

# INFORMATIVO PET SAÚDE INTERPROFISSIONALIDADE

Cuité e Nova Floresta – Paraíba  
Abril-Maio/2020

N.2



PROGRAMA PET-SAÚDE  
INTERPROFISSIONALIDADE

Universidade Federal de Campina Grande  
4 Gerência Estadual de Saúde  
Secretarias de Saúde de  
Cuité e Nova Floresta

## PRODUÇÃO DE INFORMAÇÃO EM SAÚDE

### COMBATENDO AS FAKENEWS

PODCAST SAÚDE NO INTERIOR DA  
PARAÍBA

COMO ACESSAR OS PODCASTS EM  
DIFERENTES PLATAFORMAS

FÓRUM VIRTUAL DOS ESTUDANTES –  
INICIATIVA E PRIMEIRAS DISCUSSÕES

O PET-Saúde em Cuité e Nova Floresta junto de seus parceiros e integrantes têm produzido um conteúdo com informações científicas.

Para apoiar o acesso a informação estamos com:

- Podcast (programa com áudios- tipo rádio)
- Canal no YouTube
- Informativo com notícias
- Instagram: “petsaudecuitepb”
- Fórum Virtual de Discussão a partir de filmes

### FORUM VIRTUAL

O fórum é uma iniciativa dos estudantes envolvidos com o PET-Saúde. A ideia é estudar sobre temas da atualidade em saúde a partir de filmes.

Após as discussões em ambiente virtual o grupo faz um resumo da discussão no instagram. Acompanha lá! Qual sua opinião sobre os filmes? A galera está disponível para conversar sobre eles no post com um desses painéis abaixo:

### PODCAST



Nosso podcast se chama “Saúde no interior da Paraíba”

Como acessar os podcasts em diferentes plataformas?

Os podcasts estão disponíveis nas plataformas Spotify e YouTube com o intuito de aumentar o maior alcance de ouvintes. No Spotify, é possível acessar os episódios de Saúde no Interior da Paraíba através do link:

<https://open.spotify.com/show/7DAztpbkJERz2b3PvOKXX5>.

### YOUTUBE

No Youtube estão sendo publicado vídeos dos quatro grupos de trabalho relatando as experiências vividas no Programa durante o ano de 2019, em comemoração a 1 ano de projeto. Para acessar este conteúdo, basta clicar no link <https://www.youtube.com/channel/UCK0V3Yy572hiP54udf1fnDA>.



### INSTAGRAM

Acompanha as informações e divulgação das informações no “petsaudecuitepb”

- Divulgamos lives, webconferências, eventos, canais etc.
- Atividades para esse período;
- Histórias e produções do projeto;
- Em breve estaremos realizando lives com profissionais de saúde.







## A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO DE ROTINA EM MEIO A PANDEMIA

Em tempos de pandemia, é importante manter em dia a vacinação!

Mesmo com distanciamento social devido ao cenário de Pandemia COVID-19 é preciso de organizar para manter as vacinas nas mais diferentes idades.

Quando não nos vacinamos mesmo que por breves períodos, pode aumentar o número de indivíduos doentes o que pode levar a surtos de doenças evitáveis por vacinas.

As consequências são o crescimento da morbidade e mortalidade, em especial em lactentes e outros grupos vulneráveis, e a sobrecarga dos sistemas de saúde já sobrecarregados diante da pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2).

Diante disso, todas as UBSFs permanecem realizando as vacinas de rotina que fazem parte do Calendário Nacional de Vacinação.

### BENEFÍCIOS DA VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE:

- ✓ Melhora da imunidade coletiva, contribuindo para a saúde da comunidade;
- ✓ Redução de afastamentos e atestados de trabalhadores motivado pela gripe e suas complicações;
- ✓ Redução de custos assistenciais com plano de saúde;
- ✓ Evita uma potencial epidemia de gripe.

Os horário de funcionamento das Unidades de Saúde do município de Cuité não sofreram redução de horário (7 as 11hs e 13 as 17hs).

A vacinação contra a gripe está sendo realizada pela Secretaria de Saúde até dia 05/06 dentro da Campanha Nacional de Vacinação Contra a Influenza! Essa vacinação é uma medida de proteção em meio a pandemia do COVID-19, mas também ajuda na manutenção da saúde da população.

**VACINE-SE, JUNTOS PODEMOS ENFRENTAR ESTE DESAFIO, NOS MANTERMOS PROTEGIDOS E NÃO PERMITIR O RETROCESSO DE TODAS AS CONQUISTAS OBTIDAS!**



Fonte da imagem: <https://sesisc.org.br/pt-br/vacina>

## Ações do PET-Saúde + Secretaria de Saúde – Antes da pandemia



A saúde emocional e psicológica do trabalhador e da comunidade é crucial na atenção Primária em Saúde. Pensando nisso foram realizadas sessões de hipnoterapia junto a equipe da Unidade de Saúde da Família III (UBSF III) em Nova Floresta, na Paraíba.

A hipnose é uma práticas integrativas e complementares, ela auxilia nas mudanças relacionadas às sensações, percepções, pensamentos ou comportamentos guiando o sujeito a uma melhora do seu bem estar.

As sessões ocorreram com usuários, agentes comunitários de Saúde (ACS) e profissionais de saúde.

Essa atividade surgiu a partir da parceria da Equipe com o Projeto de Educação pelo Trabalho em Saúde (PET-Saúde) Interprofissionalidade.



Conteúdo teve contribuições de diferentes integrantes do projeto PET-Saúde (professores, profissionais, estudantes). Contribuições desta edição: Coordenação de Imunização da SMS Cuité e Secretaria de Saúde e Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) de Nova Floresta.



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEGURA EM TEMPOS DE COVID-19



Por Gabriela de Lucena  
Nutricionista do NASF Nova Floresta

## Dicas para que suas compras não gerem desperdícios

Em tempos de isolamento social, a ida às compras deve ocorrer apenas quando for realmente necessário, e de preferência por apenas um membro da família, para evitar aglomerações e reduzir as chances de contaminação. Confira algumas dicas importantes antes de sair de casa:

Faça uma lista de compras antes de sair, para não esquecer nenhum item ou comprar algo desnecessário, apenas por impulso.

Dê preferência a estabelecimento que trabalham com venda *online* e *delivery*, você economiza tempo e mantém o distanciamento social.

Se não for possível ou não estiver disponível em sua cidade, escolha horários alternativos e de pouco movimento para ir aos mercados.

Limite as compras de produtos industrializados e ultraprocessados, que são ricos em calorias vazias, açúcar, sódio e gorduras *trans*, e aumentam a sua conta.

Planeje suas compras para o maior tempo possível e de acordo com a capacidade de armazenamento de sua casa, para evitar muitas idas aos mercados e centros de abastecimento.

Considere alternativas de baixo custo e consuma alimentos de forma integral. Priorize comprar de pequenos produtores, fortalecendo a agricultura familiar e o comércio local.

## Dicas de armazenamento e preparo dos alimentos

Ao comprar alimentos e comidas prontas, alguns cuidados importantes devem ser tomados antes desses “entrarem” em sua casa, para evitar a contaminação pelo coronavírus e garantir a segurança de sua família.

Escolha um local fora de sua casa (a garagem, por exemplo) para desembalar os produtos que vieram da rua.

Descarte as sacolas e desinfete as embalagens com álcool a 70% ou solução clorada (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água). Lave bem as mãos após realizar a limpeza.

Retire frutas, verduras e legumes das embalagens vindas dos centros de abastecimento e realize a desinfecção como já explicado anteriormente.

Se for armazenar em geladeira, higienize antes e utilize recipientes ou sacos próprios para a refrigeração. Alguns alimentos podem ser congelados para durarem mais tempo, como brócolis, cenoura, macaxeira, banana, polpa do maracujá, goiaba, acerola e etc.

Durante o cozimento, os alimentos devem atingir a temperatura mínima de 70°C em seu interior, para eliminar o coronavírus e outros patógenos.

Após o cozimento, refrigere rapidamente os alimentos. Esses podem ficar por, no máximo, duas horas em temperatura ambiente. Mantenha-os tampados para evitar contaminação por gotículas de saliva.

## Dicas de armazenamento e preparo dos alimentos

As orientações para armazenamento adequado dos alimentos permitem que você tenha uma alimentação saudável e segura, evitando desperdícios.

Os recipientes com alimentos guardados na geladeira devem manter a data do preparo e a data de validade, que não deve ultrapassar 3 dias.

Molhos de tomate preparados em casa são mais saudáveis e podem ser guardados na geladeira por até 3 dias. Congelados, duram até 30 dias. Utilize potes adequados.

Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes. Muitas vezes, essas são as porções mais ricas dos alimentos, e além de não desperdiçar nutrientes, você estará otimizando seus recursos financeiros.

Existem inúmeras receitas na internet ensinando como usar os alimentos de forma integral. Busque fontes confiáveis! Alguns exemplos são: refogar arroz com talos de ome e brócolis, utilizar cascas de frutas em sucos, cozinhar batatas com as cascas, torrar sementes de jerimum para comer como petisco, dentre outros.

Frutas frescas mais resistentes: maçã, laranja, limão, goiaba, melão abacaxi. As frutas secas também podem ser utilizadas e duram ainda mais, como uva, ameixa e banana passa.

Legumes frescos mais resistentes: brócolis, cebola, batata, batata doce, inhame, cenoura, jerimum. Eles podem também ser branqueados e congelados, aumentando a durabilidade.



# BARREIRAS SANITÁRIAS - 4º Gerência Regional de Saúde – Cuité



A quarta Gerência Regional de Saúde com sede em Cuité está realizando Barrerias Sanitárias nos limites dos municípios da região.

A ação ocorre de segunda a sexta nos turnos da manhã e a tarde.

## O que é uma barreira sanitária?

A barreira Sanitária é mais uma medida de combate ao Covid-19 e se soma às diversas outras ações. Envolve diferentes setores e em todos os locais, além de procederem à aferição da temperatura corporal dos condutores e passageiros dos veículos, de observarem se há sintomas de infecção pelo coronavírus e de realizarem as demais atividades conforme o tipo de cada barreira sanitária (desinfecção dos automóveis nas fronteiras, por exemplo).

Os profissionais também prestam esclarecimentos sobre o que é a Covid-19, sobre os cuidados de isolamento social e higiene que devem ser tomados para evitá-la e sobre os procedimentos que devem ser observados e seguidos nos casos de suspeita ou confirmação da infecção pelo novo coronavírus.

Fonte: 4. GRS/Cuité.

