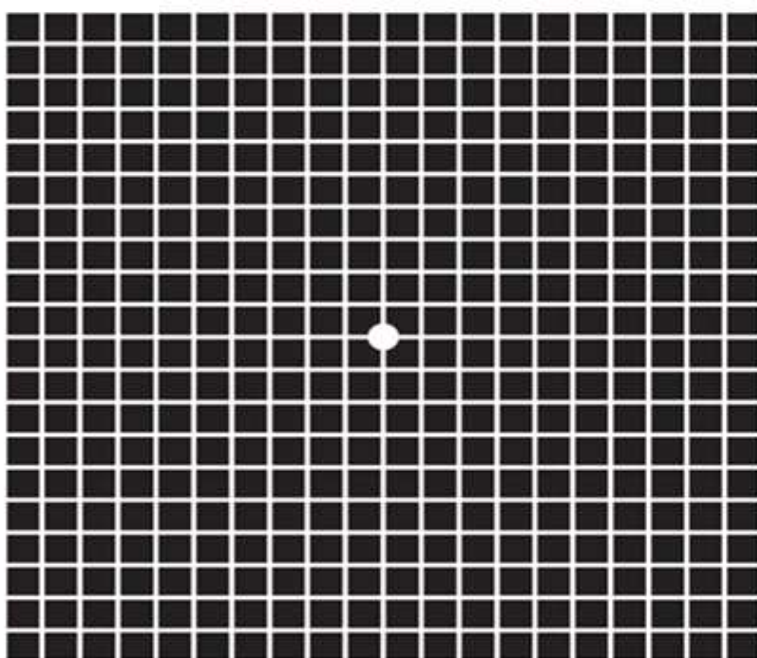
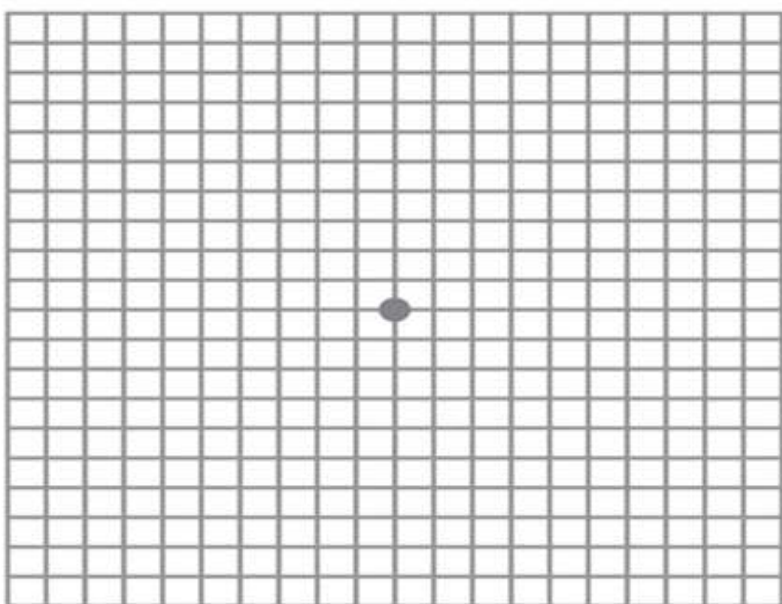
**1**

## 1. **TESTE DA TELA DE AMSLER**

Este teste avalia a visão central da retina, responsável pela definição visual. Qualquer alteração nesta região dá como resultado uma imagem alterada ou deformada.

### **Instruções:**

- Posicione-se a uns 35 centímetros da tela. Caso use óculos ou lentes, é preciso estar com eles durante o teste.
- Faça a prova com um olho, depois, com o outro.
- Olhe fixamente para o ponto central da tela. O ponto não deve desaparecer. Faça o teste com a tela branca e com a preta em seguida.



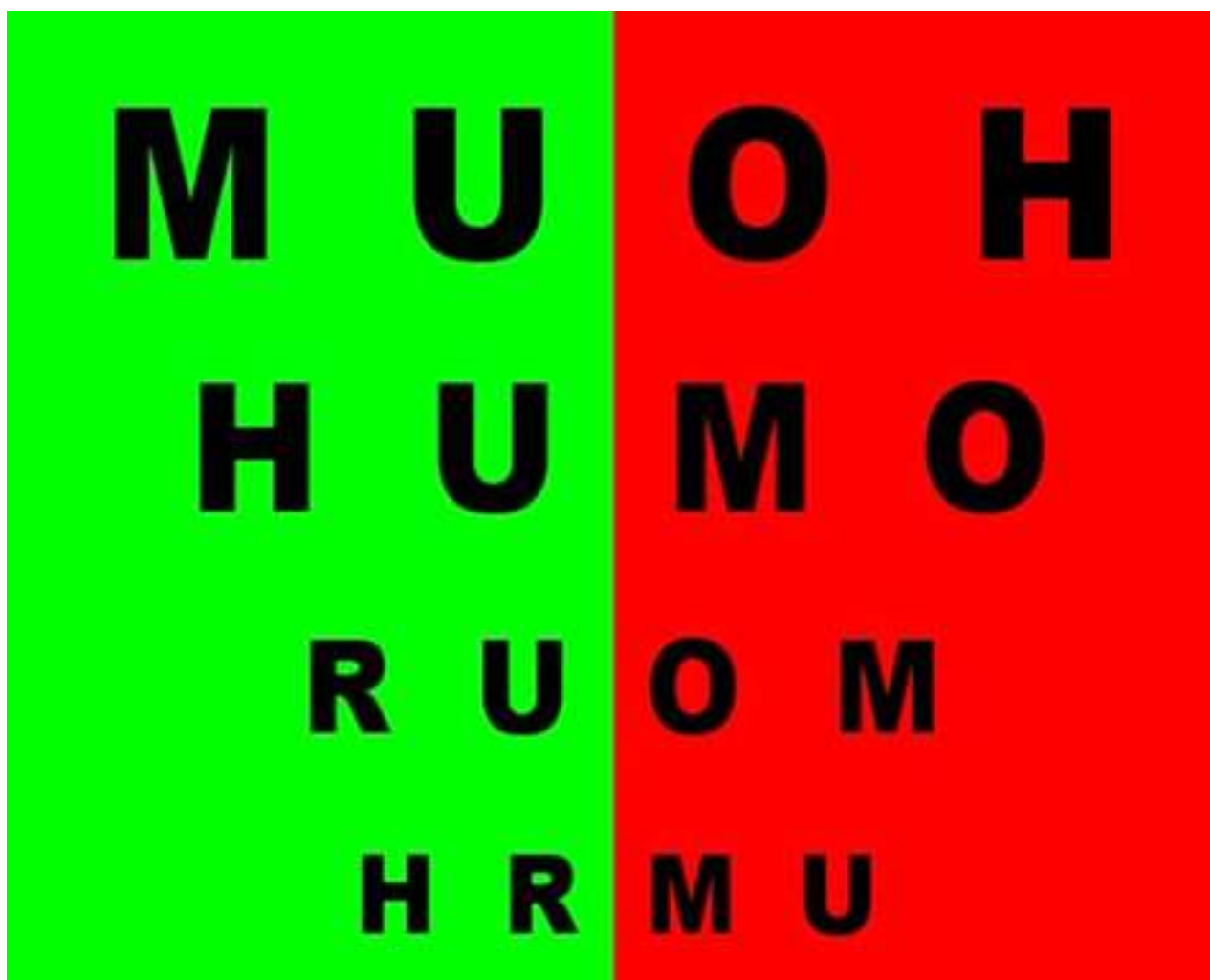
Num resultado normal, as bordas da tela devem ser visualizadas o tempo todo. As linhas também não devem subir, mantendo seu paralelismo.

### **3. TESTE BICROMÁTICO**

Usado para diagnosticar miopia e hipermetropia.

#### **Instruções:**

- Posicione-se a uns 3 metros da tela.
- Faça primeiro o teste com um olho, repetindo com o outro em seguida.
- Caso usar óculos ou lentes, faça o teste utilizando-os.
- É preciso identificar sobre que fundo as letras parecem mais nítidas.

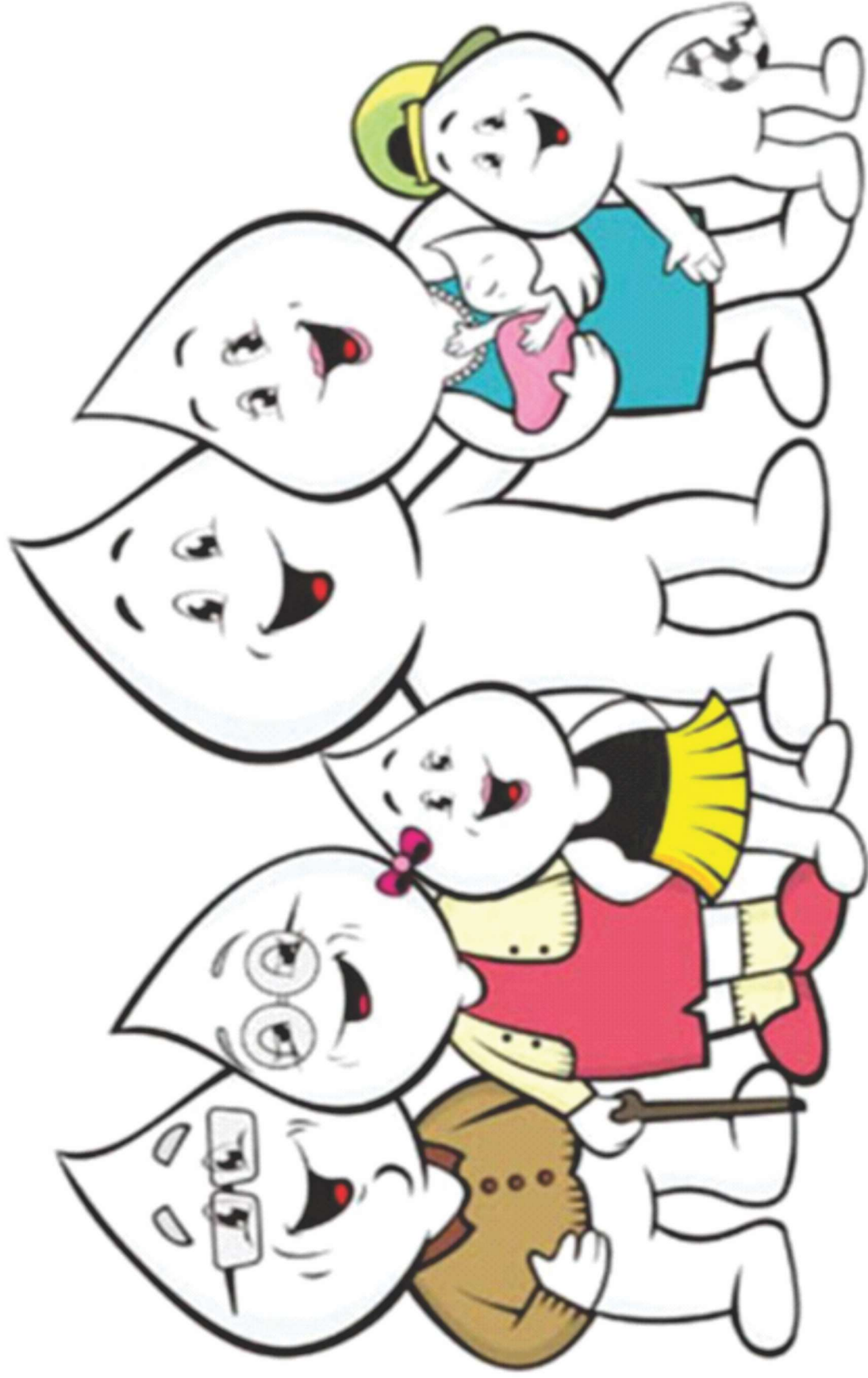


**Se você enxergar as letras igualmente definidas sobre os dois fundos, sua visão está bem equilibrada.**

**Se você enxergar melhor as letras no fundo vermelho, pode sofrer de miopia.**

**Se você enxergar as letras mais nítidas sobre o fundo verde, é possível que sofra de hipermetropia.**

# CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO





# CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO 2020

Grupo alvo	Idade	BCG	Hepatite B	Penta/DTP	VIP/VOP	Pneumo 10	Rotavírus	Meningo C	Meningo ACWY	Febre Amarela	Triplice viral	Tetra viral	Varicela	Hepatite A	Dupla adulto	HPV	dTpa adulto
Criança	Ao nascer	Doze única	Doze 80 nascer														
	2 meses			1ª Dose	1ª Dose (com VIP)	1ª Dose	1ª Dose										
	3 meses							1ª Dose									
	4 meses			2ª Dose	2ª Dose (com VIP)	2ª Dose	2ª Dose										
	5 meses							2ª Dose									
	6 meses			3ª Dose	3ª Dose (com VIP)												
	9 meses								1ª dose								
	12 meses							Reforço			Dose única						
	15 meses			1ª reforço (com DTP)	1ª reforço (com VOP)							Dose única		Dose única			
	4 anos			2ª reforço (com DTP)	2ª reforço (com VOP)					Reforço			Dose única				
Adolescente	9 anos																
	10 a 19 anos		3 doses <sup>(1)</sup>						Dose única (11 e 12 anos)	Dose única <sup>(1)</sup>	2 doses <sup>(1)</sup> (até 29 anos)				Reforço a cada 10 anos <sup>(1)</sup>	2 doses <sup>(4)</sup>	
Adulto	20 a 59 anos		3 doses <sup>(1)</sup>							Dose única <sup>(1)</sup>	1 dose <sup>(1)</sup> (30 a 59 anos)				Reforço a cada 10 anos <sup>(1)</sup>		
	60 anos ou mais		3 doses <sup>(1)</sup>							Dose única <sup>(1,2)</sup>					Reforço a cada 10 anos <sup>(1)</sup>		
Gestante			3 doses <sup>(1)</sup>												2 doses <sup>(1)</sup>		Dose única <sup>(1)</sup>

(1) Se não tiver recebido o esquema completo na infância.

(2) Deverá ser avaliado o benefício/risco da vacinação para indivíduos com 60 anos ou mais.

(3) Uma dose a cada gestação: a partir da 20ª semana de gestação.

(4) Esquema para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos.

(5) Se não tiver recebido esquema básico com 3 doses previamente deverá iniciá-lo ou completá-lo.

