

Saúde

DE QUEM ENSINA



SAÚDE DE QUEM ENSINA

Caro(a) professor(a),

Em meio a uma pandemia como a que estamos vivenciando, sabemos que em momento algum você deixou de realizar as suas funções. Muito pelo contrário, teve que se reinventar das mais diversas formas para transmitir todo o conhecimento necessário a seus alunos.

Com o intuito de trazer mais informações e qualidade de vida, sempre com vistas para a prevenção da saúde, elaboramos esta cartilha para você.

Ela traz informações de grande valor referente ao autocuidado em saúde, voltado aos professores. Desenvolvida com muito carinho pela equipe de medicina preventiva do plano de assistência SC Saúde. Uma equipe multiprofissional formada por enfermeiros, psicólogas, nutricionistas, profissionais de educação física e assistente social.

Nela, discutimos acerca da sua saúde vocal e auditiva e dicas sobre autocuidado e autoestima. Também enfatizamos os cuidados com as doenças crônicas e a obesidade, dicas de ergonomia e de alimentação saudável. E, não nos esquecemos de um tema muito importante: sua saúde mental. Abordamos sobre como preservar sua saúde mental em tempos de home office, como lidar com os pais durante a pandemia e, por fim, descrevemos sobre alguns cuidados e recomendações sobre a covid-19 para o retorno das aulas presenciais.

Entendemos que transmitir conhecimento não é apenas falar o que sabe, mas inspirar novas atitudes. Bons professores são inestimáveis. Eles inspiram e entretêm, e você acaba aprendendo muita coisa mesmo sem se dar conta disso. O professor é aquele que sempre está se atualizando e tem a humildade para reconhecer que é um eterno aprendiz neste mundo de conhecimentos e mistérios. Mas para que tudo isso ocorra da maneira mais eficaz e prazerosa, você deve estar de bem consigo mesmo e com sua saúde. Por isso, aproveite ao máximo esta cartilha. Boa leitura!

Equipe SC Saúde!

1 SAÚDE VOCAL

A voz nos representa, é a nossa identidade sonora, não é mesmo? Através da nossa voz podemos demonstrar emoções, nossos sentimentos, nosso carinho e principalmente nossos ensinamentos. Você, professor(a), é um profissional que usa a voz como instrumento de trabalho, portanto, deve ter alguns cuidados, hábitos e atitudes para conservá-la.

Fique atento(a):

Poeira e pó de giz

Ao serem aspirados depositam-se nas pregas vocais, irritando-as e aumentando o atrito entre elas. Procure não falar enquanto estiver escrevendo no quadro de giz e de preferência apague-o com um pano úmido.

Temperatura

Temperaturas muito baixas afetam o trato respiratório. O ar-condicionado no uso contínuo reduz a umidade do ar, ressecando o trato vocal e, como consequência, a produção da voz será com esforço e tensão. Portanto, tenha o hábito de ingerir água frequentemente.

Alergias, sinusite e rinite

Levam ao aumento da secreção do trato respiratório, causando principalmente inchaço das pregas vocais, devendo-se procurar um otorrinolaringologista para tratamento adequado. Não se automedique.

Pigarro e tosse

Quando se tornam um hábito podem causar alterações nas pregas vocais devido ao atrito constante. Evite pigarrear, procurando inspirar e deglutir um gole de água ou a própria saliva. Pigarro e tosse podem ser sintomas de refluxo gastroesofágico, nesse caso procure seu médico de referência.

Evite cigarro

Um dos vilões da voz e da laringe. Com o tempo vai causando irritação e com o passar dos anos vai deixando a voz mais grave, sem potência e, por fim, a dificuldade na produção da voz, forçando a musculatura para falar. **IMPORTANTE:** estudos apontam maior incidência de câncer de laringe em fumantes.

Bebida alcoólica

O álcool tem efeito anestésico sobre as pregas vocais, provocando sensação de relaxamento, assim fica difícil controlarmos o esforço que utilizamos ao falar, o que pode acarretar grandes desgastes para as cordas vocais.

Evite o excesso de café

O teor de cafeína e a temperatura elevada do café desidratam as cordas vocais, assim como o cigarro, e provocam um aumento da acidez no estômago, causando refluxo e ardência na hora de falar.

Evite alguns alimentos, pois podem ser prejudiciais, como:

Balas e pastilhas provocam esforço vocal. Bebidas gasosas favorecem a distensão gástrica, alterando a produção vocal. O leite e derivados aumentam a secreção de muco, dificultando a vibração das pregas vocais. Cuidado com a temperatura dos alimentos: temperaturas extremas devem ser evitadas; bebidas geladas, por exemplo, induzem inchaço das cordas vocais.

Cochichar e gritar

Tanto o sussurrar (falar em um volume mais baixo) quanto o gritar fazem com que realizemos um esforço maior para falar causando uma tensão no trato vocal. Essa prática pode gerar algumas complicações, como o calo nas cordas vocais.

Roupas e acessórios

Golas, gravatas, colares, lenços apertados comprimem a laringe e, conseqüentemente, as pregas vocais, assim como cintos, faixas e cintas elásticas comprimem o músculo do diafragma, fundamental para a função respiratória.

Dicas para uma boa saúde vocal**• Bocejar**

Aproveite para bocejar, isso ajuda a relaxar a musculatura da região do pescoço, da face e dos ombros, fazendo diminuir a tensão cervical na hora de falar.

• Respire adequadamente

Uma respiração adequada deve ser realizada pelo nariz. Isso porque na respiração feita pela boca acontece o ressecamento do trato vocal e, conseqüentemente, fazemos mais força para falar.

• Postura correta

Uma postura inadequada de cabeça, pescoço e tronco leva a uma tensão desequilibrada da laringe, conseqüentemente, das pregas vocais e diminuição do movimento do diafragma. Deve-se manter a coluna ereta, o diafragma livre e o pescoço bem posicionado alinhado com a coluna.

• Exercício físico

A prática regular de exercício físico ajuda na melhora da capacidade respiratória. Com a respiração solta e fluida, a fala se torna mais fácil.

• Alimentação adequada

A alimentação tem papel importante na qualidade vocal e é fundamental à fonação. Para uma boa saúde vocal, recomenda-se uma alimentação balanceada contendo cereais, leguminosas, frutas, verduras e hortaliças. Alguns alimentos com propriedades específicas, como as frutas cítricas, fibras, mel e própolis, são fundamentais, assim como a:

- **Maçã:** suas propriedades adstringentes ajudam na limpeza da boca e da faringe, o que melhora a ressonância da voz. O movimento de mastigação também reforça a musculatura responsável pela articulação dos fonemas.

- **Água:** é essencial para o desempenho vocal, pois a hidratação melhora a função da laringe, protegendo-a contra atritos entre as pregas vocais.

Atenção para os sintomas

Caso você apresente alguma alteração na sua saúde vocal, procure seu médico de referência para avaliá-lo(a) melhor. Fique alerta aos sinais do seu corpo:

- alteração na qualidade da voz;
- dor de garganta constante;
- rouquidão;
- disfagia (dificuldade para deglutir);
- sensação de “caroço” na garganta;
- dispneia (dificuldade para respirar);
- cansaço ao falar;
- voz fraca;
- perda da voz; e
- tensão na musculatura cervical.

CUIDADO! Exposição ao pó de giz.

O giz ainda é utilizado nos quadros negros em algumas salas de aula. O contato com pó do giz e o acúmulo de ácaro e mofo nas escolas podem desencadear diversas reações alérgicas. O pó de giz contém óxido de cálcio, elemento altamente prejudicial para as vias respiratórias, causando problemas: respiratórios, como bronquite, asma, rinites, sinusites e tosse; e dermatológicos, a exemplo de dermatites de contato, ressecamentos, descamação da pele, originários do excessivo contato com pó de giz nas mãos. Em contato com as cordas vocais, altera a voz; e com os olhos, pode ocasionar irritabilidade. Procure outros recursos didáticos quando possível.

Formas de reduzir o pó de giz:

- Utilize panos úmidos para apagar a lousa, fazendo com que o pó não se espalhe pelo ar.
- Mantenha o ambiente ventilado para evitar acúmulo de pó, poeira, ácaro e mofo.
- Higienize as mãos frequentemente, pois impede que o pó de giz fique em contato direto com a pele por longos períodos de tempo. Isso evita que o professor leve as mãos sujas de giz até os olhos, nariz e boca.
- Utilize hidratantes nas mãos.
- Beba bastante água.

2 SAÚDE AUDITIVA

Dificuldade para compreender o que os outros falam, sensação de zumbido no ouvido e sensibilidade a ruídos intensos podem ser fadiga auditiva. São sintomas, segundo especialistas, de que as células auditivas da cóclea, que transformam as ondas sonoras em impulsos elétricos que são lidos pelo cérebro, sofreram algum tipo de esgotamento. Sabe-se que é um desconforto presente na vida de muitos professores que trabalham em ambientes expostos a sons de forte intensidade durante longos períodos de tempo.

Dicas para evitar agravos:

- Realize audiometria uma vez por ano.
- Não faça competição com alunos, converse para evitar as conversas paralelas. Estratégias como bater palmas, estalar os dedos, bater na mesa, reduzir a intensidade da voz ou até ficar parado, olhando firmemente para os alunos, também podem ser um sinal de pedido de silêncio.
- Cortinas também ajudam a abafar os ruídos.
- Se for usar fones de ouvido, faça pausas a cada hora para deixar os ouvidos descansarem.
- Sempre que possível, evite exposições prolongadas a ruídos.

Cuidados com fone de ouvido e headphone:

- Ajuste o botão de volume do dispositivo fone de ouvido/headphone. O limite seguro de som para ouvido é de 80 decibéis (metade da capacidade total do aparelho).
- Não se esqueça de higienizar seu fone de ouvido/headphone, pois a falta de limpeza com acúmulo de sujidades pode abrigar até 10.000 fungos e bactérias, causando micoses e graves infecções, como otites e sinusites.
- Higienize diariamente o seu aparelho antes e após o uso ou, no mínimo, uma vez por semana. É recomendado que a limpeza seja feita com cotonete ou algodão, na parte que fica em contato com a orelha e também nos fios. Álcool comum ou água e sabão não devem ser usados, pois podem danificar o fone. Recomenda-se a limpeza com álcool isopropílico, indicado para eletrônicos.
- Como forma de prevenção, evite compartilhar os fones de ouvido/headphone, já que a flora auditiva e os micro-organismos variam de pessoa para pessoa, tendo o risco de pegar ou transmitir alguma infecção.

3

AUTOCUIDADO E AUTOESTIMA

O autocuidado e a autoestima estão diretamente ligados à saúde, tanto física quanto mental, por isso é tão importante ter um tempo para você. A autoimagem é como você se vê na sua imaginação, ela é a grande responsável por aumentar ou diminuir a nossa autoestima. E autoestima determina e direciona os pensamentos, emoções e comportamentos das pessoas. O senso de valor próprio e a avaliação pessoal (aquela que a pessoa faz de si mesma) são a base para os relacionamentos interpessoais. Procure cuidar da sua saúde e proporcione bons momentos na sua vida.

10 DICAS PARA O AUTOCUIDADO E AUTOESTIMA

- **Exercício físico:** faça atividade física pelo menos 150 minutos por semana. A prática regular de exercício, além dos diversos benefícios, libera endorfina, que proporciona a sensação de prazer, de recompensa e de bem-estar.
- **Dançar:** melhora a coordenação motora e a concentração; e eleva a autoestima.
Música: escutar uma música nos faz relaxar e potencializa nossa memória.
- **Leitura:** estimula nossa imaginação, pensamentos, emoções e o cérebro.
Lazer: é importante para combater o estresse físico, mental e psicológico. As atividades de lazer são formas de divertimento, descanso ou desenvolvimento que podem trazer inúmeros benefícios.
- **Alimentação:** deve ser saudável, rica em frutas, legumes, vegetais e integrais. Ser balanceada e oferecer fibras, nutrientes e antioxidantes necessários para suprir as necessidades do nosso organismo.
- **Seja positivo:** melhore o ambiente onde está inserido e não se deixe levar pelos acontecimentos ruins, seja resiliente.
- **Comparações:** imponha limites na sua autocrítica e se permita vivenciar suas experiências.
- **Saúde mental:** mantenha bons relacionamentos com os outros, bem como a capacidade de gerenciar seus sentimentos e lidar com as dificuldades do dia a dia. Realize meditação, mindfulness, yoga, exercícios de respiração. Busque o equilíbrio do corpo e da mente.
- **Aconselhamento:** se você sentir dificuldades de melhorar sua autoestima por conta própria ou se ficar muito incomodado ao explorar seus problemas, procure um terapeuta que irá ajudá-lo(a) a identificar e a lidar com as suas emoções.

4 CUIDADOS COM AS DOENÇAS CRÔNICAS E A OBESIDADE

Você, professor(a), ocupado(a) em desempenhar com excelência as suas atividades como educador(a), nem sempre dá a atenção que a sua saúde merece. A seguir, apresentamos algumas doenças de maior prevalência na população, que podem estar acometendo muitos professores e que requerem cuidados preventivos.

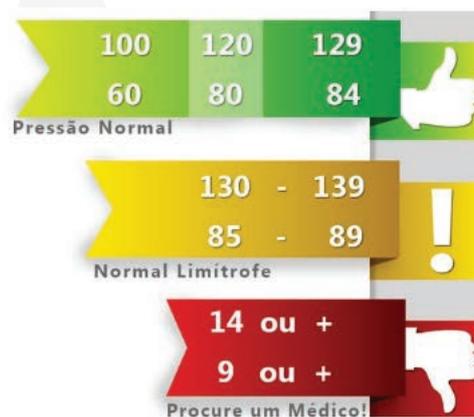
4.1 Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)

O que é a pressão arterial (PA)?

É a força que o sangue exerce sob a parede dos vasos sanguíneos após ser bombeado pelo coração.

Quais os valores normais para a pressão arterial?

O valor normal para a pressão arterial do adulto, conforme a Sociedade Brasileira de Cardiologia, é de 120 mmHg/80 mmHg, ou seja, 12 por 8.



O que é Hipertensão Arterial Sistêmica?

Quando os vasos sanguíneos se tornam mais estreitos, conseqüentemente o sangue precisa de mais força (pressão) para passar. Se essa força for maior que o normal, surge então a hipertensão arterial, uma condição clínica multifatorial caracterizada por elevação sustentada dos níveis pressóricos ≥ 140 e/ou 90 mmHg.

Mas lembre-se de que: valores elevados identificados somente uma vez, de forma esporádica, nem sempre significam que você possui a HAS. É preciso procurar um médico e realizar o acompanhamento dos níveis da pressão para então fechar o diagnóstico.

Quais os possíveis sintomas?

A doença é extremamente silenciosa, pois a maioria das pessoas são assintomáticas. Às vezes podem ocorrer dores de cabeça, tonturas e mal-estar.



Quais as principais causas?

As principais causas, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, são:



O que eu posso fazer para prevenir a HAS? Por onde começar?

- A Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda, pelo menos, a medição da PA a cada dois anos para os adultos com PA \leq 120/80 mmHg e anualmente para aqueles com PA $>$ 120/80 mmHg e $<$ 140/90 mmHg.
- Abandone o cigarro! O risco associado ao tabagismo é proporcional ao número de cigarros fumados.
- Reduza o consumo de bebidas alcóolicas. Recomenda-se limitar a ingestão de bebida alcoólica a menos de 30 ml/dia de etanol para homens e a metade dessa quantidade para mulheres. Pessoas que não conseguem se enquadrar nesses limites de consumo devem abandonar o consumo de bebidas alcóolicas.
- Controle seu peso. Estima-se que 20 a 30% da prevalência da doença pode ser explicada pelo excesso de peso. Por isso, a redução de peso e a sua manutenção é o método mais efetivo para diminuir a pressão arterial, sendo o Índice de Massa Corporal (IMC) ideal inferior a 25 kg/m².
- Pratique exercícios físicos! Além de controlar a pressão arterial, o exercício reduz consideravelmente o risco de doenças associadas e facilita o controle do peso.

Retire o sal da mesa.

- Restrinja as fontes industrializadas de sal: temperos prontos, sopas de saquinho, salgados de pacote, fast-food, conservas, enlatados e embutidos, como salsicha, linguiça, salame, mortadela e defumados.
- Dê preferência a temperos naturais, como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha, em vez de similares industrializados.
- Substitua bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas por frutas in natura.
- Inclua, pelo menos, seis porções de frutas, legumes e verduras na alimentação diária, procurando variar os tipos e cores consumidos durante a semana.
- Opte por alimentos com reduzido teor de gordura e, preferencialmente, do tipo mono ou poli-insaturada, presentes nas fontes de origem vegetal, exceto dendê e coco.
- Mantenha a ingestão adequada de cálcio pelo consumo de vegetais de folhas verde-escuras e produtos lácteos, de preferência, desnatados.
- Identifique formas saudáveis e prazerosas de preparo dos alimentos: assados, crus, grelhados, etc.

4.2 Diabetes Mellitus (DM)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que glicemia elevada representa o terceiro fator, em importância, da causa de mortalidade prematura, superada apenas por pressão arterial aumentada e uso de tabaco. Vamos conhecer um pouco mais sobre essa patologia?

O que é o Diabetes Mellitus?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, o DM consiste em um distúrbio metabólico caracterizado por hiperglicemia persistente, decorrente de deficiência na produção de insulina ou na sua ação ou em ambos os mecanismos. É uma doença crônica em que o açúcar no sangue (glicose) sobe para valores acima dos normais. Para controlar esse nível de açúcar, a insulina realiza a captação da glicose nas células, diminuindo assim a taxa plasmática (no sangue).

Quais são os tipos de DM?

Quais os sintomas?

Sede excessiva, boca seca, necessidade de urinar frequentemente, fraqueza, cansaço, alteração de humor, apetite aumentado e alterações na visão são os principais. Mas atenção! Nem todas as pessoas apresentam sintomas.

Tipos de diabetes	
DM tipo 1	Tipo 1A: deficiência de insulina por destruição autoimune das células β comprovada por exames laboratoriais; Tipo 1B: deficiência de insulina de natureza idiopática.
DM tipo 2	Perda progressiva de secreção insulínica combinada com resistência à insulina.
DM gestacional	Hiperglicemia (glicemia alta) de graus variados diagnosticada durante a gestação, na ausência de critérios de DM prévio.
Outros tipos de DM	Monogênicos (MODY); Diabetes neonatal; Secundário a endocrinopatias; Secundário a doenças do pâncreas exócrino; Secundário a infecções; Secundário a medicamentos.
Glicose em jejum (mg/dL)	
Normoglicemia (glicemia normal)	< 100
Pré-diabetes ou risco aumentado para DM	≥ 100 e < 126
Diabetes estabelecido	≥ 126

Qual o valor normal para a glicose?

Alguns exames de sangue podem ser solicitados para diagnosticar a diabetes. Uma glicemia maior do que 126 mg/dl, medida através da coleta de sangue em jejum de 8 horas, pode ser considerada um resultado de diabetes, de acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

Como prevenir a doença?

- Reduza o consumo de açúcar e carboidratos refinados. Comer demais alimentos ricos em açúcar e carboidratos refinados pode aumentar a quantidade de glicose no sangue.
 - Siga um plano alimentar com baixa quantidade de carboidratos. Algo importante para evitar diabetes é controlar os picos de glicose no sangue.
 - Controle a porção e a quantidade do que come.
- Coma mais alimentos ricos em fibras. As fibras estão presentes em alimentos integrais, cereais, verduras e legumes.
- Insira cúrcuma na sua alimentação. A cúrcuma (açafrão brasileiro) é uma raiz, parecida com o gengibre. O seu principal ingrediente ativo é a curcumina, que tem propriedades anti-inflamatórias.
 - Tenha atenção quanto aos níveis de vitamina D. A vitamina D é uma das substâncias mais importantes para o organismo e está relacionada com o bom funcionamento do metabolismo. Pode ser encontrada em certos tipos de alimentos, como a sardinha.
 - Evite alimentos ultraprocessados. Para fazer esses produtos, é preciso adicionar uma série de componentes químicos para que fiquem parecidos com os alimentos in natura.
 - Beba água e mantenha-se hidratado. A água auxilia na distribuição da glicose para as diversas partes do organismo.

- Inclua chá verde na sua rotina. É rico em polifenóis, substância que pode estimular o metabolismo, minimizar os processos inflamatórios e reduzir a resistência à insulina.
- Mais uma vez essa dica: pare de fumar! É possível reduzir o risco de desenvolver diabetes depois de cinco anos após parar de fumar.
- A prática regular de exercício físico auxilia no controle da glicemia no sangue, sendo um excelente aliado no tratamento desta patologia. Além disso, ajuda também na redução do peso corporal. Pessoas que apresentam gordura visceral excessiva têm um maior risco de desenvolver pré-diabetes e diabetes.

4.3 Obesidade

No Brasil, de acordo com dados do Ministério da Saúde, cerca de 15% dos adultos apresentam obesidade e cerca de metade da população maior de 20 anos apresenta excesso de peso. Mas o que é obesidade? Como nos prevenir? Vamos discutir isso adiante.

O que é obesidade?

Segundo a OMS, a obesidade é um agravo multifatorial originado, na maioria dos casos, pelo desbalanço energético, quando o indivíduo consome mais energia do que gasta. Esse desequilíbrio energético positivo resulta em ganho de peso.

Quais as formas de identificar se estou acima do peso?

Na prática clínica cotidiana e para a avaliação em nível populacional, recomenda-se o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) por sua facilidade de mensuração e por ser uma medida não invasiva e de baixo custo. O IMC é estimado pela relação entre o peso e a altura do indivíduo, expresso em kg/m^2 .

O IMC, além de classificar o indivíduo com relação ao peso, também é um indicador de riscos para a saúde e tem relação com várias complicações metabólicas.



Qual os valores de referência para o IMC?

De acordo com o Ministério da Saúde, indivíduos com IMC $< 18,5$ encontram-se em baixo peso; IMC entre 18,5 e 24,9 estão com o peso normal; IMC entre 25 e 29,9 estão em sobrepeso; e IMC acima de 30 são obesos, conforme imagem ao lado:



Quais as causas do sobrepeso e da obesidade?

Há várias causas para o surgimento do sobrepeso e da obesidade, entre as quais podemos citar: predisposição genética, dietas ricas em gordura, falta de exercícios físicos e alterações no metabolismo.

Quais as complicações que a obesidade pode trazer?

A obesidade é fator de risco para diversas doenças, como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo 2, distúrbios do colesterol ou triglicéridos, doenças cardiovasculares, insuficiência cardíaca, apneia do sono e vários tipos de câncer. Por isso a importância de preveni-la.

Então, como posso prevenir a obesidade?

Faça um prato colorido. Esse provavelmente terá todas as classes de nutrientes necessárias para uma alimentação saudável.

Evite as dietas da moda e muito restritivas. Elas levam a uma perda de peso inicial, mas o resultado final não costuma ser bom.

Conheça os alimentos que ingere! E não estamos a sugerir que conte as calorias! O importante é que conheça o valor nutricional de cada alimento para saber que tipo de nutrientes está a fornecer ao seu organismo, de forma a fazer as melhores escolhas.

Não fique mais de três horas sem comer. Fazer uma refeição a cada 3 horas, além de ajudá-lo(a) a manter-se saciado(a), também ajuda a estabilizar o açúcar no sangue e a insulina nas pessoas com resistência à insulina. No entanto, tenha atenção: as porções devem ser menores. O truque é comer pouco e mais vezes ao dia, tendo atenção para não ultrapassar o aporte calórico recomendado para o seu caso.

Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados e de origem predominantemente vegetal a base da alimentação. Sempre opte por alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais ou então aqueles que foram submetidos a processos que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. Exemplos: frutas, verduras, legumes, leite, iogurte natural, feijões, cereais, raízes, tubérculos, ovos, carnes resfriadas ou congeladas, farinhas, macarrão, castanhas, frutas secas, sucos integrais, chá, café e água potável.

Controle o consumo de alimentos de origem animal. Alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas que necessitamos, mas não contêm fibras e podem acrescentar elevada quantidade de calorias por grama e teor excessivo de gorduras não saudáveis (chamadas gorduras saturadas).

Coma alimentos integrais, frutas e verduras que são ricos em fibra. Além de ajudar na perda de peso, evitam o câncer de intestino.

Compre mais em feiras livres ou de produtores locais. Sempre que possível, faça suas compras em locais onde são comercializados prioritariamente alimentos in natura ou minimamente processados, incluindo orgânicos e de base agroecológica, como feiras, sacolões e varejões. Uma boa alternativa em algumas cidades é comprar de veículos que percorrem as ruas vendendo frutas, legumes e verduras adquiridos de centrais de abastecimento.

Desenvolva habilidades culinárias. O processo de cozinhar implica preparações baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Daí a importância de desenvolver habilidades culinárias, seja pedindo receitas para a família, conversando com colegas que sabem cozinhar ou ainda com a ajuda de livros e da internet. Não tem tempo? A dica é cozinhar alimentos que demandam mais tempo (como o feijão) em um único dia, congelar e utilizar ao longo da semana. Macarrão com molho de tomate natural, sopas, omeletes ou arroz com legumes refogados são ótimas opções para os dias em que o tempo está curto.

Evite ambientes desfavoráveis. Comer em frente à televisão ou ao computador, sem atenção e de maneira rápida, são comportamentos que podem levar a um consumo exagerado de alimentos e facilitar o ganho de peso. O que você pode fazer para favorecer o “comer com regularidade e atenção” é procurar comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos, de preferência na companhia de familiares, amigos ou colegas de trabalho.

Evite os pensamentos sabotadores do tipo: “só hoje não vai fazer mal”, “eu mereço só mais este brigadeiro”, “já malhei hoje, logo posso comer dobrado”, “segunda-feira eu começo a dieta, hoje vou aproveitar”.

Exercite-se. Esse conselho já não é novidade! E embora pense que quando se fala em exercício físico significa que tem de começar a praticar um esporte mais intenso, a verdade é que basta escolher uma atividade que lhe dê prazer, como uma caminhada. O importante é que você se mexa e faça isso com regularidade!

Escolha atividades de lazer ao ar livre que possibilitem a movimentação e a atividade física.

Consuma pouco ou evite bebidas alcoólicas.

PLANO
SC Saúde

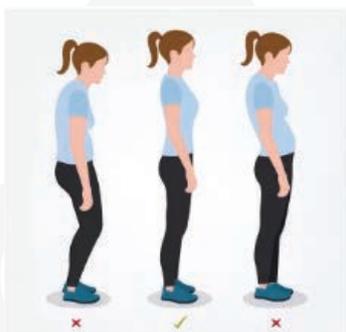
5

POSTURA IDEAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

É comum você chegar ao fim de um dia de trabalho com muitas dores no corpo? Fique alerta, isso não é normal. Independente do cargo ou função, você deve sempre atentar-se a uma postura adequada no decorrer de um dia de trabalho. Veja as dicas a seguir:

Em pé

Quando em pé, mantenha o corpo o mais ereto possível, sem curvar a coluna. Procure usar calçados confortáveis e evite ficar muito tempo na mesma posição.



Na posição sentada

Quando sentado(a), procure encostar totalmente as costas e coxas na cadeira, formando um ângulo de 90° do quadril e mantenha os pés apoiados no chão. Deixe os ombros relaxados e os antebraços apoiados sobre o apoio da cadeira ou da mesa. Procure deixar a borda superior da tela do computador na mesma linha dos seus olhos. Faça pausas e levante a cada 1 hora. Para as gestantes, faça mais pausas que o normal, caminhe mais durante as pequenas pausas. Isso ajudará a aliviar as tensões musculares e a ativar a circulação periférica.



Exercício físico, um grande aliado contra as dores crônicas

A grande maioria dos professores apresenta ou já apresentou alguma dor ou doença osteomuscular relacionada ao trabalho. Isso refere-se ao esforço repetitivo exercido durante o trabalho, como escrever no quadro ou alguma sobrecarga mecânica muscular, pegando um peso ou fazendo uma força em uma postura inadequada.

Saiba que, além dos inúmeros benefícios que a prática regular de exercício físico apresenta, o exercício atua como uma ferramenta muito importante na reabilitação física.

Recomenda-se o exercício regular como tratamento não farmacológico para quem sofre de dores crônicas. Na dose certa, com acompanhamento profissional e prescrição individualizada, é possível sim reduzir a dor, prevenir o agravamento do quadro e ainda melhorar a disposição e a qualidade de vida de quem sofre diariamente.

Comece o quanto antes a cuidar de você, mantenha-se ativo e seu corpo responderá melhor.

6

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, MAIS DISPOSIÇÃO E SAÚDE

Uma alimentação saudável e saborosa pode ser tarefa simples no dia a dia. Além de garantir saúde, também proporciona mais energia e disposição. Para começar, siga três regrinhas básicas que são: variedade dos alimentos, qualidade nutricional e moderação nas porções. Isso é possível com disciplina e consciência do que realmente é necessário para o seu organismo. Agora vamos a algumas dicas práticas!

Consuma alimentos in natura: alimentos in natura ou minimamente processados, de origem vegetal, são a base da alimentação balanceada. Inclua no cardápio: feijões, castanhas, tubérculos, grãos, frutas, legumes e verduras.

Evite o excesso de sal, açúcar, óleos e gorduras: utilize sal, açúcar, óleos e gorduras em pequenas quantidades. O consumo excessivo de açúcar contribui para a obesidade; já o uso indevido de sal, óleos e gorduras pode aumentar o risco de hipertensão arterial e doenças do coração.

Evite alimentos ultraprocessados: o processo natural de fabricação dos alimentos prontos inclui, em geral, altas quantidades de sal, açúcar, óleos e gorduras. Além disso, também trazem outras substâncias de uso industrial, a exemplo de corantes e conservantes, que não favorecem a alimentação balanceada. Evite o consumo de alimentos, como:

- salgadinhos;
- bolachas recheadas;
- mistura para bolo;
- macarrão instantâneo;
- sopa em pó;
- tempero pronto; e
- refrigerantes.

Tenha um café da manhã equilibrado: suas escolhas saudáveis começam pela manhã com um café da manhã composto por alimentos como pão integral, cereais, tapioca, ovo, iogurte, queijo e frutas. Além de nutrir o organismo, eles darão a energia que você precisa para iniciar o dia bem-disposto.

Faça refeições intermediárias: comer de três em três horas favorece o bom funcionamento do intestino. Inclua nos intervalos entre as refeições, alimentos saudáveis, como frutas frescas, iogurte natural, castanhas e nozes.

Consuma alimentos funcionais: os alimentos funcionais são aqueles que ajudam a prevenir ou a reduzir o risco de algumas doenças. Soja e peixe, por exemplo, auxiliam a reduzir o colesterol ruim; castanhas, amêndoas, nozes, cebola e alho auxiliam o sistema imunológico; já couve, repolho e brócolis podem proteger contra alguns tipos de câncer.

Inclua fibras na alimentação: alimentos ricos em fibras, como cereais integrais, farinhas e sementes, ajudam a reduzir o risco de alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares. Além disso, eles promovem a saciedade e auxiliam no controle do peso corporal.

Organize-se: crie um plano semanal com o cardápio da semana. Isso ajudará a organizar a alimentação, proporcionando praticidade e melhores escolhas alimentares, além de contribuir para a diminuição do consumo de alimentos prontos e ultraprocessados.

Faça lista de compras: com o plano semanal em mãos, escolha um dia da semana para ir à feira e ao supermercado. Faça uma lista de compras para ajudá-lo(a) a não incluir no carrinho itens que não vão contribuir para a sua saúde.

Pratique a atenção plena ao comer: tente se concentrar enquanto realiza suas refeições. Comer enquanto assiste TV ou acessa o celular pode fazer com que você consuma além do necessário. Além disso, utilize esse momento para sentir a textura e o sabor dos alimentos e apreciar cada mordida.

Opções de lanches saudáveis

- 1 iogurte natural desnatado + 1 colher (de sopa) de chia ou linhaça + 1 pedaço de mamão picado.
- 1 fruta (procure variar sempre e optar pela fruta da estação, porque são mais doces) + 1 punhado de oleaginosas (castanhas ou amendoim) ou coco.
- 1 copo de suco laranja + cenoura ou beterraba + semente de linhaça.
- 1 copo de vitamina de frutas: 200 ml de leite desnatado ou semidesnatado + 1 colher (de sopa) de aveia ou farinha de linhaça.
- 1 xícara de salada de frutas + 1 colher (de sopa) de chia ou linhaça.
- 1 omelete com tomate e farelo de aveia.
- 1 banana amassada com 1 colher (de chá) de canela e 1 colher (de sopa) de farelo de aveia.
- 1 maçã assada com canela e/ou cravo a gosto.
- Mix de oleaginosas: 1 castanha-do-pará + 2 castanhas-de-caju + 3 amêndoas + 2 nozes + 1 damasco seco + 1 ameixa seca.
- Sanduíche natural: pão de integral + ricota + tomate + alface.

No final desta cartilha você encontrará mais receitas saudáveis para o dia a dia.

7

ACOMPANHAMENTO MÉDICO PERIÓDICO

Há quanto tempo você não vai ao médico? Fazer visitas frequentes ao consultório é uma das medidas práticas que devem ser tomadas para garantir a manutenção da saúde. Procurar por ajuda profissional apenas quando está se sentindo mal é um erro que pode custar muito caro.

Algumas doenças são sorrateiras e só apresentam sintomas relevantes quando já estão em estágio avançado. O costume de consultar um médico não apenas quando se está doente faz muito bem para saúde e para uma boa qualidade de vida.

Cada faixa etária tem seus cuidados específicos e recomendações diferentes quanto às visitas médicas.

Quando devo ir ao médico?

Adultos:

Devem realizar um check-up com todos os exames necessários uma vez ao ano, caso não possuam nenhum problema já diagnosticado de saúde.

Exames de audição e visão devem ser feitos a partir dos 40 anos ou antes, caso existam queixas pertinentes.

Os exames específicos, ginecológicos e urológicos, como mamografias, ultrassonografias e consultas aos especialistas, devem ser realizados na periodicidade recomendada por cada especialidade de acordo com as idades dos pacientes.

Gestantes:

Elas devem procurar o médico assim que tiverem a suspeita ou o diagnóstico de gravidez para iniciar o acompanhamento da gestação. Até o sexto mês, as visitas ao obstetra devem ser mensais. Depois disso, podem ocorrer de 15 em 15 dias, de acordo com o decorrer da gestação. Caso a gestante venha a sentir algo diferente, deve procurar imediatamente o seu médico de referência.

Idosos:

Se o idoso for saudável, não tiver nenhum tipo de doença ou tiver doenças crônicas controladas, deve ir ao geriatra a cada seis meses para acompanhar o estado de saúde. Caso faça tratamento com alguma especialidade em específico, é preciso seguir as recomendações do médico especialista.

Quem é o médico clínico geral?

Formado em Medicina, todo o médico é considerado clínico. Contudo, para ser clínico geral é necessário ter feito residência médica nesta especialidade que se dedica à assistência primária em saúde. O clínico geral é um generalista, por isso tem ampla visão e conhecimento a respeito de como a saúde deve estar. Ele conta também com um aprofundado conhecimento de problemas de saúde e doenças crônicas. Além disso, é um médico apto a realizar check-ups de saúde e acompanhamento médico. O encaminhamento para outro médico especialista só

ocorre quando há uma complexidade maior e mais particular, o que demanda uma atenção mais específica. Há ainda os médicos especializados em Saúde da Família, que atendem em clínicas de atenção primária à saúde, que também estão aptos a realizarem o acompanhamento periódico. O médico de família resolve até 83% dos casos que chegam para atendimento e, assim, poucos necessitam de encaminhamento para especialistas.

Importante atualizar também o seu calendário vacinal!

As **vacinas estão entre as principais conquistas da humanidade**. Estima-se que elas foram responsáveis pelo aumento da expectativa de vida em 30 anos, ao lado das melhorias sanitárias no final do século XX.

A OMS estima que de **2 a 3 milhões de mortes sejam evitadas a cada ano pela vacinação** e considera a imunização um dos investimentos na saúde que oferece o melhor custo x efetividade para as nações. Cada dólar gasto em imunização economiza outros 29 em tratamento.

A redução do número de casos de algumas doenças é inversamente proporcional ao aumento da cobertura vacinal. Quanto maior o número de pessoas vacinadas, menor é a circulação de vírus e de bactérias numa determinada população.

Quais vacinas eu devo tomar?

Nos quadros abaixo estão todas as vacinas oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) aos adultos, gestantes, idosos e viajantes. Também é possível verificar quais doenças elas evitam:

ADULTO E IDOSO			
Idade	Vacinas	Doenças Evitáveis	Dose
20 a 29 anos	Tríplice Viral	Sarampo, caxumba e rubéola	Dois doses
30 a 59 anos	Tríplice Viral	Sarampo, caxumba e rubéola	Dose única
20 a 59 anos	Hepatite B	Hepatite B	Três doses
	Dupla Bacteriana Adulto (dT)	Difteria e tétano	Um reforço a cada 10 anos
60 anos e mais	Febre Amarela	Febre amarela	Dose única
	Hepatite B	Hepatite B	Três doses
	Dupla Bacteriana Adulto (dT)	Difteria e tétano	Um reforço a cada 10 anos

GESTANTE		
Vacinas	Doenças Evitáveis	Dose
Hepatite B	Hepatite B	Três doses
Dupla Bacteriana Adulto (dT)	Difteria e tétano	Dois doses
Tríplice Viral	Sarampo, caxumba e rubéola	Uma dose a cada gestação (a partir da 20ª semana gestacional)

VIAJANTE		
Vacina	Doenças Evitáveis	Dose
Hepatite B	Hepatite B	Três doses
Dupla Bacteriana Adulto (dT)	Difteria e tétano	Três doses
Febre Amarela	Febre Amarela	Dose única (9 meses a 59 anos de idade)
Tríplice Viral	Sarampo, caxumba e rubéola	Dois doses (1 a 29 anos) e uma dose (30 a 59 anos)

Quem devo procurar para saber se meu calendário vacinal está atualizado?

O profissional mais capacitado para verificar se suas vacinas estão em dia é o profissional de enfermagem (técnico de enfermagem ou enfermeiro). Você não tem a obrigação de saber se seu calendário está em dia ou não. Por isso, deve-se procurar um profissional de enfermagem sempre que se deslocar a um serviço de saúde, durante as campanhas de vacinação ou até mesmo quando realizar uma consulta médica de acompanhamento.

8

SAÚDE MENTAL E HOME OFFICE: O NOVO DESAFIO

Manter a saúde mental em dia é um desafio para muitos profissionais, ainda mais em tempos de pandemia, quando de uma hora para a outra a rotina de vida (profissional, pessoal e familiar) precisou ser readaptada à nova realidade.

Foi preciso nos readaptarmos e reinventarmos dentro de nossas categorias. Nesse processo, aprendemos emergencialmente novas ferramentas e tecnologias para as funções habituais: a sala de aula virou a sala de casa, os alunos (antes presentes, agitados, em suas cadeiras) agora são pequenas janelas em uma tela, poucos recursos para auxiliar na didática (e tendo que se dobrar em dois para entender os novos recursos virtuais), a voz solitária e mecânica ecoando pelos fones de ouvidos distantes... E não bastassem as mudanças estruturais, aumentam as cobranças (internas e pessoais, dos alunos, da equipe e dos pais), o volume e a velocidade dos planejamentos de aulas (e vídeos); aumenta também a necessidade de motivar e cativar os alunos (e buscar a própria motivação).

Pensando em como potencializar e melhorar a qualidade de vida e de trabalho dos professores neste período, separamos 10 dicas de como manter a saúde mental durante o home office.

1 Crie um ambiente de trabalho e uma rotina! É importante estabelecer um ambiente que represente seu local de trabalho em sua casa, com espaço e ferramentas que necessita para executar suas atividades, e do qual consiga se desvincular após o horário de trabalho. Lembre-se: a casa ainda precisa ser seu ambiente de descanso e relaxamento para que seja possível uma recarga de energia para o novo dia de trabalho que virá. É importante organizarmos também nossa rotina: com horários definidos para início e fim de expediente, lembre-se de tirar o pijama e manter a rotina de autocuidado. O nosso cérebro consegue assimilar melhor a diferença de estar trabalhando em um ambiente de trabalho e estar em casa em horário de descanso.

2 Exercite-se: a prática de atividades físicas pode auxiliar na manutenção de nossa saúde mental, isso porque ao nos exercitarmos, liberamos endorfina (um dos hormônios associados à sensação de prazer, e que pode combater sintomas de estresse e de depressão). Reserve no seu dia um horário especial para essa prática e sinta em pouco tempo os benefícios.

3 Alimente-se direito: respeite seu horário das refeições! Saia da frente do computador, sente-se à mesa, escolha com calma os alimentos que farão parte da sua refeição e coma com tranquilidade. Quando comemos com pressa, tendemos a ingerir grandes quantidades de alimento com pouca qualidade nas escolhas! Se mora com alguém, aproveite esse momento para conversar e relaxar um pouco.

4 Cuide da família: o home office não trouxe apenas desafios e dificuldades, abriu a possibilidade de estarmos mais perto da família e acompanhar o desenvolvimento e dia a dia de filhos, companheiros e demais familiares. Aproveite a oportunidade para estar mais próximo das pessoas que você gosta.

5 Organize seu tempo livre para fazer coisas que gosta: ler um livro, assistir uma série, dançar no meio da sala, brincar com os filhos ou com o cachorro, cuidar das plantas de casa, fazer yoga... são muitas as possibilidades de atividades prazerosas que você pode colocar na sua rotina e aproveite os benefícios de seu tempo livre com qualidade e sem culpa!

6 Use a tecnologia a seu favor, mas cuidado com as redes sociais: utilize os recursos da tecnologia para estar mais próximo das pessoas queridas, vale videochamada, live, mensagens instantâneas e até a boa e velha ligação por telefone... Mas cuidado! A tecnologia pode ser nossa aliada e também a grande vilã. Silencie as redes sociais e faça um contrato com você mesmo: abra os aplicativos apenas após o expediente. E se mesmo assim for inevitável acessar as redes sociais, evite discussões e polêmicas para não alterar sua estabilidade emocional durante o horário de trabalho.

7 Evite excesso de informação: o excesso de informações pode aumentar a ansiedade! Evite ficar o dia inteiro ouvindo e lendo notícias a respeito da pandemia. Estabeleça um momento para se atualizar sobre o tema e filtre as fontes para não cair em notícias falsas que podem prejudicar ainda mais nossa saúde mental.

8 Cuide do seu sono: vá desacelerando próximo ao horário de ir para a cama, faça atividades amenas e de preferência não relacionadas ao trabalho perto de ir dormir. Pratique a higiene do sono: uma hora antes de dormir, vá baixando a luminosidade da casa, o volume dos sons e o brilho das telas. Concentre-se na sua respiração e permita-se relaxar para uma boa noite de sono.

9 Compartilhe os momentos de dificuldade: compartilhe suas emoções com pessoas que você confia. Você não está sozinho e certamente vai encontrar apoio e ajuda nos colegas e familiares nesse momento.

10 Procure ajuda profissional: para garantir sua saúde mental e emocional pode ser necessário recorrer à ajuda profissional. Algumas pessoas vivenciam momentos de intenso sofrimento e angústia frente a todas as mudanças que vêm acontecendo, e está tudo bem não estar tudo bem 100% do tempo. Lembre-se de que você não está sendo fraco por procurar ajuda. Na verdade, precisamos ser muito fortes para reconhecer que merecemos uma chance para encontrar nossa melhor versão. Permita-se ser ajudado.

Pais, professores e a pandemia

A pandemia, estabelecida pelo novo coronavírus, pegou toda a população de surpresa. Todos tivemos, de alguma forma, que reorganizar nossas atividades diante das necessidades e regras impostas pelos protocolos de cuidado. Nessa montanha-russa de novos acontecimentos, a rotina profissional e da casa virou de ponta-cabeça e sobrecarregou a todos.

Nessa ciranda de novas funções, podemos nos sentir estafados, sobrecarregados e cobrados: os pais que precisam trabalhar, divididos entre os filhos em fase escolar (muitas vezes tendo que dividir horários e equipamentos também), sentem-se pressionados pelo aumento de demandas diárias e acabam pressionando os professores: por mais recursos, por mais horas de aulas para que consigam ter mais tempo para outras funções.

Procure apoio dos coordenadores e diretores para poder orientar a família da melhor maneira, estabelecendo uma parceria família-escola para que se entenda que a mudança também impõe novas estratégias para o ensino. Lembrando acima de tudo que no meio de todas essas cobranças existe uma criança precisando aprender sobre colaboração, respeito e resiliência em um ambiente totalmente novo para ela.

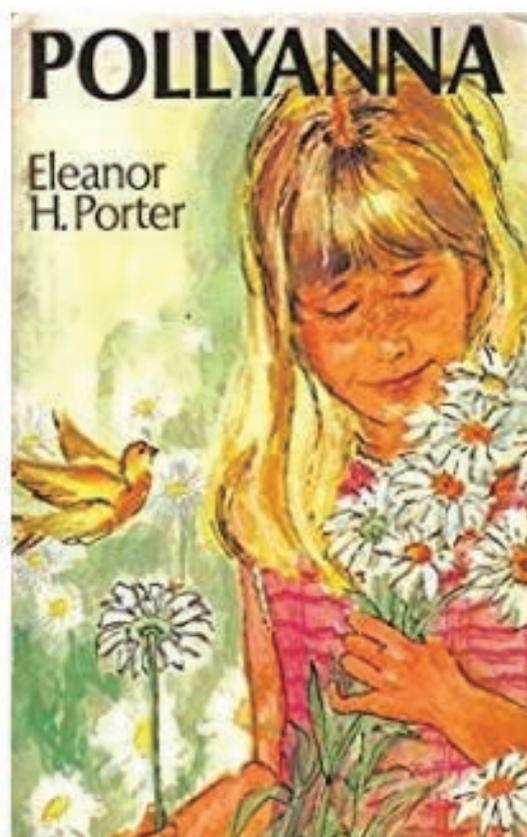
RESILIÊNCIA

Resiliência é um termo originário da física. Está relacionado com a propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica. Contudo, na psicologia, resiliência é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas – choque, estresse, algum tipo de evento traumático – sem entrar em surto psicológico, emocional ou físico, encontrando soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades”.

Algumas pessoas são, naturalmente, mais resilientes que as outras. Tem mais facilidade para se adaptar às situações adversas de forma positiva, aplicando a seu favor, para diminuição do impacto dos fatores estressores. Porém, cada organismo é um organismo único e diferente. Logo, é natural que algumas pessoas sintam mais dificuldade no manejo de estratégias em situações difíceis, sendo assim menos resilientes. Em momentos como os que estamos vivendo, diante da pandemia do novo coronavírus, é fundamental desenvolvermos, na medida do possível, nossa capacidade de resiliência.

Dica de leitura:

Que tal uma dica de leitura que contém vários exemplos de resiliência? Pollyanna é um clássico da literatura infanto-juvenil, que agrada facilmente todas as idades, e carrega consigo grandes exemplos de como a resiliência pode nos ajudar nas mais difíceis situações.



9

PREVENÇÃO AO ABUSO DE DROGAS

O professor é modelo de referência para o jovem e, como tal, seria desejável que não bebesse, não fumasse, tivesse alimentação adequada, se exercitasse regularmente, fosse ponderado, justo e bem-disposto. Mas na prática... bem, na prática todos nós, adultos, batalhamos para nos tornarmos seres humanos melhores, mas continuamos fumando e comendo muito, comportamentos que são em geral visíveis aos alunos.

Adolescentes não vão poupar um professor que prega uma vida saudável e não consegue manter sua própria saúde. Os comentários são bem previsíveis: "como é que ele(a) quer discutir vida saudável e uso de drogas se quando sai da escola corre para acender um cigarro?".

As pesquisas sugerem que há uma saída tanto para pais como para professores tabagistas: admitir o uso e contar as dificuldades para mudar. Compartilhar a trajetória e dizer que teria sido bom se tivesse oportunidade de repensar seu hábito de fumar antes de ter se tornado dependente, etc. Se esse é o seu caso, tente. Não fique na defensiva, tentando esconder o óbvio. Você pode ter surpresas boas.

"Abra os olhos..." O que é droga?

O **conceito** de droga que nos referimos nesta cartilha é o de droga psicotrópica ou substância psicoativa, pois essa categoria de droga interage no organismo, alterando o funcionamento cerebral (Sistema Nervoso Central -SNC).

"As drogas designam toda substância que provoca alguma mudança fisiológica ou comportamental em um ser vivo. As drogas são substâncias que, ao serem introduzidas em um organismo vivo, modificam processos bioquímicos, resultando em mudanças fisiológicas ou comportamentais". (FOGAÇA, Brasil Escola)

Tipos de drogas

Podemos classificar as drogas de várias maneiras:

- Quanto à sua origem: naturais e sintéticas.
- Quanto à legalidade: lícitas ou ilícitas.
- Quanto aos efeitos: depressoras, estimulantes, perturbadoras.

Em se tratando de legalidade, as **drogas lícitas** são aquelas permitidas por lei para o consumo de pessoas maiores de 18 anos. As mais conhecidas são: o álcool, o tabaco e os remédios com prescrição, controlados.

Princípios ativos:

- Nicotina: que está no cigarro.

- Cafeína: que está no café.

- Álcool: que está nas bebidas destiladas, como pinga, whisky, vinho, vodka, gim, etc. Além das bebidas fermentadas, como: cervejas e chopps.

As drogas lícitas ou permitidas por lei são os medicamentos utilizados como estimulantes ou calmantes, além de outras substâncias (que também podem ser consideradas drogas lícitas) comercializadas normalmente.

Tabagismo

Pois bem, o **tabagismo** é responsável por números alarmantes de mortalidade no Brasil e no mundo. Veja o que o uso de tabaco pode causar:

- Cerca de 30% dos casos de câncer da boca, laringe, faringe (garganta) e esôfago, bexiga, rins, pâncreas e colo do útero.
- Cerca de 90% dos casos de câncer de pulmão.
- Doenças do pulmão, como o enfisema e a bronquite.
- Danos no coração e nos vasos sanguíneos.
- Maior chance de infartos e arritmias do coração.
- Problemas da aorta e das artérias que levam o sangue para as pernas, cérebro e outros órgãos.
- Maior chance de gastrite, úlcera de estômago e duodeno.
- Infecções respiratórias.
- Alergias, infertilidade, impotência e alterações do feto em mulheres que fumam durante a gravidez; e muito mais.

Drogas ilícitas são substâncias em que a produção, a comercialização e o consumo são proibidos por lei. As drogas, quando ingeridas, inaladas ou aplicadas no organismo, provocam alterações no seu estado, pois agem sobre o sistema nervoso e alteram o comportamento e o estado mental das pessoas que delas fazem uso. São as chamadas drogas psicotrópicas.

Exemplos: maconha, cocaína, crack, ecstasy, LSD, entre outras.

As drogas **ilícitas** (as proibidas por lei), assim como as lícitas, podem ter efeitos estimulantes, depressivos ou perturbadores no sistema nervoso central.

Exemplos:

- Cocaína, de efeito estimulante, extraída da coca, vegetal das regiões andinas da América do Sul, pode ser inalada na forma de pó refinado ou injetada na veia, misturada com água.

- Crack, uma variação da cocaína cujo resíduo é misturado com bicarbonato de sódio e fumado.

- Maconha, de efeito perturbador, extraída da folha da planta Cannabis Sativa. O pó da folha ressecada é fumado.

- Ecstasy - a chamada "pílula do amor", por ser adquirida em forma de comprimido - é um composto de substâncias estimulantes e perturbadoras (muitas vezes utilizada em casas noturnas).

Quanto aos efeitos no organismo:

- agressividade;
- ansiedade;
- diminuição do sono e do apetite;
- elevação da pressão arterial;
- irritabilidade;
- rapidez na fala;
- sensação de maior energia e menor fadiga;
- angústia;
- atordoamento;
- diminuição da motivação (síndrome motivacional);
- boca seca;
- diminuição na produção de testosterona nos homens;
- possibilidade de infertilidade;
- hiperemia conjuntival (os olhos ficam avermelhados);
- hilaridade (riso sem controle, alegria súbita);
- perturbação na capacidade de calcular o tempo e o espaço;
- perturbações do psiquismo, com delírios e alucinações;
- prejuízo da memória e da atenção;
- problemas respiratórios;
- sensação de bem-estar acompanhada de calma e relaxamento;
- taquicardia (+/-) 140 batimentos por minuto (bpm).

É importante deixar bem claro que qualquer tipo de uso de drogas pode causar problemas e dificuldades para o usuário, mesmo o uso dito social ou recreacional. Após ingerir uma substância psicoativa, pode ter reações diversas que dificultam o controle das funções cerebrais e esse fato pode gerar, por exemplo, um acidente de trânsito por desatenção, uma discussão ou desentendimento por alteração no ânimo, um prejuízo financeiro por falta de juízo crítico, etc. Então, muito cuidado com suas decisões e atitudes.

Prevenção ao uso de drogas

É importante observar o seu consumo de substâncias psicoativas, por exemplo: álcool, tabaco e uso de medicamentos controlados, a fim de saber se você está fazendo uso nocivo. Quando estiver pensando a respeito disso se questione:

Qual a quantidade que tenho usado?

Em que momentos eu tenho usado (alegres, tristes, de raiva, em festas, sozinho, para dormir, com amigos...)?

Posso ficar sem usar por quantos dias?

Como me sinto antes e depois de usar essas substâncias?

Sinto-me nervoso/culpado/zangado se alguém comenta a respeito desse assunto?

Sinais que indicam que a dependência química já se desenvolveu. Preste atenção nos tópicos a seguir:

- **Fissura:** um forte desejo de consumir a substância psicoativa.
- **Compulsão:** dificuldade de controlar o comportamento de usar a substância.
- **Abstinência:** desconforto físico/mental na falta da substância.
- **Tolerância à substância:** necessidade de doses maiores para atingir o mesmo efeito.
- **Empobrecimento do repertório:** abandono progressivo de outras atividades prazerosas.
- **Necessidade:** persistência no uso, apesar de evidências claras de consequências negativas.

Fique atento(a), porque se três ou mais desses sintomas estiverem presentes no seu dia a dia, um profissional da saúde já pode afirmar que existe um quadro de dependência química.

SUGESTÕES DE FILMES

Bicho de Sete Cabeças – Ano 2000 – Dirigido por Laís Bodanzky.

Trainspotting - Ano 1996 – Dirigido por Danny Boyle.

Quando um homem ama uma mulher – Ano 1994 – Dirigido por Luis Mandoki.

10 VOLTA ÀS AULAS: CUIDADOS DURANTE A PANDEMIA

Escola é lugar de vida, lugar de aprender e lugar de segurança.

O retorno, tão esperado depois do período de pandemia, merece um cuidado muito especial com a vida de nossos alunos, professores e colaboradores. Neste momento, pós-pandemia, mostra-se necessário um olhar diferente para cada vida que recebemos e para suas famílias. Portanto, devemos nos adaptar à melhor forma de relacionamento com a comunidade garantindo assim a segurança de todos os envolvidos.

Medidas devem ser adotadas para a prevenção da proliferação do coronavírus e outros que provocam doenças respiratórias, zelando pelos nossos educadores, estudantes e famílias. Será necessário um processo contínuo de contextualização e adaptação para responder às condições locais e atender às demandas de aprendizagem, de saúde e de segurança da comunidade educativa.

Divisão de turmas e organização de salas

Diante da pandemia da covid-19, deve-se seguir as recomendações do Decreto Estadual, bem como os protocolos de saúde para o retorno.

- Todas as salas devem seguir a norma de distanciamento mínimo (1,5 m). As salas utilizadas deverão ser sempre as mesmas e cada estudante terá local fixo para se sentar.

Medidas coletivas:

Organizar as equipes para trabalhar de forma escalonada, com medida de distanciamento social. Manter, sempre que possível, portas e janelas abertas para ventilação do ambiente.

Garantir adequada comunicação visual de proteção e prevenção de risco à covid-19.

Organizar a rotina de limpeza do ambiente de trabalho e dos equipamentos de uso individual.

Considerar o trabalho remoto aos servidores e colaboradores do grupo de risco.

Priorizar o uso de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) para a realização de reuniões e eventos à distância. Se necessário o encontro presencial, optar por ambientes bem ventilados.

Medidas individuais:

Utilizar máscaras, conforme orientação da autoridade sanitária, de forma a cobrir a boca e o nariz.

Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção, em casos de tosse e espirros.

Lavar as mãos com água e sabão ou higienizar com álcool em gel 70%.

Evitar cumprimentar com aperto de mãos, beijos ou abraços.

Respeitar o distanciamento de pelo menos 1,5 m entre você e a outra pessoa.

Manter o cabelo preso e evitar usar acessórios pessoais, como brincos, anéis e relógios.

Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres, materiais de escritório, livros e afins.

Ambientes compartilhados que merecem atenção:

1. estacionamentos;
2. vias de acesso interno;
3. praça de alimentação,
4. biblioteca;
5. refeitório;
6. salas de aula;
7. auditórios;
8. laboratórios.

Para retomada das atividades com segurança, recomenda-se:

- A aferição da temperatura de servidores, estudantes e colaboradores na entrada da instituição, das salas e em ambientes fechados.
- A disponibilização de termômetro, álcool 70% e álcool em gel 70% para cada unidade (administrativa e de ensino).
- A limpeza periódica em locais utilizados com maior fluxo de pessoas.
- A limpeza intensiva de banheiros e salas de aula.
- No uso de bebedouros, evitar contato direto com a superfície, devendo ser utilizado papel-toalha com possibilidade de descarte em coletor de resíduos com acionamento sem contato manual e, posteriormente, realizar a higienização das mãos.
- Na impossibilidade do cumprimento de tais orientações, recomenda-se a interdição dos bebedouros.
- Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas).
- Escalonar o acesso de estudantes ao refeitório e praças de alimentação.
- Garantir o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5 m entre mesas e cadeiras.
- Manter a limpeza das salas e auditórios a cada troca de turma.
- Nos laboratórios, além do uso da máscara, utilizar touca descartável, cobrindo todo cabelo e orelha, sem uso de adornos.
- Não manusear celulares.

IMPORTANTE

A limpeza de descargas, torneiras das pias, trincos de portas, disjuntores de luz, dispensers, teclado dos computadores da sala, corrimãos (toda estrutura de contato), principalmente superfícies, deverá ser realizada constantemente. Corrimãos, trincos e disjuntores devem ser higienizados no início da aula e após o intervalo.

Transporte coletivo: critérios para retomada das atividades presenciais

Além das recomendações de cuidados preventivos já elencados acima:

- Evitar o contato com as superfícies do veículo, como: pega-mãos, corrimãos, barras de apoio, catracas e leitores de bilhetes/cartões.
- Durante o deslocamento, assegurar que ocorra uma boa ventilação no interior do veículo, preferencialmente, com ventilação natural.
- Se possível, utilizar o transporte público em horários com menor fluxo de passageiros.

ATENÇÃO!

Caso alguém apresente sintomas como tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, fadiga, tremores e calafrios, dor muscular, dor de cabeça, perda recente do olfato ou paladar, a pessoa deve comunicar imediatamente a instituição.

Anexo

Receitas práticas e rápidas

BOLO DE FRIGIDEIRA DE ABOBRINHA

Ingredientes:

- 1 ovo
- ½ abobrinha italiana ralada
- 1 colher (de café) de sal temperado
- 1 colher (de café) de cúrcuma ou açafão-da-terra
- 2 colheres (de sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (de sobremesa) de chia
- 1 colher (de café) de fermento em pó
- Azeite de oliva para untar

Modo de preparo:

1. Rale a abobrinha.
 2. Bata o ovo, acrescente o sal, o açafão, a farinha de aveia, a chia e a abobrinha, por último o fermento em pó.
 3. Com a frigideira quente e untada com azeite de oliva, despeje a massa. Asse com tampa dos dois lados. Para virar a massa, espere que ela esteja firme e isso demora um pouco.
- Obs.: a abobrinha pode ser substituída por outros legumes, como cenoura, espinafre, couve.



PÃO DE MICRO-ONDAS

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher (de sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (de sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó

Modo de preparo: misture tudo e leve ao micro-ondas por 2 minutos em recipiente refratário.

PÃO DE QUEIJO DE MANDIOQUINHA

Ingredientes:

- 200 g de polvilho azedo
- 300 g de polvilho doce
- 150 ml de azeite de oliva
- 500 g de mandioquinha
- 1/2 xícara de água
- Sal

Opcional: chia, linhaça, orégano, alecrim ou outros.

Modo de preparo: cozinhe a mandioquinha em água e faça um purê. Com a água que sobrou da mandioquinha, meça ½ xícara e aqueça novamente com o azeite até ferver. Misture o polvilho doce, o azedo, sal e ervas e sementes em uma tigela grande. Despeje a água com o óleo ainda quente na tigela e misture bem. Acrescente o purê de mandioquinha e misture com as mãos até ficar uma massa homogênea. Preaqueça o forno (10 minutos) a 180° C. Unte com um pouco de óleo ou azeite, coloque os pães em uma assadeira e asse no forno por 20 a 25 minutos.

OVOS MEXIDOS DE MICRO-ONDAS

Ingredientes:

2 ovos

Um punhado de tomate-cereja

Sal a gosto

Modo de preparo: bata ligeiramente os ovos e acrescente um punhado de tomate-cereja (já picado) e sal. Coloque em um recipiente que possa ir ao micro-ondas, cozinhe por 30 segundos, pause para misturar e leve ao micro-ondas de novo por mais 30 segundos.

PIZZA DE CREPIOCA

Ingredientes:

1 colher (de sopa) de farinha de tapioca

1 ovo inteiro

1 colher (de sopa) de farelo de aveia

1 pitada de sal e orégano

Sal a gosto

Modo de preparo: bata o ovo, adicione a farinha de tapioca e a aveia e misture bem, na sequência adicione os demais ingredientes! Cozinhe, em fogo baixo, em frigideira antiaderente tampada. Ainda em fogo baixo, acrescente a muçarela, o tomate e orégano. Aguarde o queijo derreter.

RECHEIO DA PIZZA

Ingredientes:

4 rodelas de tomate

3 fatias de muçarela

Orégano a gosto

Veja abaixo algumas opções de recheios:

- 1. Atum com requeijão:** 1 colher (de sopa) de requeijão light + 2 colheres (de sopa) de atum.
- 2. Brócolis:** ricota picada + brócolis picado.
- 3. Rúcula:** ricota picada + rúcula picada à vontade + cenoura ralada à vontade.
- 4. Frango:** 4 colheres (de sopa) de frango desfiado + 1/2 tomate picado.
- 5. Banana com canela:** 1/2 banana grande picada e canela em pó.

MILK SHAKE DE BANANA COM CACAU

Ingredientes:

1 banana congelada

1 colher (de sopa) de cacau em pó

1 xícara (de chá) de leite desnatado

1 colher (de sopa) de farelo de aveia

Modo de preparo: bata tudo no liquidificador e sirva.

COLABORADORES

Evaldo Dirceu Raczkoviak

Daniel Mario Duarte

Glaucia Ruth Branco

Rosemeire Romanello

Tainara Cristina de Souza

Ambos fazem parte da equipe multiprofissional da Atenção Integral à Saúde do Plano SC Saúde. Atuam com a nobre missão de priorizar a visão do ser humano como um todo. Assim, traz-se à tona a necessidade do trabalho em equipe para se prestar uma assistência de qualidade. Cada profissional tem autonomia para atuar conforme os limites e as competências específicas de sua formação, contribuindo para o cuidado integral do beneficiário. Uma equipe formada por profissionais dotados de habilidades distintas, que trabalham em harmonia, reconhece a importância da ação individual de cada um de seus membros. Tem-se como resultado uma contribuição direta muito mais eficaz com a saúde dos beneficiários sob cuidado. Juntos, eles atuam na promoção, prevenção, recuperação, reabilitação de doenças e agravos mais frequentes, assim como na manutenção da saúde de todos.

P L A N O
SC Saúde

Referências:

10 DICAS para manter a saúde do professor. **Associação Beneficente dos Professores Públicos Ativos e Inativos do Estado do Rio de Janeiro (Appai)**. 4 jul. 2016. Disponível em: <https://www.appai.org.br/10-dicas-para-manter-a-saude-do-professor>. Acesso em: 5 out. 2020.

7ª DIRETRIZ BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL. Sociedade Brasileira de Cardiologia. V. 107, N° 3, Supl. 3, set. 2016.

A FALTA de higiene dos fones de ouvido pode causar doenças auditivas. **OtorrinoDF**. 20 mai. 2019. Disponível em: <https://www.otorrinodf.med.br/post/a-falta-de-higiene-dos-fones-de-ouvido-pode-causar-doen%C3%A7as-auditivas>. Acesso em: 6 out. 2020.

BALLALAI, I.; BRAVO, F. (Org.). **Imunizações: tudo o que você sempre quis saber**. Rio de Janeiro - RMCOM, 3ª ed., versão atualizada, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Coronavírus: Monitoramento das Instituições de Ensino**. 2020. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/coronavirus/>. Acesso em: 10 jun. de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica e obesidade**. Cadernos de Atenção Básica, nº 38. Brasília – DF 2014. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf. Acesso em: 6 out. 2020.

CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO. SBIm ADULTO Recomendações da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm) – 2020/2021. Disponível em: <http://sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-adulto.pdf>. Acesso em: 6 out. 2020.

CECILIO, C. Professores e ruídos: como evitar danos na audição. Nova Escola. 21 fev. 2019. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/15900/professores-e-ruídos-como-evitar-danos-na-audicao>. Acesso em: 6 out. 2020.

COMO evitar o contágio e a transmissão do coronavírus. Agência Nacional de Transportes Terrestres. ASCOM, 25 mai. 2020. Acesso em: 11 jun. 2020.

DIRETRIZES BRASILEIRAS DE OBESIDADE 2016. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso). 4.ed. - São Paulo, SP. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>. Acesso em: 6 out. 2020.

DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES 2019-2020. Sociedade Brasileira de Diabetes. Gestão Biênio 2018-2019. Disponível em:

<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>.

Acesso em: 6 out. 2020.

DUARTE, P. C. A. V.; FORMIGONI, M. L. O. S., Org. (2017). **Efeitos de substâncias psicoativas**: módulo 2. – 11. ed. SUPERA: Sistema para detecção do uso abusivo e dependência de substâncias psicoativas: Encaminhamento, intervenção breve, reinserção social e acompanhamento. Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas.

ESTAR bem para ensinar melhor. Revista Educação. 25 set. 2014. Disponível em:

<https://revistaeducacao.com.br/2014/09/25/estar-bem-para-ensinar-melhor/>. Acesso em: 7 out. 2020.

FOGAÇA, J. R. V. O que são drogas? **Brasil Escola**. Disponível em:

<https://brasilecola.uol.com.br/o-que-e/quimica/o-que-sao-drogas.htm>. Acesso em: 13 out. 2020.

GUEDES, D. **10 Dicas para melhorar sua autoestima. 8 nov. 2017**. Disponível em:

<https://br.mundopsicologos.com/artigos/10-dicas-para-melhorar-sua-autoestima>. Acesso em: 7 out. 2020.

LACERDA, A. P. Fadiga Auditiva, Adaptação e Fenômenos Correlatados. **BJORL – Brazilian Journal of Otorhinolaryngology**. Maio - Agosto - (34º) - Vol. 38 Ed. 2. Ano: 1972. Disponível em: <http://oldfiles.bjorl.org/conteudo/acervo/acervo.asp?id=2878>. Acesso em: 6 out. 2020.

LEVI, C. G. **Recusa de vacinas: causas e consequências**. São Paulo, Segmento Farma, 2013.

MALEFÍCIOS do pó de giz escolar. **Multipanel**. 9 jan. 2018. Disponível em:

<https://www.multipanel.com.br/blog/maleficios-do-po-de-giz-escolar>. Acesso em: 5 out. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha informativa – COVID-19**. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 5 jun. 2020.

SENHORAS, E.M. Coronavírus e Educação: Análise dos Impactos Assimétricos. 2020. **Revista Universidade Federal de Roraima (UFRR)**. Disponível em:

<https://revista.ufrr.br/boca/article/view/Covid-19Educacao>. Acesso em: 10 jun. 2020.

SENTIMENTO e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil. **Instituto Península**, mar. 2020. Disponível em:

http://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Pulso-Covid-19_-Instituto-Peninsula.pdf. Acesso em: 7 out. 2020.

TEIXEIRA, P.; VALLE, S. **Biossegurança: uma abordagem multidisciplinar**. Rio de Janeiro: Ed. FIOCRUZ, 1996.



0800 644 6040
www.scsaude.sea.sc.gov.br



GOVERNO DE
SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO
DA ADMINISTRAÇÃO