

OLÁ LEITOR(A)!

Neste semestre, apresentamos a 5ª Edição do Boletim Entre SIS, com uma diversidade de matérias escritas pelos estagiários, funcionários e professores que trabalham no SIS. O Boletim tem como principal objetivo informar e promover a integração entre os cursos da área da saúde, Enfermagem, Medicina, Nutrição e Psicologia, que compõem o Serviço Integrado de Saúde – SIS. Além de ser um veículo de conexão entre o serviço e a comunidade.

O Boletim Entre SIS teve sua primeira edição em 2009.1, e desde então, tem produzido o intercâmbio de distintos saberes e fazeres. As edições anteriores podem ser acessadas no seguinte endereço: www.unisc.br/psicologia.

O Boletim Entre SIS compõe uma das estratégias que visa a integralidade, essa tem sido uma das marcas dos cursos da área de saúde na UNISC. Além do próprio SIS, que proporciona um espaço de construção disso, podemos destacar também a Semana Acadêmica dos Cursos da Saúde, que neste ano, contou com a importante participação da Dra. Maria Cecília Minayo, da Fundação Oswaldo Cruz (RJ), que realizou sua fala na VII Aula Inaugural dos Cursos da Saúde, a qual trouxe-nos importantes noções para compreendermos a saúde como multifacetada, ou seja, existe uma multiplicidade de formas de pensar e propor práticas de saúde, cabendo aos profissionais de saúde contextualizá-las e procurar ter uma visão mais abrangente do todo. A vida, o saber, ou se preferirmos a verdade é dinâmica e está sempre em movimento, em construção e em um contínuo vir-a-ser.

Equipe Boletim EntreSIS

Os 18 anos da Psicologia

Apresentamos a seguir a entrevista realizada com a professora Teresinha Klafke, Coordenadora do Curso de Psicologia da UNISC, referente à comemoração dos 18 anos do Curso de Psicologia e sua excelente avaliação perante ao MEC, onde foram avaliados 25 cursos de Psicologia do Rio Grande do Sul e 266 cursos de Psicologia de todo o país. De onde nós, respectivamente, obtivemos o quarto lugar e o vigéssimo primeiro lugar.

“Comemorar dezoito anos neste contexto é algo importante tanto para os docentes, quanto para os discentes porque demonstra a qualidade de ensino.”

SIS: - *A que se deve a obtenção desse 4º lugar a nível estadual e nacional? Que fatores contribuíram para esses resultados?*

Teresinha Klafke: - Este alcance e consequentemente, propensão deve-se a um conjunto de fatores:

- ótima qualificação do corpo docente (pelo que, a maioria dos mesmos são doutorados);
- perfil e diversidade do projeto pedagógico do curso (diversas linhas teóricas e aposta na interdisciplinariedade);
- diversos projetos de pesquisa e extensão (possibilidade de um ensino mais qualificado, dando a possibilidade aos alunos de terem um ensino em extensão);
- modo como se organiza a prática, tanto no que se refere às disciplinas, campos de estágio, bem como, nas divergentes possibilidades de intercâmbio;
- comprometimento e investimento de estudantes na sua própria formação;
- potencialidade da infra-estrutura da universidade (ex: biblioteca);
- características de universidade comunitária que veicula o acesso a diferentes oportunidades de prática.

SIS: - *Ao longo desses 18 anos, de que forma o curso se adequou para atender às diferentes demandas da classe estudantil e às diretrizes do MEC?*

Teresinha Klafke: - Até então, o curso teve que fazer inúmeras adequações para atender melhor o estudante que busca a universidade. Como por exemplo: a oferta de dois vestibulares, um de verão, no qual o aluno estuda de tarde e de noite (5 anos de duração com 7 disciplinas por semestre) e outro de inverno, onde o aluno estuda somente de noite (6 anos de duração com 5 disciplinas por semestre); uma relação adequada ao currículo e outras questões, vinculadas com o reajuste de diretrizes curriculares nacionais.



Vilmar Thomé, Eltor Breunig, Carmen Lúcia de Lima Helfer, Ana Luiza Teixeira, Dulce Grasel Zacharias, Teresinha Klafke e Jerto Cardoso da Silva

O que eu penso sobre o Curso de Nutrição?

A nutrição é um curso de extrema importância na área da saúde. Sabemos hoje, que com uma boa alimentação podemos prevenir e até mesmo combater doenças crônicas não transmissíveis, como entre outras, obesidade, diabete mellitus, hipertensão, doenças cardiovasculares e combater deficiências nutricionais, e outros tipos de patologias. Uma alimentação adequada junto a práticas regulares de exercícios físicos, é o melhor remédio para uma vida mais longa e saudável. A cada fase de nossa vida corresponde uma demanda energética diferenciada, de acordo com nossas necessidades. O profissional da área da nutrição tem como objetivo, suprir essas necessidades com planos alimentares personalizados para cada paciente. Se a alimentação for adequada a saúde estará presente em todas as fases da vida!

Fernanda Sontag – aluna estagiária da Nutrição

Percepção da Segurança ao Paciente

Competência do profissional de saúde e qualificação no serviço traduz-se em segurança eficaz do usuário. Tendo em vista que a equipe de enfermagem é responsável pelo cuidado a ser prestado ao usuário, e que o enfermeiro tem o maior contato com o mesmo, pode-se considerar que este previne eventos adversos, promovendo ações que favoreçam as equipes interdisciplinares e multidisciplinares. Melhorar a qualidade de sua assistência, diminuindo riscos relacionados com a segurança do usuário.

Assim sendo, como dica de segurança vale salientar a importância de estar atento para a regra dos “nove certos” no processo de medicar, ou seja, certificar-se quanto: ao **medicamento certo**; ao **paciente certo**; a **dose certa**; a **via certa**; o **horário certo**; a **compatibilidade medicamentosa**; mas também prestar a **orientação ao paciente**; valorizar a **anotações** (registros); e lembrar quanto ao **direito a recusar medicação**.

É fundamental que os profissionais da saúde tenham profundo conhecimento do estado de saúde do indivíduo sobre os efeitos colaterais dos medicamentos. Isto aprimorar o cuidado e compromisso com o paciente, durante e após a realização de sua assistência.

*Anelise P. Ortiz
Acadêmica de Enfermagem*

A Psicologia no Pró-Saúde II

O Pró-Saúde II é um Programa Nacional de Reorientação da Formação Profissional em Saúde que visa incentivar a transformação do processo de formação, geração de conhecimento e prestação de serviços à população para abordagem integral dos processos de saúde e de doença.

O eixo central deste Programa é a integração ensino-serviço,

com a consequente inserção dos estudantes no cenário real de práticas que é a Rede SUS, com ênfase na atenção básica, promovendo a integração entre ensino, serviço e comunidade.

Neste sentido, o curso de Psicologia participa do Pró-Saúde II através de sua inserção na comunidade Santa Vitória, com participação gradativa nos trabalhos do ESF Glória. Naquele local estão sendo realizados trabalhos com grupos de Puericultura, havendo a previsão para as próximas semanas de Grupo de Gestantes, bem como acolhimento de demandas individuais a partir destes grupos e encaminhamento aos SIS, ou atendimento *in loco* para casos impossibilitados de deslocamento até a Unisc.

Esta forma de abordagem nos permite a aproximação entre universidade e comunidade, facilitando o acesso ao atendimento psicológico à população daquele bairro. Além disso, aos acadêmicos será proporcionada a oportunidade de conhecer a realidade dos usuários do serviço, de forma a desenvolver um entendimento mais amplo e integral do ser humano.

Edi Lurdes Muller - Estagiária de Psicologia

E como está o sexo na Terceira Idade?

O sexo é parte integrante da vida de todos os indivíduos, em algum ou em todos os momentos:

- Nascemos a partir do sexo.
- Somos curiosos a respeito do que é sexo.
- Começamos a entender e vivenciar o que é o sexo, como possibilidade de intimidade, prazer e/ou reprodução.
- Podemos ressignificar o papel do sexo em nossas vidas.

E como fazer isso?

O sexo na terceira idade é resultante de um histórico individual, quanto a expectativas e possibilidades. Esse histórico pode ser composto por experiências prévias (boas ou más) e cuidados com a saúde, por exemplo. Sendo assim, vale a pena cuidarmos de nossas experiências e de nossa saúde desde cedo.

Quanto aos cuidados com a saúde, é interessante observar que algumas dificuldades relacionadas ao sexo podem sinalizar algumas doenças. Exemplos: cansaço, falta de libido, disfunção erétil. Também, algumas doenças, por não estarem sendo tratadas adequadamente, podem comprometer o desempenho sexual. Exemplos: diabetes, hipertensão, osteoartrose, cardiopatia isquêmica.

Observa-se, dessa forma, que o significado do sexo na terceira idade é individual (o que deve ser respeitado) e pode começar a ser construído desde cedo, quando começamos a ser curiosos, a respeito do que é sexo.

É muito importante perceber que os modos de lidar com a sexualidade são construídos socialmente, variando, portanto, de acordo com o tempo e o lugar em que vivemos. Devido à velocidade acelerada com que se modificam atualmente os comportamentos socialmente aceitos, se estabelece uma diferença cada vez maior entre os comportamentos assim considerados pelos jovens ou pelas pessoas das gerações anteriores, o que introduz dificuldades adicionais para um possível bom entendimento entre as diferentes gerações e dificulta o apoio mútuo para lidar com os problemas relacionados à sexualidade.

Lembramos ainda que observamos às vezes a existência de preconceito negativo quanto à expressão da sexualidade na terceira idade. Nesse caso, essa expressão é simplesmente negada, ou seja, “não vista”, ou então é encarada como manifestação de doença, o que é possível a partir da crença de que a sexualidade normal deve desaparecer a partir de uma certa idade. É importante combater essa crença. A sexualidade é um maravilhoso tempero para a vida, podendo ser um recurso muito valioso para lançarmos mão quando encaramos o desafio de aproveitar com saúde os anos a mais de vida que os avanços da medicina nos têm propiciado.

Tendo em vista a importância deste tema, profissionais da UNISC organizaram-se para a constituição de um Grupo de Estudos sobre Sexualidade Humana. Este grupo tem por objetivo promover a discussão do tema em diferentes contextos e em relação às distintas fases da vida. Maiores informações sobre as atividades desenvolvidas pelo grupo podem ser obtidas através de contato com a recepção do SIS, das 8:00 às 12:00 e das 13:00 às 22:00 h pelo telefone 3717-7480.

Almerindo Boff - Psiquiatra do SIS



Foto: <http://mensagens.culturamix.com/frases/atores-famosos/respeite-os-idosos>

PET-Saúde/Saúde Mental/Crack, Álcool e outras drogas/ 2011 UNISC/Secretarias de Saúde dos Municípios de Candelária, Santa Cruz do Sul e Vera Cruz

O PET-Saúde/Saúde Mental/Crack, Álcool e outras Drogas/ 2011, iniciou suas atividades em março deste ano e é desenvolvido pela UNISC em parceria com as secretarias de saúde dos municípios de Santa Cruz do Sul, Vera Cruz e Candelária, sendo o primeiro PET-Saúde regional. O projeto é coordenado pela professora Margarida Mayer (Fisioterapia), conta com tutoria dos professores Ari Assunção (Enfermagem), Edna Linhares e Dulce Zacarias (Psicologia) e com os Preceptores nos Serviços de Saúde Mental: Gisele Severo/Janaína Leão (Caps de Vera Cruz); Aline Trindade/Murilo Simões (Caps de Candelária); Priscila Suita (Caps ad de Santa Cruz do Sul); Patrícia Knak (Capsia de Santa Cruz do Sul). Participam das atividades 12 alunos bolsistas dos cursos da área da saúde, e também bolsistas voluntários. O

projeto tem como objetivo promover estratégias para mudanças curriculares nos cursos de graduação da área da saúde, com vistas à formação de profissionais para desenvolver ações em saúde mental e enfrentamento das problemáticas do crack, álcool e outras drogas junto aos dependentes químicos e seus familiares. Assim como fortalecer a integração da equipe multiprofissional de caráter interdisciplinar, proporcionando vivências coletivas. O PET/Saúde Mental/Crack, álcool e outras drogas representa a possibilidade de uma integração entre ensino-serviço como estratégia de mudanças na formação, proporcionando uma discussão acerca das atuações e políticas que compõe a área de saúde pública e mental. A inserção dos estudantes na realidade dos serviços de saúde promoverá o desenvolvimento do compromisso com a formação acadêmica de qualidade, ética e cidadã. Possibilitará ainda o desenvolvimento dos acadêmicos, preceptores e docentes para uma atitude crítica e reflexiva sobre o processo de aprendizagem no trabalho, por meio do desenvolvimento de ações voltadas para as reais necessidades da população, nas quais o projeto está inserido. A realização deste projeto fomentará aos gestores e as redes de serviço a buscar um desenvolvimento integral das ações de promoção da saúde, de mudanças na cultura organizacional e fortalecimento de processos relacionados à territorialização e regionalização das redes de cooperação intersetoriais, possibilitando assim uma melhor organização e atendimento aos usuários do SUS. Além de incentivar a participação social, no sentido de equidade e empoderamento individual e comunitário, almejando uma melhor qualidade de vida da população. Cabe ressaltar que as ações realizadas não serão restritas aos CAPS, mas sim interligadas com as Estratégias de Saúde da Família (ESFs), através dos PET-Saúde/Saúde da Família e PET-Saúde/Vigilância em Saúde, escolas, centros de convivência, enfim, com a comunidade em geral.

Elton Petry: Estagiário de Psicologia e Bolsista do PET-Saúde/Saúde Mental/Crack, Álcool e outras Drogas

Diana Russo: Acadêmica de Enfermagem e Bolsista do PET-Saúde/Saúde Mental/Crack, Álcool e outras Drogas

Priscila Suita: Preceptora do PET



Na ordem da esquerda pra direita: Meiriane de Barros Gaedke, Julyana Sontag, Elton Luis da Silva Petry, Edna Moraes Aguiar Lima do Santos. Em baixo : Larissa Kretschmer Luft e William Franco Rezende.

Adolescentes violent(ad)os

Chama-nos a atenção fato de que cada vez mais se faz presente na mídia notícias de jovens adolescentes, e até mesmo de crianças, como praticantes de atos violentos que atentam contra a integridade física do indivíduo, assim como contra o patrimônio individual ou coletivo.

Entretanto, o sentimento inicial de indignação e estarrecimento que temos ao tomarmos conhecimento de um número crescente de jovens envolvidos em atos infracionais – sentimento esse muitas vezes carregado de idiosincrasias e pré-conceitos, dá lugar ao silêncio que nos emudece e entorpece nossa reflexão crítica. Somos peritos em catalogar o outro, mas poucas vezes paramos para nos questionar o quanto essa violência hodierna, essa morbidade de nossa cultura atual, traz em si de revelação, de insígnias sobre a fragilidade de nosso tecido social em uma sociedade cada vez mais excludente.

Essa sustentação simbólica, representada pela arma apontada pelo adolescente demonstra a crise das instituições, ou da própria Ética que alicerça nosso Estado. Acompanhado da descrença e do sentimento de impunidade exemplificados pela lama de corrupção que viceja desde o baixo ao alto escalão governamental, o desenvolvimento psicossocial do jovem brasileiro vai-se moldando em um meio cuja máxima é o famoso “não dá nada”. Destituída a autoridade do pai, da mãe, do educador e do homem público – que deveriam ser construídas pela prática do exemplo, desmoronam-se as referências e as possibilidades para uma cidadania de fato. Temos, então, um rompimento no campo social, o abismo que se instala; a fissura externa que acaba por ser internalizada, gerando um vazio – um desejo que vai ser capturado e preenchido pelas redes da criminalidade.

A sociedade tem dificuldade em lidar com suas mazelas, principalmente no tocante a sua inação. A verdade é que o adolescente não tem lugar como sujeito em nossa sociedade; a única possibilidade que lhes ofertamos é a de existirem enquanto “embalagens”, ou seja, através de imperativos de consumo de uma sociedade capitalista e narcísica. Entretanto, esquecemos que o salário mínimo do pai ou da mãe não lhes permite fazer parte desse mundo ideal e imaginário de nosso sistema. Mas ao nos darmos conta disso já é bastante tarde, pois já lhes repetimos à marteladas que só obterão reconhecimento através de padrões de consumo e não de cultivo de valores. O “ter” sobrepujou-se ao “ser”. O discurso social da contemporaneidade não sustentou um lugar para o jovem, lugar esse que surge como promessa de um ideal já na infância e pré-adolescência, mas que nunca se produz como realidade. E onde o discurso social não encontra uma representação sustentável no real, a violência ocupa essa lacuna aberta.

Ficamos boquiabertos ao vermos as estatísticas policiais de que a quase totalidade de atos infracionais cometidos por adolescentes refere-se a crimes contra o patrimônio. Os objetos do outro passam a ser o viés de expressão do meu eu. Existo e sou reconhecido enquanto me rotulo e me adorno das mais variadas formas de embalagens (tênis da moda, roupas de marca, bonés importados, eletroeletrônicos, etc.). Diria até mesmo que o movimento antropofágico da pós-modernidade se dá na antropofagia do consumo; ao consumirmos somos consumidos.

O grande mal-estar da sociedade brasileira hoje em dia é constatar que a violência encontra abrigo cada vez mais em indivíduos com idade adolescente, e saber que isso é culpa dessa mesma sociedade que se diz vitimada. Enquanto os indivíduos, tanto na sua esfera privada como na pública, não se proporem a uma revisão de seus

valores e princípios na construção de uma nova proposta de Ética para este país, que vise a concretizar políticas públicas para a criança e o adolescente com uma educação de qualidade, possibilidades de inserção social através do esporte, da arte e da ciência, continuará sendo mais fácil levantar grades em torno de nossas casas e acreditar que a redução da maioridade penal seria uma solução em si mesma. Silenciamos para não nos incomodarmos mais do que nos consideramos já incomodados, mas esquecemos que a ética do silêncio é a ética da opressão.

Giovani Piano,
Estagiário de Psicanálise/SIS.

Passagem pelo Campo de Estágio



Foto: PET- Saúde da Família / Rio Pardinho – julho 2010

Esta imagem foi registrada durante uma caminhada numa manhã fria de inverno, e quando a contemplo ainda me recordo dos primeiros passos que andei para atravessar a ponte, que balançava de um jeito, que só estando nela para conhecer a sensação, porque ela balança de um lado para outro enquanto faz movimentos de ondulação, e para quem já atravessou sabe - É preciso encontrar o ponto de equilíbrio e sintonizar os passos com seu movimento para conseguir prosseguir até a outra margem do rio.

E, neste sentido é possível estabelecer uma relação com a minha passagem no campo de estágio, onde além de atravessar, se faz necessário construir a “MINHA PONTE”, tábuas por tábuas, para conseguir ultrapassar os desafios e permanecer “em cima da ponte” para atingir os objetivos propostos, e caminhar do meu jeito, me utilizando de estratégias construídas a partir de experiências acumuladas – Porque ainda tenho guardado na lembrança as diversas vezes que atravessei um rio, um oceano, para buscar do outro lado conhecimentos/experiências que foram importantes para minha vida, mas que também pudessem contribuir para melhorar e fazer alguma diferença na vida das pessoas, a partir da minha implicação, intervenção pelos campos por onde ando/andei.

Agora já visualizo o terreno... do por vir

Já estou chegando a um outro lugar

E quando olho para trás,

Percebo que alguma coisa mudou

E que também eu sou diferente do que eu era.

Porque cada um que passa em nossa vida passa sozinho...

Mas não vai só...

Leva um pouco de nós mesmos e nos deixa um pouco de si mesmo.

Há os que levam muito, mas não há os que não levam nada.

Há os que deixam muito, mas não há os que não deixam nada.

(Antoine de Saint-Exupéry, 1900/1944)

Anelise Wartchow Strohm-Schlichting
Estagiária de Psicologia – SIS e
Bolsista do PET-Saúde da Família

A importância do pré-natal na saúde da mãe e do bebê

A assistência pré-natal é o instrumento oferecido à gestante e à sua família com a finalidade de garantir o melhor desempenho durante a gestação, para que, ao seu término, a mulher esteja saudável, com seu filho hígido, de preferência nascido por meios naturais e sendo amamentado no seio materno. Esta rotina de cuidados de saúde na gestação inclui acompanhamento médico e de uma equipe de saúde (idealmente a gestante deve receber também cuidados de enfermagem, nutrição, psicologia, odontologia e ter à sua disposição outros profissionais de saúde que possa necessitar), a realização de exames laboratoriais para prevenção e diagnóstico de doenças (anemia, diabetes, infecções como sífilis, HIV, hepatite, toxoplasmose, entre outras) e quando necessário, a realização de exames ecográficos.

A gestante e sua família recebem informações importantes sobre saúde, cuidados durante a gestação (para promover a saúde da mãe e do feto) e cuidados com o bebê. São comuns na gestação a existência de dúvidas, insegurança, medos e desconfortos, que podem ser mais facilmente manejados se a mulher e seu companheiro tiver a oportunidade de conversar sobre essas condições e receberem as informações adequadas, resultando em alívio emocional e em uma gestação mais tranquila e saudável. Além disso, todas as gestações estão sujeitas aos chamados “riscos gestacionais”, que incluem doenças sérias (por exemplo: hipertensão gestacional ou “pressão alta”, diabetes, crescimento excessivo ou diminuição de crescimento do feto) e riscos associados ao momento do parto. Essas condições podem ser diagnosticadas e tratadas durante o pré-natal, diminuindo as

consequências para a mãe e para o bebê. Também o momento do parto, tipo de parto (natural ou cesareana), orientações sobre parto e cuidados para um parto em segurança devem ser abordados durante as consultas; e isso resulta em uma mulher mais confiante e preparada para a maternidade, que consegue participar melhor de um dos momentos mais importantes da sua vida: o nascimento de um filho.

São muitos os motivos pelos quais podemos considerar que realizar um pré-natal adequado durante a gestação é um presente que a mulher dá a si mesma, ao seu companheiro e a toda família que aguarda com expectativa a chegada do bebê, e sem dúvida, é uma das melhores contribuições para a saúde física e mental das futuras gerações.

Atualmente as consultas são marcadas por telefone ou agendamento na recepção. O primeiro contato da gestante com o serviço acontece com a técnica de enfermagem Juliana Mancio, a mesma realiza o cadastro da paciente no Programa de Humanização de Pré Natal entregando a paciente uma carteirinha de gestante para que sejam anotadas as informações referentes ao pré natal dando-se assim sequência nos atendimentos multidisciplinares.

Dra Gislaine Krolow Casanova, Médica Ginecologista e Obstetra, Professora Curso de Medicina UNISC, Ambulatório de Pré-Natal, SIS – UNISC.

Juliana Mancio, técnica de enfermagem, Ambulatório de Pré-Natal, SIS – UNISC.

Alimentos Funcionais

Alimento funcional é aquele alimento ou ingredientes que, além das funções nutricionais básicas quando consumido como parte da dieta usual, produz efeitos metabólicos benéficos à saúde, devendo ser seguro para o consumo.

Você sabia que os alimentos funcionais possuem compostos bioativos? E o que são esses compostos bioativos?

São alimentos com nutrientes e não nutrientes que possuem ação metabólica ou fisiológica específica. Funcionam como antioxidante combatendo os radicais livres, que em excesso comprometem o bom funcionamento do organismo e aceleram o envelhecimento. Além de prevenir e combater doenças crônicas.

Quais são suas funções? Onde encontrá-los?

Tatiana de Castro Pereira

Bolsista de nutrição

Francisca Maria A Wichmann

Coordenadora do curso de nutrição no SIS



COMPOSTOS BIOATIVOS	FUNÇÃO	FONTES
FLAVONÓIDES	Agem como antioxidante; Reduzem agregação de plaquetas no sangue (que podem causar ataque cardíaco ou derrame).	Uva, chá verde, chá preto, batata-inglesa, amora, morango, cebola, couve, alho, brócolis e tomate.
LICOPENO	Além de um importante antioxidante; Ajuda na prevenção de doenças cerebrovasculares (Acidente vascular cerebral hemorrágico, Isquemias) e do câncer de próstata.	Tomate, melancia, pitanga, mamão vermelho e goiaba.
PROBIÓTICOS	Encontrados em alimentos com micro-organismos vivos, estes chegam ao intestino formam um exército eficiente e previnem diversas doenças; Ajudam na digestão, no funcionamento do intestino, previnem intoxicações e infecções e até mesmo o câncer.	Leites fermentados, iogurtes e coalhadas.
ÔMEGA-3	Tem como função prevenir a agregação plaquetária; Reduzir triglicérides do sangue; Tem potencial anti-inflamatório;	Óleo de canola e de soja, nozes, linhaça e os peixes de água fria como, atum, bacalhau, salmão e truta.
RESVERATROL	Age como antioxidante; Previne enfartes; Derrames cerebrais.	Sua principal fonte é a uva.
ISOFLAVINAS	Diminuir as gorduras do sangue, como colesterol; Diminui os efeitos da menopausa.	Podemos encontrar na soja, no feijão, amendoim e na lentilha.

Os grandes desafios da família nos dias atuais

A configuração da família dos últimos tempos mudou significativamente e, junto com as transformações, também aumentaram os desafios e os obstáculos para manter uma boa relação entre os familiares. O importante é buscar conviver com harmonia, felicidade e bem estar em sua casa para uma vida de qualidade. A seguir, elencamos algumas considerações importantes para reflexão diária como:

Ensinar o respeito – educar as pessoas, principalmente as crianças para pensar nos outros e não somente em si, no seu próprio prazer, interesse e liberdade, desenvolvendo a solidariedade.

Descobrir o valor das diferenças – respeitando a individualidade de cada um, estimulando o diálogo e a reciprocidade, e assim melhorar a qualidade das relações, investindo afeto, tempo e atenção.

Combater a violência – visto que a Escola, sozinha, não consegue e nem deve, dar conta disso. Dar limites, dizer não, ensinar o respeito às diferenças, incentivar a amizade, a tolerância e principalmente, buscar o amor.

Conviver com qualidade – cabendo a cada família encontrar a melhor forma de conviver mesmo que todos tenham suas tarefas diárias e pouco tempo disponível para isso. O encontro solidifica as bases da família, reforça os laços de companheirismo e amor.

Cuidar do dinheiro – os pais devem ensinar que o dinheiro precisa ser usado com cuidado e que não podemos ter tudo o que queremos sempre. Isso chama-se responsabilidade. Dinheiro gasto não volta. Torrou, acabou.

Comer melhor – os pais devem incentivar a alimentação de qualidade e devem dar o exemplo. Para que a próxima geração não seja reconhecida como a campeã de problemas cardiovasculares, como consequência de uma alimentação inadequada, cheia de gorduras.

Preservar o planeta – o que desejamos deixar para nossos netos? Motivados por essa pergunta, devemos incentivar a redução do consumo, educar pelos princípios da sustentabilidade e principalmente valorizar o que ainda temos: os parques verdes, os rios, as matas, ensinando as crianças que um passeio ao ar livre pode tão ou mais interessante que um jogo de vídeo-game.

Ana Cláudia Kasburger

Estagiária de Psicologia, Abordagem Sistêmica

Plantão Psicológico

Este serviço de psicologia é realizado no SIS, desde o segundo semestre do ano passado. Visa consolidar no Serviço Escola nova modalidade de atendimento. O plantão é constituído de atendimentos psicológicos de caráter emergencial e destinados à comunidade acadêmica e os encaminhamentos são internos do SIS neste primeiro momento.

Os estagiários de psicologia destinam duas horas semanais para esta atividade. Segundo Amatuzzi (2001), o plantão psicológico promove uma abertura para o novo, o diferente e oferece um espaço de escuta a alguém que apresenta uma demanda psíquica, um sofrimento. Oferece um momento no qual

esse sujeito que sofre se sinta verdadeiramente ouvido na sua dor. “E ouvir é se permitir entrar verdadeiramente no universo de significados do outro para, dessa forma, auxiliá-lo na construção e/ou reconstrução dos sentidos que realmente dizem respeito à sua existência. É um mergulho no universo interior da pessoa que fala, sem a interferência de julgamentos e valores, a partir do qual se abrem possibilidades dela mesma se ouvir”.

*Maira Fernandes e Sonia Therezinha Soave
Estagiárias de Psicologia*

Atuação do SIS na Campanha Nacional de Vacinação Contra a Gripe

Com a chegada do outono/inverno a equipe do SIS/UNISC juntamente com os acadêmicos de Enfermagem organizaram mais uma campanha de vacinação contra a gripe. Esta ocorreu nos meses de abril/maio. Uma boa notícia foi que o Ministério da Saúde enviou em 2011 vacinas conjugadas, possibilitando ao usuário adulto receber dose única da vacina, o que em 2010 era em duas aplicações.

A vacina Influenza é constituída por vírus inativado, o que significa que contem somente vírus mortos tendo a comprovação que não podem causar a doença. Esta vacina tem como principal objetivo reduzir a morbimortalidade e as internações hospitalares pela Influenza nas pessoas com 60 anos ou mais, trabalhadores da saúde, crianças de 6 meses a 2 anos incompletos, gestantes e indígenas.

A proteção da vacina no organismo humano se inicia de 1-2 semanas após aplicação, o pico máximo ocorre após 4-6 semanas. O motivo da vacina ser anual, se deve ao fato de que a proteção conferida da vacina seja aproximadamente de 1 ano.

A contra indicação da vacina é para pessoas que tem história de reações alérgicas severas ao ovo de galinha e seus derivados.

Além da vacina anual todas as pessoas, moradores do sul do país, onde ocorrem temperaturas oscilantes como inverno e verão, devem se agasalhar no inverno, bem como arejar a casa, tomar bastante líquidos, comer frutas cítricas, verduras etc. Essas dicas também contribuem amenizando os casos de gripe.

*Técnica de Enfermagem Beatris Medianeira Seeger e
Enfermeira Nelzi Vali Procknow*



Como se aplica INSULINA

A insulina deve ser aplicada no tecido subcutâneo, para absorção adequada.

É importante conhecer os locais corretos e saber utilizá-los.

As seqüências para absorção mais rápida da insulina são: *abdome, braços, coxas e glúteos*.

Abdome: região abdominal, exceto no espaço entre 3 dedos à direita ou à esquerda do umbigo. Não é recomendado aplicar nem acima nem abaixo do umbigo por ser desconfortável.

Braços: região posterior externa do braço, no espaço entre 3 dedos abaixo do ombro e 3 dedos acima do cotovelo.

Coxas: região frontal e lateral superior da coxa, no espaço entre 4 dedos abaixo da virilha e 4 dedos acima do joelho.

Nádegas: região superior lateral externa do glúteo.

E porque fica “ROXO”?

O “roxão” é provocado pela ruptura de pequeníssimos vasos do sistema circulatório e caracteriza-se pela presença de sangue fora dos vasos sanguíneos na pele ou nas mucosas. Como a camada cutânea é levemente transparente, este sangue é então visto como uma mancha roxa. Seu tamanho é variável, conforme o volume de sangue extravasado.

Pergunta feita por um participante do grupo de Hipertensos e Diabéticos.

Respondido por: Adeline Jost, Glória Oliveira, Juliana Santin e Marcelle Franco.

Você gostaria de saber mais sobre algum assunto? Tem alguma dúvida?

Deixe suas perguntas, dúvidas e sugestões na caixinha da Nutrição!

A próxima pergunta pode ser a sua.

Localize-se! A caixinha fica no balcão de recepção do SIS.

Grupo Sexualidade

O Grupo de Estudos da Sexualidade Humana-GESH, acontece no SIS duas vezes por semana. Este grupo nasceu através da necessidade de exploração dessa temática trazida pelos professores Almerindo Boff e Renata Jucá, que posteriormente convidaram outros professores para colaborar com as discussões sobre o tema. Dentre eles, Nestor Pedro Roos da Enfermagem, Daniela Teixeira Borges e Melissa Lampert da Medicina, Tânia Bernhard da Biologia e Eduardo Steindorf Saraiva da Psicologia.

No momento o grupo está promovendo o Curso de Extensão de Formação de Multiplicadores em Educação Sexual com o objetivo de discutir e aprofundar a temática da sexualidade com acadêmicos da UNISC, possibilitando a aquisição de conhecimentos necessários para posterior intervenção voltada para a educação sexual em escolas.

Camila Deufel - Psicologia

Rapadura Diet

Ingredientes:

- 2 xícaras de leite condensado em pó zero açúcar, preparado conforme indicado na embalagem;
- 2 xícaras de amendoim com casca;
- 1 pacote (200g) ou 1 xícara de Frutose;
- 1 xícara de água.

Modo de fazer:

Colocar numa panela os amendoins, a água e a frutose. Levar ao fogo e mexer sempre para que a água evapore e comece a caramelizar. Nesse ponto, colocar as duas xícaras de leite condensado e mexer sempre, para não queimar até dar o ponto. Quando a massa estiver desgrudando da panela completamente, retirar do fogo. Com uma colher de sopa, pegar pequenas porções e colocar sobre uma superfície previamente higienizada. Esperar esfriar para consumir.

Rendimento: 30 porções

Valor nutricional: porção de 30g ou 1 unidade pequena

Nutriente	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	364,1 Kcal	18,20
Proteínas	14,2	2,84
Carboidratos	45,1	9,02
Gorduras Totais	14,1	6,34
Sódio	124,2	5,2

Elaborado por: Adeline Jost, Glória Oliveira, Juliana Santin, Marcelle Franco.

Grupo SIS-COHAB: Entre(m) Vizinho(s)!

O projeto SIS-COHAB surgiu em 2010, a partir da necessidade de uma melhor sistematização entre ofertas e demandas já existentes na relação SIS, UNISC e a comunidade do bairro COHAB.

Atualmente, o grupo ocorre nas últimas 6as feiras de cada mês, contando com a participação de cerca de 10 moradores da COHAB, duas estagiárias de Psicologia e uma bolsista do SIS que cursa Enfermagem.

As atividades do grupo tem como objetivo a troca de experiências, agregando conhecimentos acadêmicos ao conhecimento e a vivência de cada participante, de tal modo a constituir um espaço que produza outros e novos saberes. O foco do grupo é a promoção de saúde, a partir da vivência em grupo e discussão de várias temáticas de interesse dos próprios participantes.

Percebe-se até o momento que o grupo está construindo um ambiente acolhedor, motivador, e promotor de novas experiências e reflexões.

Equipe 2011 sob supervisão das coordenadoras do SIS:

Emilin Rodrigues (Bolsista do SIS, acadêmica de Enfermagem), ElliWelter (Estagiária do SIS - Psicologia) e Suellen Fideles (Estagiária do SIS - Psicologia).

Emilin Rodrigues - Enfermagem - Bolsista do SIS

Intercâmbio luso-brasileiro



Após um ano de Intercâmbio na cidade Santa Cruz do Sul (RS) revejo uma caminhada significativamente completa, realizada e cumprida. Diante de uma cultura contrastante, potencialmente revigorante, apaixonante e vibrante. Onde o princípio da hospitalidade e companheirismo assumiram a essência de uma cultura, oriunda de peculiares práticas, valores e tradições. Começando pela prática de uma gastronomia semblante,

passando por afincados e notórios costumes e culminando, na plausível simplicidade e alegria de um povo. Na verdade: **Qual o gaúcho que não gosta de um succulento churrasco? (“aquele que só ele sabe fazer”); Qual o gaúcho que não gosta de tomar um mate quente (“bem caprichado”) em comunhão com os seus pares?; Qual o gaúcho que não gosta de vivenciar os mesmos gostos e ou paladares dos quais está tão acostumado a viver? Qual o gaúcho que não gosta de prenuciar determinados termos e ou palavras prediletas? (nem que seja: “Que guria tri!”); Qual o gaúcho que não gosta de música gauchesca?; Qual o gaúcho que por muitas dificuldades que passe, não continue lutando e batalhando?(...)** Poderia continuar questionando, revivendo e relembando, na tentativa de terminar tais reflexões, que nunca mais chegaria a um fim! E sabem Porquê? Porque detive a proeza e a leveza de assumir um papel, que constituiu o transporte fulcral da minha jornada, longe de quaisquer objeções, pré-conceitos e ou julgamentos. Ao revestir um conjunto de ideais simbólicos, elaborei a minha valência tomada por desiguais formas, através da assimilação de inúmeros estímulos que acabaram por espelhar a imagem real e autêntica do nascimento de um novo Ser. Completo e assinalado pela presença de episódios intensos, privilegiados de recheados momentos e partilhas inéditas. **Hoje, sou aquilo que nunca pensei Ser e o que sempre sonhei Ser.** Agradeço a todos aqueles que acreditaram em mim e jamais me diferenciaram e ou julgaram. Encerro tais palavras, ao atribuir e direcionar um sonoro e especial aplauso: a toda a equipe de colaboradores do Serviço Integrado de Saúde (professores, colegas, amigos e demais funcionários).

*Ana Filipa Cardoso dos Santos Cachado Sardinha
Estagiária do SIS*

A equipe que trabalhou e fez acontecer esta edição do Boletim EntreSIS é composta pelos estagiários de Psicologia do SIS, Ana Cláudia Kasburger, Anelise Wartchow Strohm-Schlichting, Ana Filipa Cardoso dos Santos Cachado Sardinha, David Horn, Giovanni Piano, Letícia Beatriz Hunsche, Maira Fernandes e Sonia Teresinha Soave, pela bolsista da Nutrição, Tatiana de Castro Pereira que atua no SIS, coordenados pelos professores Edna Linhares Garcia e Jerto Cardoso da Silva. Diagramação: Amanda de Carvalho

Da esquerda para direita, em cima: Giovanni, Ana Cláudia, David, Professor Jerto; embaixo: Maira, Tatiana, Anelise, Ana Filipa e Letícia.



Grupos em atividade no SIS – 1º Semestre de 2011

Segundas-feiras

Grupo Entre Mulheres
Grupo Mulheres em Movimento

Terças-feiras

Grupo de Promoção do Envelhecimento Saudável:
Adultos e Idosos em risco de Síndrome Metabólica
Grupo de Pais Meu filho, minha escolha
Grupo Mulheres em Foco

Quartas-feiras

Grupo de Promoção do Envelhecimento Saudável:
Adultos e Idosos em risco de Síndrome Metabólica
Grupo de Trabalhadores Afastados do Trabalho
Grupo de Mulheres Nutrição

Quintas-feiras

Grupo Terapêutico
Grupo de Professores
Grupo de Gestantes

Sextas-feiras

Grupo de Reeducação Alimentar
Grupo SIS-Cohab
Grupo de Estudos

Este grupo tem por objetivo promover a discussão do tema em diferentes contextos e em relação às distintas fases da vida. Maiores informações sobre as atividades desenvolvidas pelo grupo podem ser obtidas através de contato com a recepção do SIS, das 8:00 às 12:00 e das 13:00 às 22:00 h pelo telefone 3717-7480.

Também acontecem os grupos de acolhimento conforme a demanda.

Mais informações no SIS ou pelo telefone (51)3717-7480