

PALESTRA

Título: Você e seu coração: uma parceria legal

Justificativa: O levantamento dos dados referentes à saúde do policial militar indica a necessidade de se atuar nos fatores de risco modificáveis (ou comportamentais) na gênese das DCV, e não praticar somente os modelos médicos-assistenciais privatista ou sanitarista de atenção à saúde. Portanto, se faz necessário incentivar o policial militar a aprender sobre estes fatores de risco e modificá-los.

Conteúdo: Todo o conteúdo será desenvolvido por uma equipe multidisciplinar da DGS, além de profissionais externos por meio de convite.

Essas palestras objetivam promover, através de ações técnico-científicas e pela educação em saúde, um trabalho de esclarecimento e conscientização sobre a importância de se atuar nos fatores de risco comportamentais relativas às DCV, como a HAS, DM, obesidade, dislipidemias, tabagismo e o estresse, a fim de alterar o perfil de saúde desta categoria profissional, além de oferecer recursos para combatê-los.

Público-alvo: todo o efetivo do Estado do Rio de Janeiro, principalmente a parcela em atividade, além de seus familiares.

Número de turmas, participantes por turma, local e hora: a ser definido posteriormente pelas unidades.

Método e tempo da palestra: expositivo-participativa, com 01h30min horas dividido da seguinte forma – 1 hora expositiva e o restante com a participação dos ouvintes sob a forma de perguntas e respostas.

Periodicidade: um encontro a cada seis meses, ou em intervalos menores, caso necessário.

Material: uso de recursos de mídia tais como data show, folder, banner.

Avaliação e monitoramento do projeto: através da coleta de dados para pesquisa de satisfação – (anexo do projeto)

Monitoramento: será feito a partir dos resultados oferecidos pelas unidades sobre estas nosologias, a partir de material a ser confeccionado e disponibilizado em todas as unidades.

Anexo do projeto: será respondido pelos freqüentadores todas as vezes em que os encontros se repetirem, para efeito de comparação, e enviados ao Setor de Estatística, Epidemiologia e Saúde do Trabalhador na DGS.

Atenção: as respostas servirão como base para adequar o serviço de saúde oferecido. Coloque apenas seu RG se for o próprio; caso seja dependente, além do RG do policial, incluir o grau de dependência.

1) Você veio à palestra porque:

- a) imposição
- b) curiosidade
- c) para aprender

2) Você se encaixa em algum desses casos abaixo? Marque todas as verdadeiras:

- a) Hipertensão Arterial Sistêmica
- b) Diabetes
- c) colesterol alto
- d) está acima do peso
- e) fuma por dia – () até 5 cigarros () entre 5 e 10 cigarros
() mais de 10 cigarros () não fumo mais.

f) pratica atividade física: () até 2 vezes por semana () 3 vezes por semana () mais de 3 vezes por semana

g) Você acha que está estressado? Por quê?

g) Assinale esta ultima questão apenas após o término da palestra, e deposite no local indicado.

* Você gostou de ter vindo? () Sim () Não

* Você pretende mudar seus hábitos de vida?

Se a resposta for positiva, assinale abaixo como você vai atingir seus objetivos:

() diminuir o sal

() comer menos gordura

() comer alimentos considerados saudáveis

() praticar exercícios regularmente

() perder peso

() parar de fumar

() ter mais tempo para o lazer

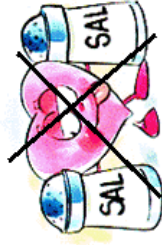
() dormir mais horas por noite

() procurar o profissional da área da saúde que possa me ajudar a alcançar

meus objetivos:

(a) Médico (b) Nutricionista (c) Fisioterapeuta (d) Psicólogo (e) Psiquiatra

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (PRESSÃO ALTA)



- **PODE CAUSAR INFARTO DO MIOCÁRDIO E DERRAME CEREBRAL**
- **MAIS PERIGOSA QUANDO ASSOCIADA AO EXCESSO DE PESO, SEDENTARISMO, COLESTEROL ALTO E FUMO**

ATENÇÃO SE VOCÊ SENTIR

- **DOR DE CABEÇA**
- **DOR OU PRESSÃO NA NUCA**
- **ENJÓO QUE NÃO SEJA ALIMENTAR**
- **VER PONTOS COLORIDOS**
- **MAL ESTAR GENERALIZADO**

TABAGISMO



FUMAR PODE AUMENTAR

- **OS BATIMENTOS CARDÍACOS**
- **O RISCO DE INFARTO**
- **O RISCO DE TER CÂNCER NO PULMÃO.**

ALÉM DISSO

- **PROVOCA AMARELAMENTO DOS DENTES E PÉLOS**
- **IMPOTÊNCIA SEXUAL**
- **ENVELHECIMENTO PRECOCE DA PELE.**

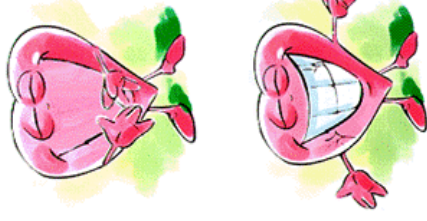
Referências bibliográficas

Merck, Sharp & Dohme : <http://www.mscd-brasil.com/>

mscdbrasil.patients/servicos/mscdcompensal_common/patients/sua_saude/cao/hipertensao/hipertensao1.html

ABC SAÚDE: <http://www.abcsaude.com.br/artigo.php?192>

VOCÊ E SEU CORAÇÃO

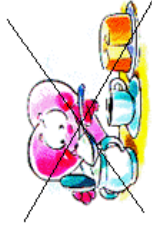


UMA PARCERIA LEGAL

**CUIDE DE QUEM
DEPENDE DE VOCÊ.**

**COMO RECONHECER
OS FATORES DE RISCO
PARA AS DOENÇAS DO
CORAÇÃO**

DIABETES (AÇÚCAR NO SANGUE)

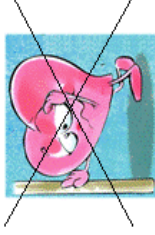


- É UMA DOENÇA SILENCIOSA.
- QUANDO DIAGNOSTICADA, JÁ ESTÁ INSTALADA.
- AFETA TODO O ORGANISMO, PRINCIPALMENTE A PARTE CIRCULATORIA
- AUMENTA A CHANCE DE OCORRER UM INFARTO OU DERRAME CEREBRAL

ATENÇÃO SE VOCÊ APRESENTAR

- BOCA SECA
- BEBER MUITO LÍQUIDO
- URINAR MUITO
- CANSAÇO EXCESSIVO
- MUITO SONO
- AUMENTO DO APETITE
- EMAGRECIMENTO
- DORMÊNCIA NOS PÉS OU NAS MÃOS

ESTRESSE



- AFETA TODO O ORGANISMO
- PODE AUMENTAR A OCORRÊNCIA DE DOENÇAS EM GERAL E ESTÁ RELACIONADO ÀS DOENÇAS DO CORAÇÃO E PRESSÃO ALTA.

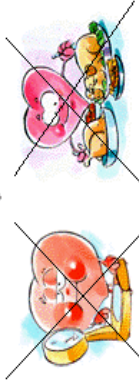
CAUSAS MAIS FREQUENTES

- SOBRECARGA DE TRABALHO
- MUDANÇAS
- MÁ ALIMENTAÇÃO
- ROTINA CANSATIVA

ATENÇÃO SE VOCÊ APRESENTAR

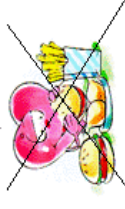
- INSÔNIA
- CANSAÇO FÍSICO E MENTAL
- ANSIEDADE
- PERDA DE APETITE
- AUMENTO DE PESO
- DESINTERESSE
- PROBLEMAS SEXUAIS

ALTERAÇÃO DE PESO



- É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DAS DOENÇAS DO CORAÇÃO, PRINCIPALMENTE SE ASSOCIADA AO SEDENTARISMO, MÁ ALIMENTAÇÃO E DIABETES
- PODE TAMBÉM OCASIONAR DORES NAS JUNTAS, COMO NA COLUNA OU JOELHOS
- FALTA DE DISPOSIÇÃO, CANSAÇO
- ALTERAÇÕES CIRCULATORIAS

DISLIPIDEMIA (GORDURA NO SANGUE)



- PLACAS DE GORDURA SE FORMAM, SE DEPOSITAM E ENTOPEM AS ARTÉRIAS, PROVOCANDO O INFARTO DO CORAÇÃO.
- MAIS PERIGOSO SE ASSOCIADO À PRESSÃO ALTA E FUMO.