



CÓD: OP-120JH-24
7908403556403

QUEIMADAS-PB

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE QUEIMADAS - PB

Agente Comunitário de Saúde

EDITAL 01/2024

Língua Portuguesa

1. Interpretação e inteligência de textos diversos	5
2. Reescrita de frases e parágrafos do texto	5
3. Elementos do processo de comunicação e funções da linguagem	11
4. Reconhecimento de tipos e gêneros textuais diversos	12
5. Ortografia	12
6. Acentuação	13
7. Significação de palavras: denotação, conotação, homônimos, parônimos e formas variantes	14
8. Morfologia das classes de palavras: substantivo, adjetivo, artigo, numeral, pronome, verbo, advérbio, conjunção, preposição e interjeição	15
9. Processos sintáticos (termos da oração) e organização do período: coordenação e subordinação	22
10. Emprego do acento grave: a crase	29
11. Emprego dos sinais de pontuação	29
12. Figuras e vícios de linguagem	33
13. Reconhecimento de frases corretas e incorretas (correção gramatical)	37

Conhecimentos Específicos ***Agente Comunitário de Saúde***

1. Campanhas relacionadas ao combate as endemias	47
2. Saúde da Mulher	47
3. Saúde da Criança	53
4. Saúde do Adulto	70
5. Saúde do Idoso	78
6. Doenças sexualmente transmissíveis	85
7. O trabalho do Agente Comunitário de Saúde e o Programa de Saúde da Família, Trabalho de prevenção, vacinas	89
8. Processo saúde-doença e seus determinantes/condicionantes	90
9. Visita domiciliar	92
10. Princípios e Diretrizes do Sistema Único de Saúde e a Lei Orgânica da Saúde	93
11. Conhecimentos geográficos da área/região/município de atuação	107
12. Cadastramento familiar e territorial: finalidade e instrumentos	108
13. Interpretação demográfica	118
14. Conceito de territorialização, microárea e área de abrangência	119
15. Indicadores epidemiológicos; Técnicas de levantamento das condições de vida e de saúde/doenças da população	121
16. Critérios operacionais para definição de prioridades: indicadores socioeconômicos, culturais e epidemiológicos	123
17. Conceitos de eficácia, eficiência e efetividade em saúde coletiva	124
18. Estratégia de avaliação em saúde: conceitos, tipos, instrumentos e técnicas	126
19. Conceitos e critérios de qualidade da atenção à saúde: acessibilidade, humanização do cuidado, satisfação do usuário e do trabalhador, equidade, outros	128
20. Sistema de informação em saúde	128

ÍNDICE

21. Condições de risco social: violência, desemprego, infância desprotegida, processos migratórios, analfabetismo, ausência ou insuficiência de infra-estrutura básica, outros	131
22. Promoção da saúde: conceitos e estratégias	138
23. Principais problemas de saúde da população e recursos existentes para o enfrentamento dos problemas	140
24. Saúde da criança, do adolescente, do adulto e do idoso	145

LÍNGUA PORTUGUESA

INTERPRETAÇÃO E INTELECÇÃO DE TEXTOS DIVERSOS

Compreender e interpretar textos é essencial para que o objetivo de comunicação seja alcançado satisfatoriamente. Com isso, é importante saber diferenciar os dois conceitos. Vale lembrar que o texto pode ser verbal ou não-verbal, desde que tenha um sentido completo.

A **compreensão** se relaciona ao entendimento de um texto e de sua proposta comunicativa, decodificando a mensagem explícita. Só depois de compreender o texto que é possível fazer a sua interpretação.

A **interpretação** são as conclusões que chegamos a partir do conteúdo do texto, isto é, ela se encontra para além daquilo que está escrito ou mostrado. Assim, podemos dizer que a interpretação é subjetiva, contando com o conhecimento prévio e do repertório do leitor.

Dessa maneira, para compreender e interpretar bem um texto, é necessário fazer a decodificação de códigos linguísticos e/ou visuais, isto é, identificar figuras de linguagem, reconhecer o sentido de conjunções e preposições, por exemplo, bem como identificar expressões, gestos e cores quando se trata de imagens.

Dicas práticas

1. Faça um resumo (pode ser uma palavra, uma frase, um conceito) sobre o assunto e os argumentos apresentados em cada parágrafo, tentando traçar a linha de raciocínio do texto. Se possível, adicione também pensamentos e inferências próprias às anotações.
2. Tenha sempre um dicionário ou uma ferramenta de busca por perto, para poder procurar o significado de palavras desconhecidas.
3. Fique atento aos detalhes oferecidos pelo texto: dados, fonte de referências e datas.
4. Sublinhe as informações importantes, separando fatos de opiniões.
5. Perceba o enunciado das questões. De um modo geral, questões que esperam **compreensão do texto** aparecem com as seguintes expressões: *o autor afirma/sugere que...; segundo o texto...; de acordo com o autor...* Já as questões que esperam **interpretação do texto** aparecem com as seguintes expressões: *conclui-se do texto que...; o texto permite deduzir que...; qual é a intenção do autor quando afirma que...*

REESCRITA DE FRASES E PARÁGRAFOS DO TEXTO

A Reescrita de Frases é um assunto solicitado em muitos editais. A habilidade de reescrever frases requer diferentes conhecimentos da Língua Portuguesa, como ortografia, acentuação, pontuação, sintaxe, significação das palavras, as classes de palavras e interpretação de texto.

A grande maioria das questões de Reescrita de Frases solicitará que uma frase seja reescrita sem que haja alteração em seu sentido e que a correção gramatical seja preservada. Ou seja, uma frase reescrita deve obedecer aos padrões da norma-culta e deve manter o sentido original daquilo que a frase diz.

Por isso é importante possuir boa habilidade de interpretação e compreensão de texto, já que é necessário, antes de tudo, compreender aquilo que a frase está dizendo.

“Desde dezembro, bombeiros salvaram mil pessoas nas praias paulistas”

O que a frase acima está dizendo? Que desde o mês de dezembro, os bombeiros salvaram mil pessoas nas praias do estado de São Paulo (paulistas). Este é o sentido original da frase, e note que já foi realizada uma reescrita da frase. Apesar de apresentar palavras diferentes, ambas falam a mesma coisa. Além disso, o exemplo acima não apresenta nenhum erro gramatical.

Depois de compreender o sentido da frase, você deve verificar se há erros de grafia, acentuação, concordância, regência, crase, pontuação. Em uma questão, se a alternativa apresentar algum destes erros, você já poderá eliminá-la, pois não será a correta.

Questão: (Câmara de Sertãozinho - SP - Tesoureiro - VUNESP)
Uma frase condizente com as informações do texto e escrita em conformidade com a norma-padrão da língua portuguesa é:

- (A) Os brasileiros desconfiam de que adaptarão-se à nova realidade do mercado de trabalho, ainda que estão entusiasmados com as novas tecnologias.
- (B) Embora otimistas com os efeitos da revolução digital em suas carreiras, os brasileiros dispõem de capacidades digitais aquém do que imaginam.
- (C) De acordo com lista do LinkedIn para 2018, quase metade dos brasileiros desconhecem as habilidades que o mercado mais necessita.
- (D) Fazem cinco anos apenas que certas habilidades digitais passou a ser requeridas, o que significa que o cenário das empresas mudou muito rápido.
- (E) Mais de 80% dos entrevistados afirmaram que estão otimistas no que refere-se às novas tecnologias, mas reconhecem que não as domina.

Na alternativa “A”, o correto seria “desconfiam de que se adaptarão”. Esta alternativa já poderia ser eliminada.

A alternativa “C” também está incorreta, pois quem desconhece as habilidades que o mercado mais necessita é *quase metade* dos brasileiros, o verbo é no singular.

Na alternativa “D”, temos um erro logo no início. O correto é “Faz cinco anos”. Ademais, certas habilidades digitais passaram a ser requeridas, plural.

Quando o pronome relativo “que” é um fator atrativo, a próclise deve ser utilizada. Por isso, na alternativa “E”, o correto seria “no que se refere”.

Resta-nos a alternativa “B”, que é a correta e não apresenta erros.

Mas não basta somente verificar se há erros, é preciso muito mais para reescrever frases e mandar bem neste tipo de questão.

É preciso ter em mente que as frases reescritas devem:

– **Respeitar as sequências de ideias**

Ex.: “Você está intragável hoje. Qual é o seu problema?”

Aqui, temos uma afirmação e depois uma pergunta. Essa ordem precisa ser respeitada na reescrita. Uma solução seria: Hoje você está intragável. Posso saber por quê?

– **Não omitir informação essencial**

Utilizando o mesmo exemplo acima, se só houvesse a pergunta, a informação sobre o sujeito estar intragável hoje seria omitida, o que seria um erro.

– **Não expressar opinião**

É uma reescrita daquilo que a frase diz, não daquilo que você acha. Não mude o sentido da frase de acordo com sua opinião.

– **Utilizar vocabulário e expressões diferentes das do texto original**

Afinal, é para reescrever a frase, utilizar outras palavras.

– **Sinônimos e Antônimos**

Aproveitando o gancho, uma reescrita é utilizar palavras diferentes para dizer a mesma coisa. Para isso, nada melhor do que conhecer os sinônimos e os antônimos.

Sinônimos

São palavras diferentes que possuem o mesmo significado.

Ex.: **Muitas** pessoas conseguiram emprego.

Diversas pessoas conseguiram emprego.

Apesar de diferentes, as duas palavras expressam valor de quantidade elevada.

Antônimos

São palavras que se contradizem, opostos. Também podem ocorrer por complementaridade (onde a negação de uma implica a afirmação da outra e vice-versa).

Ex.: O rapaz **estava triste**.

O rapaz **não estava feliz**.

Ao negar a felicidade do rapaz, implica-se que este estava triste.

– **Verbos e Substantivos**

Os verbos e os substantivos são elementos importantes das frases. Os substantivos compõem a classe de palavras com que se denominam os seres, animados ou inanimados, concretos ou abstratos, os estados, as qualidades, as ações. Já os verbos, são a classe

de palavras que, do ponto de vista semântico, contêm as noções de ação, processo ou estado, e, do ponto de vista sintático, exercem a função de núcleo do predicado das sentenças.

Ao reescrever uma frase, é possível:

Substituir verbo por substantivo

Em gramática, temos o substantivo verbal, que é um substantivo derivado do infinitivo, do gerúndio ou do particípio de um verbo.

Ex.: Espero que se **corrija** a prova.

Espero a **correção** da prova.

Substituir substantivo por verbo

A ideia aqui é a mesma, só que ocorre o oposto.

Ex.: Exijo a **dedicação** dos alunos.

Exijo que os alunos se **dediquem**.

– **A Voz Verbal**

Voz verbal é a forma assumida pelo verbo para indicar se o sujeito gramatical é agente ou paciente da ação. Existem três vozes verbais:

– Ativa: quando o sujeito é agente, isto é, pratica a ação expressa pelo verbo.

Ex.: Ele | fez | o trabalho. (ele - sujeito agente) (fez - ação) (o trabalho - objeto paciente)

– Passiva: quando o sujeito é paciente, recebendo a ação expressa pelo verbo.

Ex.: O trabalho | foi feito | por ele. (O trabalho - sujeito paciente) (foi feito - ação) (por ele - agente da passiva)

– Reflexiva: há dois tipos de voz reflexiva:

1) Reflexiva: será chamada simplesmente de reflexiva quando o sujeito praticar a ação sobre si mesmo.

Ex.: - Carla machucou-se.

– Marcos cortou-se com a faca.

2) Reflexiva Recíproca: será chamada de reflexiva recíproca quando houver dois elementos como sujeito: um pratica a ação sobre o outro, que pratica a ação sobre o primeiro.

Ex.: - Paula e Renato amam-se.

– Os jovens agrediram-se durante a festa.

– Os ônibus chocaram-se violentamente.

A mudança da voz verbal pode ser utilizada na reescrita de frases.

Ex.: Qualquer cidadão **comprova** isso.

Isso é **comprovado** por qualquer cidadão.

Pode-se observar isso.

Isso **pode ser observado**.

Muitas questões, inclusive, solicitam que a frase seja reescrita em determinada voz verbal.

Questão: (TRF - 3ª REGIÃO - Técnico Judiciário - FCC) O cérebro humano exibe diferentes padrões de atividade para diferentes experiências.

1 <https://bit.ly/2U03syd>

Transpondo-se a frase acima para a voz passiva, a forma verbal resultante será:

- (A) são exibidas
- (B) são exibidos
- (C) exhibe-se
- (D) é exibido
- (E) exibiam-se

A alternativa correta é a “B”. A reescrita ficaria: “Diferentes padrões de atividade são exibidos pelo cérebro humano para diferentes experiências”. O sujeito “O cérebro humano” torna-se agente da passiva.

— O Tempo Verbal

²Os tempos verbais indicam quando, o momento em que uma ação ocorre. Tal ação pode ocorrer no presente, no passado ou no futuro.

Verbo “ir” - 1ª pessoa do singular

Indicativo

Presente: vou.

Pretérito Imperfeito: ia.

Pretérito Perfeito: fui.

Pretérito Mais-que-perfeito: fora.

Futuro do Presente: irei.

Futuro do Pretérito: iria.

Subjuntivo

Presente: que eu vá.

Pretérito Imperfeito: se eu fosse.

Futuro: quando eu for.

Imperativo

Imperativo Afirmativo: #-#

Imperativo Negativo: #-#

Infinitivo

Infinitivo Pessoal: por ir eu.

É possível reescrever uma frase alterando o tempo verbal, sem alterar seu sentido.

Ex.: Em 1930 **ocorreu** a Grande Depressão.

Em 1930 **ocorre** a Grande Depressão.

Mesmo com os tempos verbais alterados, o sentido da frase foi preservado. Ficamos sabendo quando a Grande Depressão ocorreu.

— A Locução Verbal

³Uma locução verbal é composta por um verbo principal em uma de suas formas nominais seguido por verbo auxiliar devidamente flexionado.

O verbo principal expressa a ideia principal da frase. O verbo auxiliar, por sua vez, auxilia uma das formas nominais, constituindo uma locução verbal, onde somente ele é conjugado.

“Ainda estou assistindo àquele filme que você me indicou”.

Locução Verbal: estou assistindo

Verbo auxiliar: estou

Verbo principal: assistindo

Ao reescrever uma frase, podemos eliminar a locução verbal e manter somente o verbo. Ou podemos incluir uma locução verbal na frase.

Ex.: **Vou conversar** com meu gerente a respeito do empréstimo.

Conversarei com meu gerente a respeito do empréstimo.

Mesmo com a alteração, a frase ainda diz a mesma coisa, o sujeito continua praticando a mesma ação.

— O Tempo Composto

Para ter um tempo composto, é preciso um verbo auxiliar e um principal. O verbo auxiliar sofrerá flexão em tempo e pessoa, ao mesmo tempo em que o verbo principal permanecerá sempre no participio.

O verbo auxiliar mais utilizado é o “ter”, contudo, o verbo “haver” também pode ser utilizado.

Tempos compostos do indicativo

– Pretérito perfeito composto do indicativo: indica uma ação que ocorreu no passado de maneira repetida, e se prolonga até ao momento presente.

Ex.: Eu **tenho feito** exercícios todos os dias.

– Pretérito mais-que-perfeito composto do indicativo: indica uma ação que ocorreu no passado, antes de outra ação que também ocorreu no passado.

Ex.: Eu **tinha feito** exercícios antes de ir trabalhar.

– Futuro do presente composto do indicativo: indica uma ação que ocorrerá no futuro, mas que estará terminada antes de outra ação futura.

Ex.: Eu **terei feito** exercícios antes de falar com minha mãe ao entardecer.

– Futuro do pretérito composto do indicativo: indica uma ação que poderia ter acontecido, mas que fica condicionada a outra ação passada.

Ex.: Eu **teria feito** exercícios se tivesse dormido bastante.

Tempos compostos do subjuntivo

– Pretérito perfeito composto do subjuntivo: indica ação que já está concluída e que é anterior a outra.

Ex.: Ninguém acredita que eu **tenha feito** exercícios.

– Pretérito mais-que-perfeito composto do subjuntivo: indica ação ocorrida no passado, antes de outra ação que também ocorreu no passado.

Ex.: Embora eu **tivesse feito** exercícios, ninguém acreditou.

– Futuro composto do subjuntivo: indica ação que estará terminada no futuro, antes de outra ação que também ocorrerá no futuro.

Ex.: Quando eu **tiver feito** exercícios, todos acreditarão.

Uso das formas nominais compostas

– Infinitivo pessoal composto: indica um fato passado já concluído. Segue as regras de uso do infinitivo pessoal simples.

Ex.: **Termos feito** exercícios melhorou nosso humor.

² <https://bit.ly/36uVZtL>

³ <https://bit.ly/2Rvfg9X>

– Infinitivo impessoal composto: indica um fato passado já concluído. Segue as regras de uso do infinitivo impessoal simples.

Ex.: Gostei muito de **ter feito** exercícios.

– Gerúndio composto: indica uma ação prolongada que terminou antes da ação da oração principal.

Ex.: **Tendo feito** exercícios, eu já me sentia bem melhor.

O tempo composto pode ser utilizado para reescrever uma frase e manter seu sentido.

Ex.: Eu **acabara** de comer quando o telefone tocou.

Eu **tinha acabado** de comer quando o telefone tocou.

— Discurso Direto e Indireto⁴

Discurso direto

É uma transcrição exata da fala das personagens, ou de alguém, sem a participação do narrador.

Ex.: O treinador afirmou:

– O elenco precisa focar mais nos jogos.

Discurso indireto

É uma intervenção do narrador no discurso ao fazer uso de suas próprias palavras para reproduzir as falas das personagens.

Ex.: O treinador afirmara que o elenco precisava focar mais nos jogos.

Para passar do discurso direto para o discurso indireto

Mudança das pessoas do discurso:

– A 1.ª pessoa no discurso direto passa para a 3.ª pessoa no discurso indireto.

– Os pronomes *eu, me, mim, comigo*, no discurso direto, passam para *ele, ela, se, si, consigo, o, a, lhe* no discurso indireto.

– Os pronomes *nós, nos, conosco*, no discurso direto, passam para *eles, elas, os, as, lhes* no discurso indireto.

– Os pronomes *meu, meus, minha, minhas, nosso, nossos, nossa, nossas*, no discurso direto, passam para *seu, seus, sua e suas* no discurso indireto.

Mudança de tempos verbais:

– O presente do indicativo, no discurso direto, passa para pretérito imperfeito do indicativo no discurso indireto.

– O pretérito perfeito do indicativo, no discurso direto, passa para pretérito mais-que-perfeito do indicativo no discurso indireto.

– O futuro do presente do indicativo, no discurso direto, passa para futuro do pretérito do indicativo no discurso indireto.

– O presente do subjuntivo, no discurso direto, passa para pretérito imperfeito do subjuntivo no discurso indireto.

– O futuro do subjuntivo, no discurso direto, passa para pretérito imperfeito do subjuntivo no discurso indireto.

– O imperativo, no discurso direto, passa para pretérito imperfeito do subjuntivo no discurso indireto.

Mudança na pontuação das frases:

– As frases exclamativas, interrogativas imperativas, no discurso direto, passam para frases declarativas no discurso indireto.

Mudança dos advérbios e adjuntos adverbiais:

– *Ontem*, no discurso direto, passa para *no dia anterior* no discurso indireto.

– *Hoje e agora*, no discurso direto, passam para *naquele dia e naquele momento* no discurso indireto.

– *Amanhã*, no discurso direto, passa para *no dia seguinte* no discurso indireto.

– *Aqui, aí, cá*, no discurso direto, passam para *ali e lá* no discurso indireto.

– *Este, esta e isto*, no discurso direto, passam para *aquele, aquela, aquilo* no discurso indireto.

Há questões que solicitam a mudança de discurso.

Questão: (Câmara de Fortaleza - CE - Consultor Técnico Legislativo - FCC) Ao se transpor o trecho *O padre Lopes confessou que não imaginara a existência de tantos doidos no mundo* (1º parágrafo) para o discurso direto, o verbo sublinhado assume a seguinte forma:

(A) imaginaria.

(B) imagino.

(C) imaginarei.

(D) imaginei.

(E) imaginasse.

A alternativa correta é a “D”. O verbo “imaginar” está no pretérito mais-que-perfeito, ao transpor para o discurso direto, vai para o pretérito perfeito do indicativo. O padre Lopes confessou: “Eu não imaginei a existência de tantos doidos no mundo”.

— Substituir Locuções por Palavras (e Vice-Versa)

As locuções são formadas pelo conjunto de duas ou mais palavras que denotam um único significado, exercendo somente uma função gramatical.

As locuções se classificam de acordo com a função que desempenham na oração:

– **Locução adjetiva:** desempenha função de adjetivo;

– **Locução adverbial:** desempenha função de advérbio;

– **Locução prepositiva:** desempenha função de preposição;

– **Locução conjuntiva:** desempenha função de conjunção;

– **Locução verbal:** desempenha função de verbo;

– **Locução substantiva:** desempenha função de substantivo;

– **Locução pronominal:** desempenha função de pronome;

– **Locução interjetiva:** desempenha função de interjeição.

Ao reescrever uma frase, é possível substituir uma locução e preservar o sentido original.

Ex.: A higiene **da boca** das crianças é muito importante. (temos uma locução adjetiva, *da* + substantivo *boca*, desempenhando a função de adjetivo)

A higiene **bucal** das crianças é muito importante. (adjetivo *bucal*)

Ficou feliz **assim que** soube o resultado do sorteio.

Ficou feliz **quando** soube o resultado do sorteio.

Ele fez o jantar **a fim de** impressionar a namorada.

Ele fez o jantar **para** impressionar a namorada.

⁴ <https://bit.ly/2t2i7hr>

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Agente Comunitário de Saúde

CAMPANHAS RELACIONADAS AO COMBATE AS ENDEMIAS

As campanhas de combate às endemias são ações empreendidas por governos e organizações de saúde (Secretária de Vigilância Sanitária) para prevenir, controlar e eliminar doenças que são endêmicas em uma determinada região.

Essas campanhas têm como objetivo principal conscientizar a população sobre os riscos associados às doenças endêmicas, além de promover medidas eficazes de prevenção e controle. Destacando-se pelo papel de milhares de trabalhadores que desenvolvem ações para o controle dessas endemias. Eles realizam atividades de promoção de saúde, vigilância, prevenção e controle de doenças, de acordo com estratégias ditadas pelo Ministério de Saúde.

Essas campanhas envolvem distribuição gratuita de materiais educativos, tais como: panfletos informativos e cartilhas, explicando sua transmissão e métodos para evitá-las. Também são realizadas visitas domiciliares para inspeção e eliminação de focos de mosquitos e de objetos que possam causar disseminação de agentes transmissores.

As campanhas também servem para fortalecer o Sistema Público de Saúde, por meio de capacitação de profissionais que estejam envolvidos no diagnóstico precoce das doenças endêmicas. Incluindo treinamentos para identificar sinais clínicos primários das enfermidades e garantir assim um tratamento adequado e eficaz aos pacientes afetados.

SAÚDE DA MULHER

Você, durante a realização das visitas domiciliares, deve conversar com as mulheres, fortalecendo a relação de vínculo.

Durante essa conversa, é importante saber:

- Como ela está se sentindo;
- Se já fez as vacinas preconizadas para sua faixa etária;
- Se está com o preventivo de câncer de colo uterino em dia;
- Se costuma fazer o autoexame das mamas;
- Quando realizou a última mamografia (caso tenha 50 anos ou mais);
- Se deseja engravidar;
- Se está utilizando métodos para não engravidar;
- Se tem feito seu acompanhamento na Unidade Básica de Saúde.

Você deverá orientar a mulher sobre a importância de realizar seu preventivo de câncer de colo uterino, além disso, ela deve procurar a Unidade Básica de Saúde sempre que sentir ou perceber qualquer alteração no seu corpo. Como:

- Dor durante a relação sexual;

- Corrimentos vaginais;
- Sangramento intenso ou dor durante a menstruação ou sangramento fora do período menstrual;
- Ausência de menstruação;
- Cheiro ruim na vagina;
- Dor, verrugas ou feridas na região genital ou nódulos (caroços) nas virilhas;
- Ardência ao urinar;
- Dor ao evacuar.

Na consulta médica ou de enfermagem, é feito o exame clínico das mamas, o exame preventivo do câncer cérvico uterino, também conhecido como exame citopatológico de colo uterino ou Papanicolaou.

Para muitas mulheres, esse exame causa medo, vergonha e preocupação.

Nesses casos, você não deve desprezar esses sentimentos.

Deve entender a situação, orientar a importância do exame e explicar que, para os profissionais de saúde, olhar para os órgãos genitais faz parte do trabalho e para eles isso é natural. Essa conversa esclarecedora e sensível pode fazer com que muitas mulheres se aproximem da equipe de saúde e façam as ações necessárias para cuidarem de sua saúde. Assim você vai auxiliar na prevenção, detecção precoce ou até mesmo diminuição do agravamento da situação de saúde das mulheres do território sob responsabilidade de sua equipe.

Se durante a visita domiciliar a mulher falar que tem alguma queixa em relação às mamas (seios) e axilas (nódulos embaixo dos braços), oriente a procurar o serviço de saúde.

Preventivo de Câncer De Colo Uterino

Você deve informar que o exame é realizado nos postos de saúde.

Quem deve fazer o exame preventivo?

Toda mulher que tem ou já teve atividade sexual deve submeter-se a exame preventivo, especialmente se estiver na faixa etária dos 25 aos 59 anos de idade;

Mulheres grávidas podem fazer tranquilamente o preventivo sem prejuízo para si ou para o bebê.

Quando fazer?

Inicialmente, o exame deve ser feito a cada ano e, caso dois exames seguidos (em um intervalo de um ano) apresentarem resultado normal, o exame poderá ser feito a cada três anos.

Para realização do exame, são necessários alguns cuidados anteriores:

- Não ter relações sexuais com penetração vaginal, nem mesmo com camisinha, 48 horas antes do exame;
- Não usar duchas ou medicamentos vaginais e anticoncepcionais locais 48 horas antes do exame; e

- Não deve ser feito quando estiver menstruada, pois a presença de sangue pode alterar o resultado.

Lembre-se: o câncer do colo do útero pode ser evitado fazendo o exame conforme as recomendações e também evitando alguns fatores de risco, como:

- Relações sexuais precoces;
- Múltiplos parceiros;
- Muitos partos;
- Doenças sexualmente transmissíveis;
- Fumo;
- Deficiência de vitaminas A, C e E. Você deve orientar a mulher para não esperar os sintomas para depois se prevenir ou tratar, como acontece muitas vezes. As possibilidades de cura são de 100% se a mulher fizer o preventivo periodicamente. É importante que a mulher busque o resultado e, se necessário, faça o tratamento adequado.

Autoexame das mamas

É importante que você estimule a mulher a se conhecer, a perceber as mudanças em seu corpo, a realizar o autoexame das mamas mensalmente.

É importante que seja feito com regularidade para que sejam evidenciadas alterações em relação aos autoexames anteriores.

As mulheres devem estar alertas para as seguintes observações:

- As mamas nem sempre são rigorosamente iguais;
- O autoexame não substitui o exame clínico de rotina, que deve ser anual para mulheres acima de 50 anos de idade;
- A presença de um nódulo (caroço) mamário não é obrigatoriamente indicador de câncer;
- Em 90% dos casos, é a própria mulher quem descobre alterações em sua mama.

O autoexame das mamas deve ser realizado uma vez por mês. A melhor época é uma semana após a menstruação. Para as mulheres que não menstruam mais, o autoexame deve ser feito em um mesmo dia de cada mês à sua livre escolha, por exemplo, todo dia 15.

No autoexame, as mulheres devem procurar:

Diante do espelho:

- Deformação ou alterações no formato das mamas;
- Abaulamentos ou retrações;
- Ferida ao redor do mamilo (“bico do seio”);
- Veias aparecendo em uma só mama;
- Alterações na pele parecendo “casca de laranja” ou crostas.

No banho ou deitada:

- Caroços nas mamas ou axilas;
- Secreção pelos mamilos.

Como examinar as mamas?

Diante do espelho: eleve e abaixe os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações.

Durante o banho: com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita, estendendo até a axila. Repita no outro lado.

Deitada: coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, deslize em sentido circular da periferia para o centro (da parte mais externa da mama até o mamilo). Inverta a posição para o lado direito e deslize a polpa dos dedos da mesma forma à mama direita.

Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita.

ATENÇÃO: caso a mulher encontre alguma alteração, lembre-se de que é importante orientá-la para procurar a Unidade Básica de Saúde/Saúde Família. Quanto mais cedo melhor!

Alterações:

- Caroços;
- Mudança na pele (tipo casca de laranja);
- Ferida ao redor do mamilo (bico do seio);
- Secreção (líquido) que sai pelo mamilo.

Calendário de Vacinação

Solicitar a carteira de vacinação e verificar o esquema vacinal. Se incompleto, procurar a Unidade Básica de Saúde para completar o esquema vacinal.

Hábitos Saudáveis

Hábitos saudáveis são medidas que provocam impacto positivo na qualidade de vida das pessoas ou de uma comunidade.

São exemplos de hábitos saudáveis: cuidado com a alimentação, prática regular de exercícios físicos, não fumar e não abusar das bebidas alcoólicas ou usar outras drogas.

Planejamento Reprodutivo

O planejamento familiar baseia-se no respeito aos direitos sexuais e aos direitos reprodutivos. Consiste em refletir sobre o desejo de ter ou não ter filhos, decidir e escolher a forma de realizá-lo. Pode ser feito pelo homem, pela mulher ou pelo casal – adolescente, jovem ou adulto –, independentemente de terem ou não uma união estável ou de constituírem uma família convencional.

Dessa forma, é fundamental incentivar o autoconhecimento, que implica tomar contato com os sentimentos, conhecer o corpo e identificar as potencialidades e dificuldades/bloqueios de diversas ordens.

Para evitar filhos, há vários métodos anticoncepcionais, como a pílula, a camisinha, o DIU (dispositivo intrauterino), tabelinha, entre outros. Não existe método anticoncepcional IDEAL, todos eles têm vantagens e desvantagens. É preciso que a mulher ou o casal conheça todos os métodos, para saber qual o mais adequado.

É importante que a mulher possa falar sobre a sua sexualidade. Junto com outras mulheres, possa tirar dúvidas sobre a forma correta de usar os métodos, falar sobre suas experiências e incertezas. Isso você pode fazer, estimulando na comunidade uma roda de conversa entre as mulheres!

Métodos anticoncepcionais:

Para escolher um método anticoncepcional, devem-se considerar principalmente os seguintes fatores:

Os relacionados diretamente com o estado de saúde da mulher. Por exemplo, a pressão arterial;

E os situacionais, isto é, os que estão relacionados com o momento de vida da mulher ou do casal, por exemplo, o tipo de trabalho ou idade e necessidade de cuidados aos outros filhos do casal.

Nem sempre o método escolhido pela mulher será o mais adequado para ela, por colocar em risco sua saúde. Explicando melhor: para uma mulher que tem pressão alta e é fumante, é contraindicado tomar pílula, pois aumenta o risco de infarto ou derrame.

Há vários tipos de métodos anticoncepcionais, cada um com suas vantagens e desvantagens.

Esterilização masculina e feminina:

Esterilização não é um método anticoncepcional irreversível que consiste em uma operação que se realiza no homem ou na mulher com o objetivo de se evitar definitivamente a possibilidade de gravidez.

No caso do homem, a operação é a vasectomia e, na mulher, é a ligadura tubária, chamada também de laqueadura, amarração ou ligação de trompas.

Contraceptivo de emergência pós-coital (pílula do dia seguinte):

Não deve ser utilizado como método de contracepção frequente, pois pode causar problemas para a saúde. As pessoas que desejarem saber sobre o método após terem relações sexuais desprotegidas devem ser orientadas a procurar a equipe de saúde. É necessário que seja realizado o acompanhamento mais próximo para orientação sobre métodos de contracepção.

O melhor método para uma pessoa usar é aquele que a deixa confortável e que melhor se adapta ao seu modo de vida e a sua condição de saúde.

Se no domicílio tiver uma gestante, você deve saber se:

Ela está bem, se tem alguma queixa e se já realizou alguma consulta de pré-natal.

Caso ela não esteja sendo acompanhada, orientá-la a buscar a Unidade Básica de Saúde. Você deve avisar a sua equipe sobre a gestante que não realizou consulta. Caso ela não compareça, deverá ser feita busca ativa.

No caso da gestante estar realizando o pré-natal:

- Verificar se ela possui cartão da gestante;
- Reforçar a importância do comparecimento a todas as consultas agendadas;
- Verificar a situação vacinal;
- Orientar sobre alimentação saudável, atividade física, higiene e conforto, benefícios da amamentação, queixas mais comuns na gestação, malefícios do tabaco e do consumo abusivo de drogas e bebidas alcoólicas, sinais de alerta e puerpério.

Gravidez

Quanto mais cedo for realizado o diagnóstico de gravidez, melhor será o acompanhamento do desenvolvimento do bebê e das alterações que ocorrem no corpo da mulher. Possibilita prevenir, identificar precocemente e tratar os problemas que possam afetar a saúde do bebê e da mulher.

Sinais sugestivos de gravidez:

- Falta de menstruação;
- Peitos doloridos e aumentados;
- Enjoos, tonturas e sonolência.

Você deve explicar à gestante a importância de fazer o pré-natal, orientando-a a procurar a Unidade Básica de Saúde para início das consultas o mais rápido possível. Deve também cadastrá-la no SIAB.

Pré-Natal

O pré-natal é o primeiro passo para cuidar da saúde da gestante e do bebê. A mulher deve receber o cartão da gestante ao iniciar o acompanhamento pré-natal. Esse cartão é um documento que acompanha toda essa importante fase na vida mulher e da família e serve como apoio e referência aos serviços de saúde e diferentes profissionais que atenderão a gestante, inclusive na maternidade ou casa de parto. Estimule-a a conservá-lo em bom estado e a levá-lo consigo toda vez em que procurar um serviço ou profissional de saúde.

Recomenda-se que a mulher faça no mínimo seis consultas durante o pré-natal.

Postura que você deve ter frente aos cuidados com a gestante:

- Acompanhar se a gestante está indo às consultas de pré-natal;
- Realizar a busca ativa da gestante faltosa às consultas de pré-natal;
- Verificar o cartão de vacinação a fim de saber se a vacina antitetânica foi realizada;
- Perguntar sobre a realização dos exames, esclarecendo sobre a importância deles e questionar se ela realizou e buscou o resultado dos exames: de grupo sanguíneo e fator RH (se não sabia seu tipo sanguíneo antes), do hemograma ou hemoglobina/ hematócrito, dos exames de detecção de sífilis (VDRL), toxoplasmose, hepatite B (HBsAg – se não foi vacinada antes), anti-HIV (lembre-se de que a mãe deve ser consultada se deseja realizar esse exame), exames de glicose, de urina e preventivo de câncer de colo de útero. Se a gestante informar que os resultados não estão anotados no cartão, oriente que ela solicite ao (s) profissional(is) que está(ão) fazendo o pré-natal para preencher na próxima ocasião. É importante também informar à sua equipe de saúde se esses dados estiverem faltando;
- Verifique com a gestante se a próxima consulta está agendada, independentemente da idade gestacional;
- Oriente quanto à maternidade de referência para o parto e sobre os preparativos para ele, tais como objetos necessários para levar para a maternidade etc.;
- Orientar sobre: alimentação, exercícios físicos, sexualidade, amamentação e os sinais de perigo na gravidez, as queixas mais frequentes, cuidados com a higiene da boca e dentes, amamentação, conversa e estímulos positivos para o bebê ainda na barriga e importância do envolvimento do companheiro nesse momento.

Independentemente do serviço de saúde onde a gestante esteja fazendo seu pré-natal (Unidade Básica de Saúde, com a equipe de Saúde da Família, clínica particular ou hospital), você tem a responsabilidade de fazer seu acompanhamento.

Orientações relacionadas às queixas mais comuns na gestação:

Grande parte das queixas das gestantes durante a gravidez diminui ou desaparece com as orientações alimentares e de comportamento, sendo desnecessário o uso de remédios.

Identificando sinais de perigo:

A gravidez não é doença. A maior parte das gestantes não tem complicações durante a gestação, algumas podem apresentar sinais indicativos de problemas para a sua saúde e da criança.

Nesses casos você deve encaminhar a gestante à unidade básica/Saúde da Família para que possa ser atendida o mais rápido possível.

Os sinais de risco são:

- Perder líquidos ou sangue pela vagina;
- Acordar com as pernas, mãos, braços e olhos inchados;
- Ter febre alta;
- Vomitar frequentemente;
- Ter fortes dores de cabeça;
- Ter contrações fortes na barriga antes do período previsto para o parto;
- A barriga parar de crescer ou crescer demais;
- Se no último trimestre de gestação a mãe não sentir o bebê mexer por mais de 24 horas.

Alimentação e a gestação:

É mito o fato de que durante a gestação a mulher precisa comer por dois, mas é verdade que ela precisa ter mais atenção e cuidado na escolha dos alimentos. A gestante deve comer alimentos coloridos, saudáveis, frescos, limpos e na quantidade suficiente.

Você deve orientar a gestante sobre:

- Comer no mínimo seis vezes ao dia, em menores quantidades: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia. Não pular as refeições;
- Tomar dois litros de água por dia ou mais, de preferência entre as refeições;
- Consumir fígado ou miúdos, no mínimo uma vez por semana, para a prevenção da anemia. Fígado é uma importante fonte de ferro e vitamina A. Lembrar que todas as carnes devem ser bem cozidas e os utensílios para o seu preparo devem estar limpos para evitar a toxoplasmose;
- Após as refeições, a gestante deve ingerir meio copo de suco natural de fruta ou uma fruta;
- No mínimo três vezes por semana consumir alimentos ricos em vitamina A, que são os alimentos amarelos, alaranjados ou verde-escuros, tais como: folhas (couve, radite, mostarda, agrião, espinafre), cenoura, mamão, moranga e abóbora;
- Consumir uma porção (tamanho de uma concha) de leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) todos os dias;
- Evitar comer doces, balas, refrigerantes, alimentos gordurosos e salgados e frituras, para evitar o ganho de peso excessivo;
- Usar adoçantes somente com recomendação médica;
- A gestante deve comer alimentos ricos em fibras, encontradas nas frutas, verduras e cereais, pois são importantes para o aumento do bolo fecal (fezes), e aumentar o consumo de água/líquidos, para ajudar na eliminação das fezes;
- Não fumar, pois o fumo pode causar descolamento de placenta, parto prematuro e o bebê pode nascer com baixo peso, alguns defeitos na formação da boca e nariz ou até mesmo aborto;
- Não ingerir bebidas alcoólicas, pois pode causar consequências prejudiciais ao bebê, afetando a formação dos olhos, nariz, coração e do sistema nervoso central, acompanhada de retardo de crescimento e mental;

- Comer os alimentos logo após o preparo. As sobras devem ser guardadas em lugar fresco ou geladeira, sempre cobertas;
- A vasilha onde se guarda a água deve estar tampada;
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- Não deitar logo após as refeições;
- Fazer uso de medicamento de qualquer natureza somente com orientação médica.

Principais vitaminas no período de gestação:

VITAMINAS	PRINCIPAIS ALIMENTOS	BENEFÍCIOS À SAÚDE DA GESTANTE E DO BEBÊ
A	Abóbora, verduras verde-escuras, gema de ovo, leite integral, fígado, manga, caqui, buriti, pupunha, tucumã, pequi, dendê, tomate, mamão, cenoura, manteiga.	A vitamina A ajuda a evitar infecções, protege a visão e ajuda no crescimento do bebê.
B	Arroz integral, germe de trigo, legumes, fígado, leite, ovos, queijo, carne de músculo, frango, peixe.	Favorece o desenvolvimento físico do corpo e protege o sistema nervoso
C	Laranja, limão, abacaxi, caju, mamão, acerola, verduras cruas, folhas verde-escuras, pimentão	A vitamina C ajuda a evitar as infecções e sangramentos nas gengivas e ajuda na cicatrização de feridas e aumenta a absorção do ferro presente nos alimentos.
E	Óleos vegetais.	É responsável pelo fortalecimento dos músculos e de outros tecidos do corpo.

Principais nutrientes no período de gestação:

SAIS MINERAIS	PRINCIPAIS ALIMENTOS	BENEFÍCIOS À SAÚDE DA GESTANTE E DO BEBÊ
FERRO	Fígado, coração, rim, peixes, ovos, carnes de gado, aves, vegetais verde-escuros, feijão.	O consumo de alimentos ricos em ferro previne a anemia e ajuda a levar oxigênio para o bebê, por meio do sangue da mãe. A gestante tem um maior aproveitamento do ferro quando comer na mesma refeição alimentos ricos em vitaminas C e vitamina A.