

Boletim

SIS 2012
v.4 n.1

OLÁ LEITOR(A)

Apresentamos a 7ª Edição do Boletim Entre SIS. Esta edição é alusiva ao aniversário de 15 anos do SIS. O objetivo desta edição é contar um pouco da história e mostrar a dinâmica de funcionamento do local a partir dos sujeitos que o constituem.

Para viabilizar esta proposta, utilizamos as redes sociais (facebook e blog), através das quais convidamos os que por aqui passaram a relatar sua experiência no local. As redes sociais representam atualmente uma importante estratégia de conexão entre os serviços de saúde propiciando maior possibilidade de interagir, compartilhar, trocar informações e conhecimentos.

Neste contexto, elaboramos a 7ª edição, buscando dar voz aos autores desta história. Esta edição apresentará relatos de experiências, fotos ilustrativas de vivências, depoimentos de usuários, estagiários, ex-estagiários, professores e funcionários. Também contemplamos trabalhos acadêmicos e as ações desenvolvidas por aqueles que atuam no SIS.

A mobilização nas redes sociais possibilitou encontros e reencontros, interação, conexão, trocas, produção de conhecimento, expressão de sentimentos, que nesta edição impressa temos o desafio de ilustrar. Esperamos ter atingido o nosso objetivo e convidamos a você, leitor, para acessar nosso Facebook (facebook.com/boletim.entsresis) e Blog (boletimentresis.blogspot.com.br), dando também a sua contribuição.

BOA LEITURA!

Comissão da 7ª edição do Boletim Entre SIS.

SIS: 15 ANOS



Neste ano o Serviço Integrado de Saúde (SIS) completa 15 anos de existência. O SIS foi fundado em 1997, com o objetivo de constituir um espaço de ensino/aprendizagem, destinado ao atendimento de pessoas da comunidade de Santa Cruz do Sul e região. Inicialmente o serviço contava com as áreas de Psicologia, Enfermagem, posteriormente integrou-se a nutrição e depois a medicina. Os atendimentos são realizados por estagiários destes quatro cursos, acompanhados por professores que supervisionam e orientam suas práticas em saúde, tanto individuais quanto coletivas.

O serviço busca oferecer um atendimento integrado a partir de um trabalho de equipe que se propõe a inter e transdisciplinar e que permita o planejamento crítico e reflexivo sobre as práticas desenvolvidas. Em outras palavras, confere lugar a uma clínica ampliada, com intervenções e ações sustentadas na discussão sobre os processos de saúde-doença. As diretrizes que norteiam o trabalho são: o atendimento conjunto das atividades dos cursos; o atendimento à

comunidade de Santa Cruz do Sul e região; o desenvolvimento de projetos interdisciplinares que visem à promoção da saúde em parceria com outras áreas do conhecimento acadêmicas e/ou comunitárias e a integração entre ensino, pesquisa e extensão. É possível constatar o crescimento do SIS na ampliação e aprimoramento das atividades, ações e intervenções junto a comunidade no decorrer destes anos de funcionamento. Hoje Apresentamos abaixo a programação construída para marcar esta data especial: o Seminário Integrado do SIS inicia com uma comemoração referente aos 15 anos de fundação do SIS, trazendo esse ano a temática "Saúde do Adulto". Convidamos a todos para participar deste importante momento.

Seminário Integrado - SIS - 2012

Dia 27/08

Tardinha

*17h 30m – Abertura do seminário
Lançamento do Boletim 7ª edição
Confraternização 15 anos do SIS
Local: SIS*

Dia 28/08

Tarde

14h - Abertura: Coordenadora da Política da Saúde do Homem –Andrea Maria de Oliveira Isaias (Sala 101)

15h- Palestra sobre saúde do adulto: Énfase Saúde do Homem (sala 101)

Palestrante: Professor Luciano Duro (curso de Medicina-UNISC)

16h30min - Confraternização com os usuários do SIS (Bloco 31)

Dia 29/08

Tarde

15h às 17h – Apresentação de Trabalhos com Rodas de Conversa (sala 3125)



Integração dos estagiários do SIS

Relatos de ex-estagiários

(Retirados na Íntegra do blog)

“O período em que estagiei no SIS foi muito importante tanto para a formação profissional quanto às relações de amizade e trocas junto aos colegas de equipe e também das outras abordagens, o qual realizei durante o ano de 2009. Permitiu-me realizar experiências reais de trabalho, envolvendo-me com informações e conhecimentos de aplicação prática, adquiri experiências úteis para o meu exercício profissional como psicóloga. As atividades realizadas no SIS foram: acompanhamento terapêutico aos pacientes, famílias e casais; grupos de acolhimento, eu e a colega Isabel trabalhamos num grupo de pré-adolescentes. Essa oportunidade de agir/interagir com os pacientes, supervisores, colegas estagiários e funcionários foram experiências muito enriquecedoras; o “mundo do SIS” além de constituir um campo rico para a efetivação das práticas profissionais, foi uma experiência

única que deixaram marcas muito positivas na minha vida e que em muitos momentos recordo com saudade e também para a minha prática da clínica que sempre recorro aos conhecimentos adquiridos nesse período.”

Dulce Drescher

“Transcrever o que foi o estágio no SIS é algo que me remete a uma intensa emoção. O caminho que percorri durante o período de estágio, as aprendizagens que adquiri, as trocas, os olhares que alcancei, as escutas que me inquietaram, as construções e reconstruções. Muitas das passagens que ocorreram são quase indescritíveis, tamanha a experiência, sensações, sentimentos que foram produzidas e tomaram o meu ser durante o estágio. O universo SIS me proporcionou momentos de aprimoramento das minhas buscas, de novas descobertas, novos olhares do meu jeito “psicóloga de ser”. Senti-me em casa, acolhida, com autonomia, e sendo assim consegui desenvolver de forma transparente o que sou, o que sei e no que me transformei. Sentia-me realmente muito acolhida lá dentro e com autonomia que dificilmente temos em outro local de estágio. Autonomia essa que proporciona desenvolvimento e responsabilidade. Com certeza tudo que vivi no SIS contribuiu muito para o meu desenvolvimento e crescimento pessoal e profissional. O estágio no SIS foi um sonho realizado, de necessidade atendida, de felicidade conquistada, de objetivos alcançados. Emerge em mim o orgulho de ter feito parte da história do SIS e da Equipe Sistêmica de 2009.”

Deise Inês Marchi

“Estagiei no SIS entre os anos de 2009 e 2010. Este foi um período muito especial para mim, pois fiz amigos, conheci muitas pessoas e estórias de vida, pude vivenciar uma rica troca de saberes entre colegas e professores, e também entre diversas áreas de atuação, das premissas do local.

Aprendi muito no SIS, com os livros, com as pessoas, com as situações. Me experenciei como Psicóloga. E isto tudo, tenho certeza, contribui positivamente para a minha postura profissional atualmente. Não posso deixar de dizer que sinto saudades das supervisões coletivas entre a equipe de estagiárias de Psicanálise supervisionada pelo Prof. Jerto! As tardes de 5ª-feira eram marcadas por momentos de leituras, conversas, além de ótimas risadas! Agradeço a esta equipe pelos belos momentos que passamos juntos e por ter contribuído para o meu crescimento pessoal e profissional.”

Caroline Schäfer

“OLHAR PARA A VIDA É OLHAR PARA A REDE”

O texto a seguir foi elaborado a partir da fala da Dra. Maria Elizabeth Barros de Barros, proferida na IX Aula Inaugural dos Cursos da Saúde na Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, que abordou sobre a temática Transdisciplinaridade e Redes: Tecendo Redes em Saúde.

Conforme a palestrante, Redes em Saúde nos leva a indagar quais os lugares de onde estamos falando, ou seja, refere-se à filiação teórica/metodológica e a postura ético/política. Política que é micropolítica, onde se fala do cotidiano, do que acontece no dia-a-dia nos serviços de saúde, visando possibilidades e perspectivas de mudanças. Neste sentido, é possível dizer que toda a realidade possui uma “franja” /espaço para realizar algo, pois onde existe vida, existem processos de mudança, apesar de que nem sempre percebemos e enxergamos as oportunidades que se apresentam, tendo em

vista que nossos olhos estão acostumados a olhar as “coisas” do mesmo jeito e da mesma forma.

Entretanto, temos que encontrar uma “linha de fuga” e como profissionais da saúde, caminhar lado a lado sem qualquer tipo de hierarquia e autoritarismo nos processos que envolvem as discussões relacionadas à saúde pública no Brasil, objetivando buscar e produzir modos de subjetivação. Desta forma, as Redes são compreendidas e se colocam como possibilidades de produzir outras formas de subjetividades até então existentes e percebidas nos serviços de saúde, considerando as oportunidades/disponibilidades de entrecruzamento dos saberes e conhecimentos que produzem modos de ser que vão nos constituindo a partir das relações que se estabelecem na/entre e a partir das Redes de Saúde. Nesta perspectiva, pode-se dizer que tecemos Redes quando transversalizamos o trabalho em saúde, fazendo conexões entre as Redes de Saúde para produzir outras formas de subjetividade, acolhendo a demanda do outro e produzir caminhos diferentes dos instituídos, considerando as circunstâncias, a complexidade e diversidades que se apresentam. Para tanto, propõe-se a clínica como método, isto quer dizer que precisamos “estar abertos” para fazer uma escuta em qualquer lugar que se esteja, não deixando a vida “minguar”, mas sim trabalhar/atuuar para que a VIDA possa acontecer como uma “obra de arte” que aspira produção de saúde e outras/novas formas de subjetividade.

Anelise Wartchow Strohm-Schlichting
Psicóloga – CRP 07/20482

Mitos e verdades sobre a alimentação saudável

Atualmente dieta saudável é um dos temas mais debatidos. Talvez seja por isso que vários mitos sobre alimentação acabam vindo à tona. Muitos deles são tão remotos e enraizados que se torna difícil excluí-los.

Manga com leite faz mal?

Mito: Esta questão é histórica: na época da escravidão os senhores de engenho, preocupados em diminuir o consumo de leite por parte dos escravos e cientes da grande quantidade de manga que os escravos consumiam e devido à fartura dessa fruta, diziam que comer manga e tomar leite poderia até causar a morte. Este foi um artifício utilizado para diminuir o consumo de leite pelos escravos.

Comer abacaxi após as refeições ajuda a emagrecer?

Mito: O abacaxi auxilia no processo digestivo devido à presença da enzima bromelina, mas não auxilia no processo de emagrecimento.

Comer banana reduz cãibra?

Verdade: Existem vários motivos que podem levar as pessoas a terem cãibras, como a falta de cálcio, pela produção de ácido láctico, quando se faz força muscular ou pela falta do potássio. A banana é rica em potássio e realmente pode contribuir para o desaparecimento das cãibras, se este for o motivo das mesmas.

Comer alimentos ricos em carboidratos à noite engorda?

Mito: É fundamental comer alimentos ricos em carboidratos em todas as refeições. Para que a alimentação esteja balanceada, ela precisa distribuir bem: carboidratos, proteínas e lipídeos. Por isso, o carboidrato deve ser consumido também à noite, mas claro na quantidade adequada, sem exageros.

Consumir tomate ou molho de tomate pode diminuir os riscos de câncer de próstata?

Verdade: Existem alguns estudos que comprovam que o consumo de tomate ou molho de tomate, por serem ricos em licopeno, previne o aparecimento de câncer de próstata. Porém, existem outros vários fatores que podem influenciar no surgimento da doença, mas a prevenção é fundamental.

Tatiana de Castro Pereira e Fernanda da Silva Bittencourt, acadêmicas do curso de Nutrição

Bolo de suco de beterraba



Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 col. (chá) de manteiga
- 1 col. (sobremesa) de fermento em pó
- 1 xícara de suco de beterraba

Modo de preparo:

Separar as gemas das claras. Bater as claras em neve. Numa batedeira, misturar as gemas com o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Sem parar de bater, acrescentar a manteiga. Peneirar a farinha juntamente com o fermento numa travessa.

Quando a manteiga estiver bem misturada ao creme de gemas e açúcar, após adicionar aos poucos o suco de beterraba e a farinha, alternadamente. Por fim, adicionar as claras em neve, delicadamente.

Assar o bolo em uma fôrma previamente untada, em um forno pré-aquecido a 180 C, por aproximadamente 40 minutos.

Curiosidades sobre a beterraba

A beterraba é tanto cultivada para extração de açúcar, como planta forrageira ou, ainda, como planta hortícola. Os dois primeiros aspectos são os que predominam na agricultura mundial.

No Brasil, a beterraba é cultivada para consumo principalmente em forma de salada. A beterraba destaca-se pelos teores de sais minerais e vitaminas A, B1, B2 e C. A coloração característica é resultante de pigmentos denominados betalaínas, os

quais são semelhantes às antocianinas e flavonoides. Dentre suas propriedades funcionais, as betalaínas são identificadas como um antioxidante natural previne o envelhecimento precoce. As betalaínas também atuam na prevenção de alguns tipos de câncer, dentre eles os cânceres de pele e fígado, devido suas propriedades antioxidantes.

Anne Winck da Rosa, Camila Bredow Tatsch,
Daniela Nora Rodrigues, Eneide C.
Hochscheidt, Eliana Bandeira Mainardi e
Tatiana de Castro Peireira.
Acadêmicas do curso de Nutrição

SER PSICÓLOGO

"Ser psicólogo é uma imensa responsabilidade. Não apenas isso, é também uma notável dádiva. Desenvolvemos o dom de usar a palavra, o olhar, as nossas expressões, e até mesmo o silêncio. O dom de tirar lá de dentro o melhor que temos para cuidar, fortalecer, compreender, aliviar.

Ser psicólogo é um ofício tremendamente sério. Mas não apenas isso, é também um grande privilégio. Pois não há maior que o de tocar no que há de mais precioso e sagrado em um ser humano: seu segredo, seu medo, suas alegrias, prazeres e inquietações.

Somos psicólogos e trememos diante da constatação de que temos instrumentos capazes de favorecer o bem ou o mal, a construção ou a destruição. Mas ao lado disso desfrutamos de uma inefável bênção que é poder dar a alguém o toque, a chave que pode abrir portas para a realização de seus mais caros e íntimos sonhos.

Quero, como psicólogo aprender a ouvir sem julgar, ver sem me escandalizar, e sempre acreditar no bem. Mesmo na contrasperança, esperar. E quando falar, ter consciência do peso da minha palavra, do conselho, da minha sinalização. Que as lágrimas que diante de mim rolarem, pensamentos, declarações e esperanças testemunhadas, sejam segredos que me acompanhem até o fim.

E que eu possa ao final ser agradecido pelo privilégio de ter vivido para ajudar as pessoas a serem mais felizes. O privilégio de tantas vezes ter sido único na vida de alguém que não tinha com quem contar para dividir sua solidão, sua angústia, seus desejos. Alguém que sonhava ser mais feliz, e pôde comigo descobrir que isso só começa quando a gente consegue realmente se conhecer e se aceitar."

Walmir Monteiro

Depoimento de paciente que realizou Psicoterapia Individual no SIS.

Dados foram alterados para preservar a identidade da paciente.

Vitória (nome fictício) – 49 anos

Hoje, com 49 anos, criada no tempo que psicólogo era taxado só para loucos e doentes mentais. Diziam que era falta de laço. Vivi sempre com dificuldades no aprendizado, mudanças de temperamento, pavio curto como chamam. Apanhar já era normal. Sofri sempre por ser tratada diferente, mas lá na infância eu não sabia por quê.

Foi então que Deus me colocou um anjo terrestre. Alguém que me fez ver a vida de outro jeito. Comecei a vender pastel nas lojas, construções, etc., e pagava a psicóloga um valor baixo. Mas para ela a missão era mais difícil, que era fazer eu ter consciência que era alcoólatra. Brigava com ela e dizia que não era. Mas o profissionalismo dela era demais.

Comecei a sentir uma confiança grande nela e em mim principalmente. Em acreditar que eu era capaz de conseguir coisas que eu dizia que não prestava pra fazer. Com o empurrão desta psicóloga, fiz três concursos e passei nos três. Por carinho e amizade a ela, parei de beber.

Por isso que costumo dizer que a psicóloga na minha vida foi tudo. Atitudes que hoje eu consigo ter, ver cada tropeço que a vida me dá e eu tirar uma lição daquilo que está acontecendo, eu jamais teria se eu não tivesse, me tratado com uma psicóloga. Hoje eu consigo encarar os problemas de frente, sem bebida ou outra forma de fugir do problema.

Mesmo agora, muitas vezes ouço de certas pessoas que psicólogo é pra louco, mas eu digo que feliz de quem consegue encarar a psicologia como uma forma de achar a cura pro nosso eu, assim, levantando a autoestima que está tão baixa. Se hoje as pessoas que se sentirem prejudicadas, com a sua autoestima muito baixa, sem confiança em si mesma procurarem um psicólogo, a metade da cura já está feita. Temos que aceitar que estamos doentes interiormente. Não importa se me chamarem de louca, o que importa é que hoje me tratando com psicóloga eu consigo descobrir que sou capaz de resolver problemas que antes eu achava impossível. E saber que sou capaz de escrever a minha

história com um final mais feliz, pois é o que quero e é o que mereço, porque com a ajuda de Deus e da psicologia tudo posso para ter uma vida digna.



Desenho de Yasmin, 8 anos realizou psicoterapia individual no SIS

Grupos que o SIS oferece a comunidade

- Grupo SIS Cohab
- Grupo Promoção para o Envelhecimento saudável adultos e idosos em risco para síndrome metabólica (Diabéticos e Hipertensos).
- Grupo de Gestantes.
- Grupo Espaço dos Cuidadores.
- Grupo Familiares da Dependência Química
- Grupo Promovendo Hábitos Saudáveis Corpo e Mente
- Grupo Entre Mulheres
- Grupo de Crianças

Depoimento paciente grupo de Puericultura:

Mônica 39 anos mãe de Aryela (três meses) paciente do grupo de Puericultura fala sobre sua experiência no grupo.

Tiro dúvidas quanto à saúde da minha filha Aryela escuto outras mães que vivem situações parecidas com a minha. Apesar de ter três filhos ainda me sinto insegura com muitas coisas. O que eu acho muito bom no grupo é poder falar das minhas angústias, dos problemas com relação aos outros filhos com a chegada de irmã e até as dificuldades que encontro na minha família, me ajuda muito. No grupo o médico e a estagiária psicologia orientam e esclarecem dúvidas que tenho. Saio mais aliviada para a consulta médica que acontece depois do grupo. É um momento importante para mim, para Aryela, mas ajuda toda a minha família.



COMISSÃO EDITORIAL: Aila Severino Mença, Camile Kreling, Débora Franke, Dinamar da Silva Maria, Mêmora Arrial, Rodrigo Kronbauer e Tatiana de Castro Pereira

COMISSÃO DE REVISÃO GERAL: Edna Linhares Garcia e Jerto Cardoso da Silva

Gostaríamos de agradecer a participação do acadêmico Rafael Kreling do Curso de Gastronomia -UNISC na editoração da 7º Edição do Boletim entre SIS.

Serviços oferecidos pelo SIS

ENFERMAGEM

Consulta enfermagem;
Aplicação de injeção, conforme prescrição médica;
Curativos e retirada de pontos;
HGT (teste de glicose);
Verificação de Pressão;
Nebulização;
Imobilizações;
Vacinas da rede pública
Coleta de CP;
Teste de pezinho.

MEDICINA

Atendimento Endócrino (quartas-feiras)
Atendimento Geriátrico para idosos acima de 60 anos (sextas-feiras)
Atendimento Puericultura para crianças de 0 à 1 ano (quartas-feiras)
Atendimento Pediátrico para crianças de 0 à 12 anos (terças e quintas-feiras)
Atendimento Ginecológico para coleta citopatológica e consultas (segundas e quintas-feiras)
Atendimento Obstétrico para consultas de pré-natal e puerpério (pós-parto) (segundas-feiras)

NUTRIÇÃO

Oferece atendimentos individuais para adultos, adolescentes e crianças ou grupos conforme necessidade.

PSICOLOGIA

Oferece os seguintes atendimentos: psicoterapia individual(adultos, adolescentes e crianças), psicoterapia de casal , psicoterapia familiar e grupos conforme necessidade.



Informações:

(51) 3717-7480

Bloco 31- UNISC

Horário de Atendimento

8:00 às 12:00 e 13:00 às 22:00