

Carla Danielle Dias Costa
Ricardo Cambraia Parreira
(Organizadores)

Morgana Teodoro Guimarães Souza
(Intérprete Libras)

VAMOS DISCUTIR SOBRE SAÚDE NAS ESCOLAS?



EDITORA CONHECIMENTO LIVRE



Carla Danielle Dias Costa
Ricardo Cambraia Parreira
Morgana Teodoro Guimarães Souza

Vamos discutir sobre saúde nas escolas?

1ª ed.

Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre
Piracanjuba-GO

1ª ed.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Costa, Carla Danielle Dias
C837V Vamos discutir sobre saúde nas escolas?

/ Carla Danielle Dias Costa. Ricardo Cambraia Parreira. Morgana Teodoro Guimarães Souza. –
Piracanjuba-GO

Editora Conhecimento Livre, 2022

109 f.: il

DOI: 10.37423/2022.edcl634

ISBN: 978-65-5367-227-7

Modo de acesso: World Wide Web

Incluir Bibliografia

1. saúde 2. escolas 3. inclusão I. Costa, Carla Danielle Dias II. Parreira, Ricardo Cambraia III.
Souza, Morgana Teodoro Guimarães IV. Título

CDU: 370

<https://doi.org/10.37423/2022.edcl634>

O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Corpo Editorial

Dr. João Luís Ribeiro Ulhôa

Dra. Eyde Cristianne Saraiva-Bonatto

MSc. Frederico Celestino Barbosa

MSc. Carlos Eduardo de Oliveira Gontijo

MSc. Plínio Ferreira Pires

Editora Conhecimento Livre

Piracanjuba-GO

2022

CAPÍTULO 1	6
BULLYING E A AUTOESTIMA DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE	
Marcello Rocha de Brito Júnior	
Luísa Carvalho Chaibub	
Lara Cardoso Perillo	
Renan Cezar Vieira	
Fernanda Ferreira Mendonça	
Bruna Heduarda de Rezende	
Fernanda de Rezende	
Morgana Teodoro Guimarães Souza	
Carla Danielle Dias Costa	
Ricardo Cambraia Parreira	
DOI 10.37423/221206921	
 CAPÍTULO 2	 21
CONHECENDO AS EMOÇÕES	
Luísa Carvalho Chaibub	
Emanuelle Siqueira Botelho	
Caroline Leonel Barcellos Neves	
Thaís Pinheiro dos Santos	
Amanda Santos Nascimento	
José Barbosa da Silva Neto	
Mariana Martins Xavier	
Morgana Teodoro Guimarães Souza	
Carla Danielle Dias Costa	
Ricardo Cambraia Parreira	
DOI 10.37423/221206922	
 CAPÍTULO 3	 38
IMUNIZAÇÃO DA CRIANÇA E ADOLESCENTE	
Lara Cardoso Perillo	
Thaís Pinheiro dos Santos	
José Barbosa da Silva Neto	
Renan Cezar Vieira	
Fernanda Ferreira Mendonça	
Luísa Carvalho Chaibub	
Caroline Leonel Barcellos Neves	
Morgana Teodoro Guimarães Souza	
Carla Danielle Dias Costa	
Ricardo Cambraia Parreira	
DOI 10.37423/221206923	

CAPÍTULO 4 50

MALEFÍCIOS DO TABACO E OUTRAS DROGAS

Thaís Pinheiro dos Santos
Marcello Rocha de Brito Júnior
Mariana Martins Xavier
Amanda Santos Nascimento
Bruna Heduarda de Rezende
Emanuelle Siqueira Botelho
Fernanda de Rezende
Morgana Teodoro Guimarães Souza
Carla Danielle Dias Costa
Ricardo Cambraia Parreira
DOI 10.37423/221206924

CAPÍTULO 5 66

PROBLEMAS CAUSADOS PELO CONSUMO DE ÁLCOOL

José Barbosa da Silva Neto
Renan Cezar Vieira
Fernanda Ferreira Mendonça
Amanda Santos Nascimento
Mariana Martins Xavier
Luísa Carvalho Chaibub
Lara Cardoso Perillo
Morgana Teodoro Guimarães Souza
Carla Danielle Dias Costa
Ricardo Cambraia Parreira
DOI 10.37423/221206925

CAPÍTULO 6 82

PROFILAXIA DE DOENÇAS

Renan Cezar Vieira
Fernanda Ferreira Mendonça
Marcello Rocha de Brito Júnior
Caroline Leonel Barcellos Neves
Amanda Santos Nascimento
Mariana Martins Xavier
José Barbosa da Silva Neto
Morgana Teodoro Guimarães Souza
Carla Danielle Dias Costa
Ricardo Cambraia Parreira
DOI 10.37423/221206926

VERDADES SOBRE COVID-19

Lucas Danilo Dias

José Barbosa da Silva Neto

Thaís Pinheiro dos Santos

Lara Cardoso Perillo

Luísa Carvalho Chaibub

Marcello Rocha de Brito Júnior

Amanda Santos Nascimento

Morgana Teodoro Guimarães Souza

Carla Danielle Dias Costa

Ricardo Cambraia Parreira

DOI 10.37423/221206927

Capítulo 1



10.37423/221206921

BULLYING E A AUTOESTIMA DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

Marcello Rocha de Brito Júnior

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Luísa Carvalho Chaibub

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Lara Cardoso Perillo

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Renan Cezar Vieira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Fernanda Ferreira Mendonça

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Bruna Heduarda de Rezende

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Fernanda de Rezende

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Morgana Teodoro Guimarães Souza

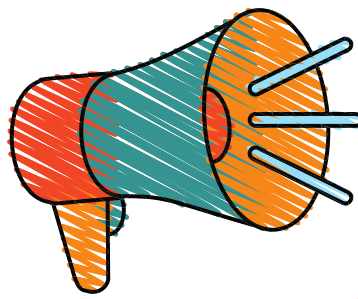
Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Carla Danielle Dias Costa

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Ricardo Cambraia Parreira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)



Vamos discutir saúde?

BULLYING E A AUTOESTIMA DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

**Cartilha simplificada para pais,
responsáveis e professores**

A saúde do corpo começa pela educação...

**“ATRÁS DE CADA CRIANÇA QUE
ACREDITA EM SI MESMA, ESTÁ UMA
FAMÍLIA QUE ACREDITOU PRIMEIRO”**

MATHEW L. JACOBSON



Bullying e a autoestima da criança e do adolescente

Esta cartilha traz informações aos pais, responsáveis e professores do ensino básico, sobre os cuidados com a saúde das crianças e dos adolescentes.

Direitos de edição reservados aos autores

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. 1ª edição / novembro 2021

Ficha catalográfica

Brito Júnior, M. R.; Botelho, E. S.; Chaibub, L. C.; Mendonça, F. F.; Nascimento, A. S.; Neves, C. L. B.; Perillo, L. C.; Rezende, B. H.; Rezende, F.; Santos, T. P.; Vieira, R. C.; Xavier, M. M.; Pereira, V. A.; Costa, C. D. D.; Parreira, R. C. Bullying e a autoestima da criança e do adolescente. Trindade, v. 4, p. 17, 2021.

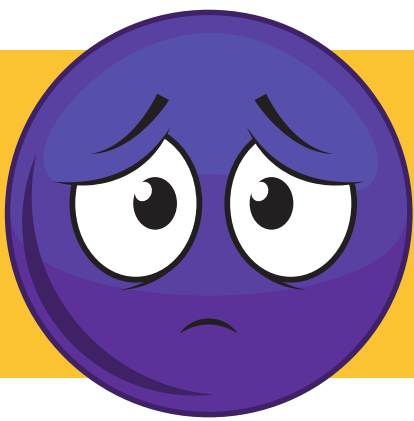
Você sabe o que é o Bullying?

São atitudes, muitas vezes agressivas, que são praticadas de forma incisiva e repetitiva com o intuito de humilhar ou intimidar uma pessoa ou um grupo.

Dados de da UNICEF (Fundo de Emergência Internacional das Nações Unidas para a Infância) de 2013 apontam que 150 milhões de adolescentes referiram terem sido alvos de *Bullying* na escola ou ao redor dela.

No Brasil pesquisas feitas em 2009, 2012 e 2015 mostram um aumento significativo no número de crianças e adolescentes que foram vítimas do *Bullying*: 4% (2009), 16% (2012) e 21% (2015).





Pratica o Bullying quem...

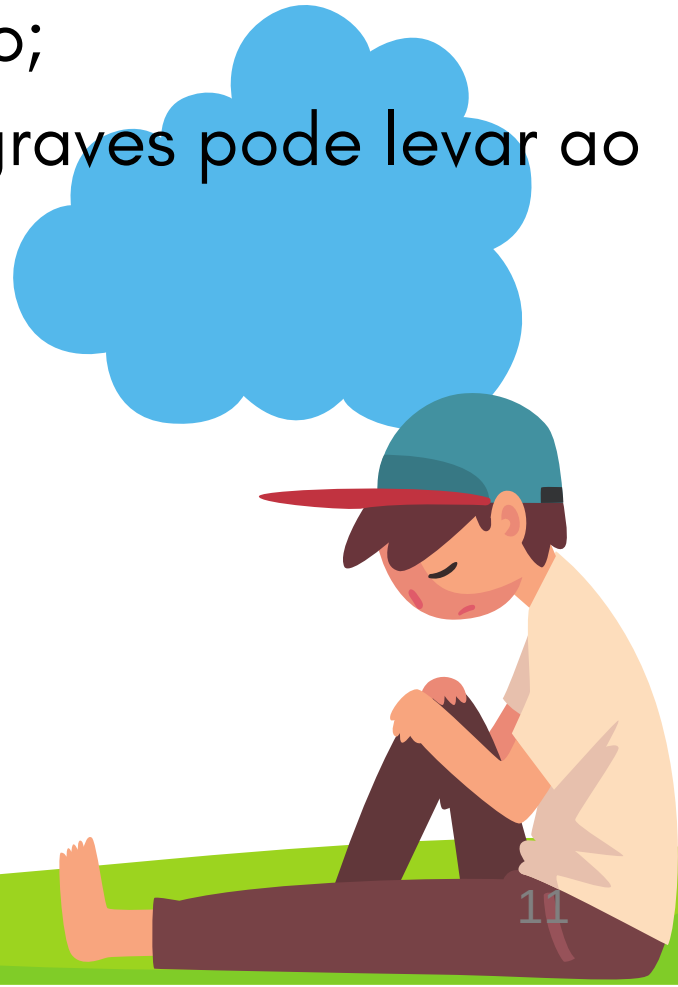
- Insulta, coloca apelidos pejorativos e desrespeitosos;
- Faz comentários intolerantes sobre as diferenças no outro;
- Divulga e espalha fotos, vídeos, e fofocas maldosas;
- Estraga os materiais escolares do colega;
- Agride ou ameaça;
- Faz discurso de ódio nas redes sociais gerando violência psicológica.



Vamos conhecer as possíveis consequências do Bullying?

Crianças e adolescentes que são ou foram vítimas do Bullying, tem uma maior chance de desenvolverem:

- Depressão;
- Ansiedade;
- Estresses;
- Dificuldades de aprendizagem;
- Autoagressão;
- E em casos graves pode levar ao suicídio.



Como podemos identificar e ajudar as vítimas de Bullying?



- As crianças e os adolescentes podem apresentar resistência para ir para a escola;
- Alguns diminuem o rendimento na escola;
- Outros voltam da escola com roupas e livros rasgados e se isolam da família e amigos;
- Pode ser percebido ainda um comportamento quieto, triste, deprimido, ansioso e/ou aflito;
- Queda na autoestima;
- Por fim, há crianças e adolescentes que ficam agressivos.

Você sabe quais são as ações podem ser tomadas para reverter esse quadro?

- Abordar os assuntos em sala de aula;
- Ensinar através do exemplo;
- Respeitar as diversidades e as individualidades;
- Intervir no ato do *Bullying*;
- Casos mais graves, é importante buscar a ajuda de profissionais da psicologia que façam o acompanhamento do aluno.



Além desses cuidados, é importante
trabalharmos a autoestima das
crianças e dos adolescentes!

Você sabe o que é
AUTOESTIMA?



A autoestima é um conjunto de emoções e sentimentos que nascem e são alimentados pelo reforço positivo. É necessário evidenciar que a criança e o adolescente dependem das relações interpessoais para aumentar sua autoestima.



Vamos aprender a identificar sinais de baixa autoestima nas crianças e adolescentes?

- Não reconhecer seu valor perante a sociedade, a família e amigos;
- Dificuldades na tomada de decisões e iniciativas;
- Comparações com irmãos, colegas e amigos;
- Insegurança e vergonha ao sair de casa;
- Dificuldade de aprendizagem;
- Depressão e ansiedade.



Sabe como você pode contribuir para aumentar a Autoestima das CRIANÇAS E ADOLESCENTES?

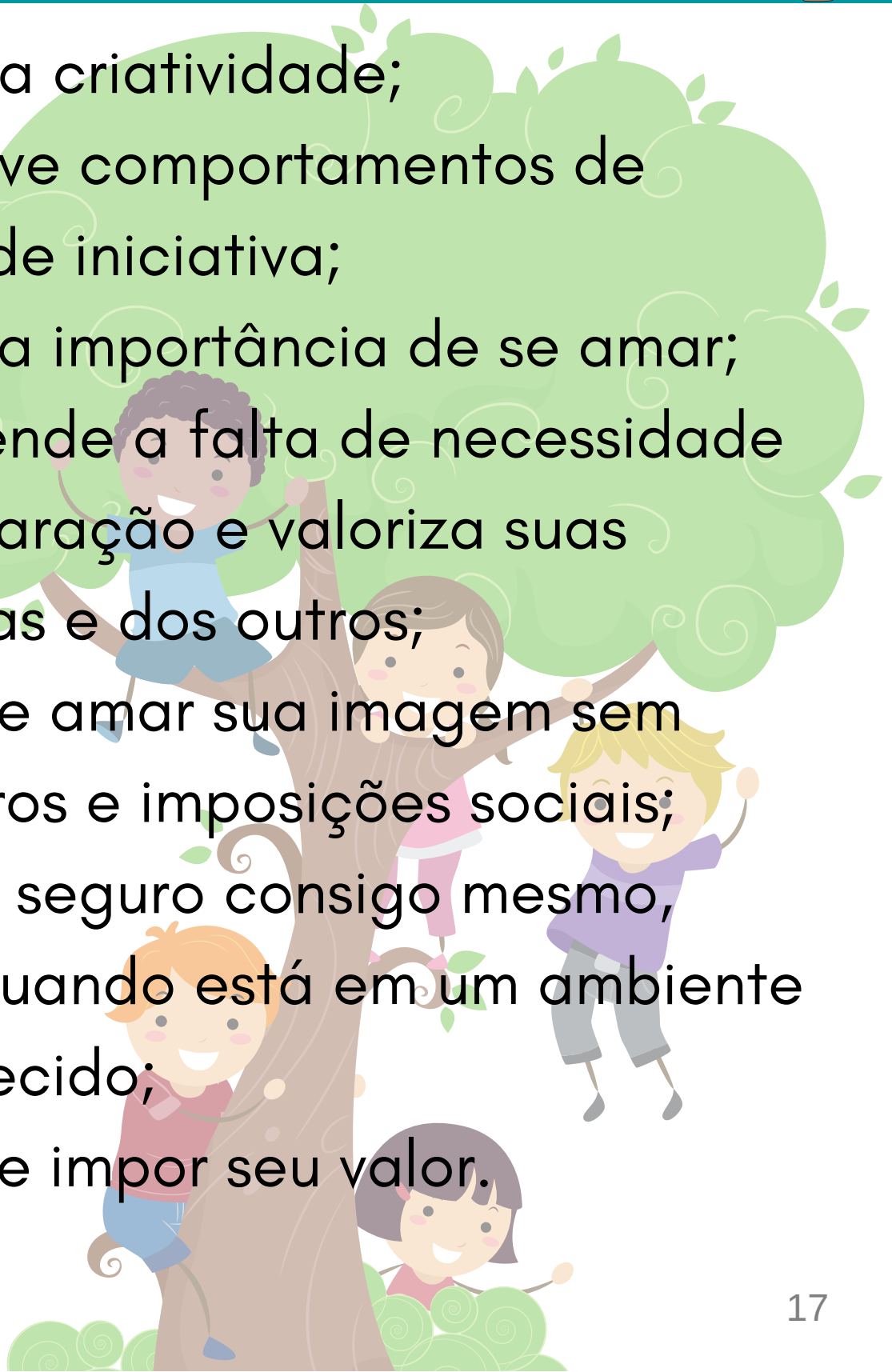
- Enfatizar e elogiar suas atitudes
 - “Você me deixou feliz com o seu boletim!”
- Demonstrar amor e afeto
 - “Você é muito amado(a) e importante para nossa família e para seus amigos!”
- Promover a autoestima em relação ao próprio corpo
 - “Existem crianças e adolescentes com rostos e formas corporais diferentes, e todos são lindos com suas individualidades!”
- Evitar comparações que os diminuam
 - “Seu irmão é bom em desenhar, mas você é tão bom quanto ele!”

IMPORTANTE!!!

Conheça os benefícios de uma elevada autoestima



- Estimula a criatividade;
- Desenvolve comportamentos de tomada de iniciativa;
- Entende a importância de se amar;
- Compreende a falta de necessidade de comparação e valoriza suas conquistas e dos outros;
- Consegue amar sua imagem sem parâmetros e imposições sociais;
- Sente-se seguro consigo mesmo, mesmo quando está em um ambiente desconhecido;
- Consegue impor seu valor.



**Você pode assistir aos
vídeos deste tema
acessando o QRcode abaixo:**



Bullying e autoestima de crianças e adolescentes – 5 a 8 anos
(Tradução para Libras)



Bullying e autoestima de crianças e adolescentes – 9 a 13 anos
(Tradução para Libras)

Produção

Acadêmicos(as) do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade

Amanda Santos Nascimento	Lara Cardoso Perillo
Bruna Heduarda de Rezende	Luísa Carvalho Chaibub
Caroline Leonel Barcellos Neves	Marcello Rocha de Brito Júnior
Emanuelle Siqueira Botelho	Mariana Martins Xavier
Fernanda de Rezende	Renan Cezar Vieira
Fernanda Ferreira Mendonça	Thaís Pinheiro dos Santos

Orientação

Professores do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade

Profa. Ma. Carla Danielle Dias Costa
Prof. Dr. Ricardo Cambraia Parreira

Intérprete de Libras

Esp. Morgana Teodoro Guimarães Souza

Supervisão

Paula Maria Trabuco Sousa
Psicóloga CRP 09/9030

Referências Bibliográficas

ANDRADE, E. P.; LI, L. D. As consequências do *bullying*: autoagressão e suicídio no cotidiano escolar. **Revista Educação, Guarulhos**, vol. 15, n. 1, p. 15 – 22, 2020.

CAMPEIZ, A. F.; ARAGÃO, A. S. Adolescentes, autoestima e o processo ensino-aprendizagem. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 8, n. 3, p. 711-720, 2014.

UNICEF – Fundo de Emergência Internacional das Nações Unidas para a Infância. **An Everyday Lesson End violence in Schools**. 2013. Disponível em: <https://www.unicef.org/documents/everyday-lesson-endviolence-schools>. Acesso em 23 out. de 2021.

MPSC – Ministério Público de Santa Catarina. **o que é o bullying?**. 2021. Disponível em: <https://www.mpsc.mp.br/campanhas/bullying>. Acesso em 24 out. de 2021.

Capítulo 2



10.37423/221206922

CONHECENDO AS EMOÇÕES

Luísa Carvalho Chaibub

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Emanuelle Siqueira Botelho

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Caroline Leonel Barcellos Neves

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Thaís Pinheiro dos Santos

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Amanda Santos Nascimento

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

José Barbosa da Silva Neto

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Mariana Martins Xavier

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Morgana Teodoro Guimarães Souza

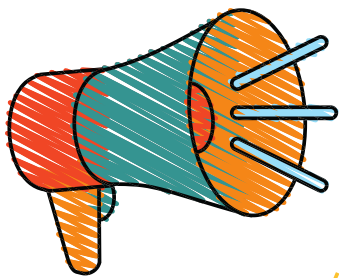
Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Carla Danielle Dias Costa

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Ricardo Cambraia Parreira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)



Vamos discutir saúde?

CONHECENDO AS EMOÇÕES

**Cartilha simplificada para pais,
responsáveis e professores**

“OS CAMPOS
EMOCIONAL E MORAL
DAS CRIANÇAS E DOS
ADOLESCENTES
SOFREM
INTERFERÊNCIA
DIRETA DAS
EXPERIÊNCIAS DIÁRIAS
VIVENCIADAS”

*A saúde do corpo começa pela
educação...*



Conhecendo as Emoções

Esta cartilha traz informações aos pais, responsáveis e professores do ensino básico, sobre os cuidados com o estado emocional das crianças e dos adolescentes. Ademais, orienta ações visando a melhor compreensão dos fatores influenciadores das emoções, bem como, caminhos para auxiliar no controle emotivo destas pessoas.

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) / Direitos de edição reservados à UNIFIMES.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida sem autorização. Os autores se responsabilizam por todas as informações contidas neste documento.

Ficha catalográfica

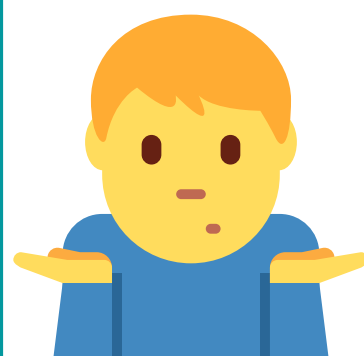
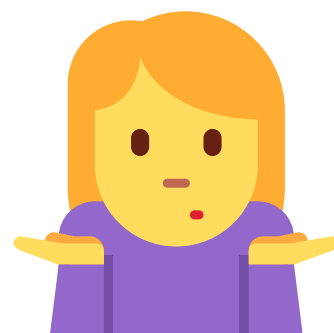
Brito Júnior, M. R.; Chaibub, L. C.; Rezende, B. H; Rezende, F.; Santos, T. P.; Silva, V. L.; Silva, K. M. F.; Nascimento, A. S.; Martins, I. M.; Sousa, P. M. T.; Costa, C. D. D.; Parreira, R. C. Cuidando das Emoções: Cartilha simplificada para pais, responsáveis e professores. Trindade, v. 1, p. 19, 2021.

O que são as emoções?

As emoções são formas que temos para processar e definir o que sentimos diante das várias situações do dia a dia, sejam elas boas ou ruins. Desse modo, as emoções têm um papel fundamental na vida social, cognitiva e moral das crianças e dos adolescentes.

Lidar com as emoções dos filhos e alunos é um desafio diário, principalmente no contexto de pandemia em que estamos vivendo.

**Por isso, viemos aqui
para te ajudar!**



Vamos compreender melhor as emoções?

Para a compreensão efetiva das emoções das crianças e dos adolescentes é necessário analisar alguns fatores. São eles:

- Reconhecer as emoções pela expressão facial;
- Buscar as causas externas motivadoras destas emoções;
- Compreender o desejo da criança e/ou do adolescente;
- Entender a capacidade de controle das experiências emocionais;
- Reconhecer a existência de múltiplas e, até mesmo, contraditórias respostas emocionais.



Algumas das emoções mais comuns são:



Raiva

Esta emoção acontece quando chegamos ao nosso limite ou quando nos sentimos incomodados.



Tristeza

É uma demonstração da necessidade de cuidado e atenção ou quando alguma coisa não está bem.



Alegria

É quando demonstramos para o outro que estamos contentes com as situações vivenciadas.



Medo

Esta emoção acontece quando sentimos ameaçados. Nós sentimos medo quando antecipamos um dano físico ou psicológico.



Surpresa

É quando acontece algo que não estávamos esperando. Pode ser uma surpresa boa ou ruim.



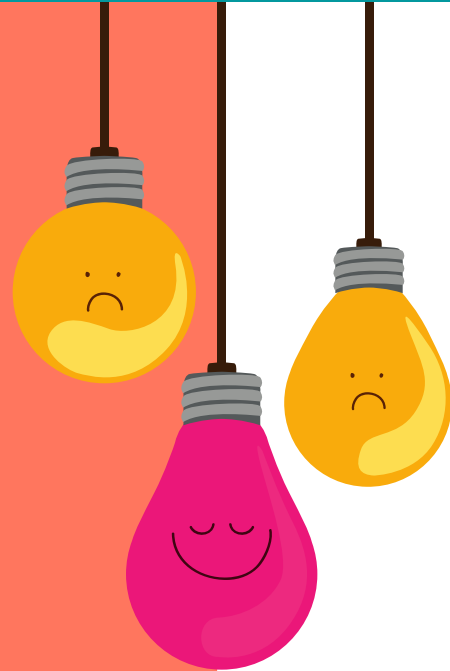
Nojo

Essa emoção ocorre quando há uma sensação desagradável que causa rejeição.

Sabe quais as emoções mais relatadas pelas crianças e adolescentes?

De modo geral, alguns trabalhos científicos apontam uma escala de emoções, gerada a partir de questionamentos sobre quais emoções crianças e adolescentes já experimentaram e lembram. Os resultados, por ordem de maior ocorrência, foram: alegria; tristeza; felicidade; raiva; chateação; medo; amor; saudade; susto; ódio; paz e angústia.

Os estudiosos afirmam que com o avanço da idade, as crianças vão ampliando o vocabulário das emoções. Este desenvolvimento, promovido pela vivências de emoções mais específicas e, possivelmente intensas, reflete na melhor compreensão e aceitação de emoções negativas.



Seu filho ou aluno compreende as causas e formas de expressão de cada emoção vivenciada?

Cientistas afirmam que é preciso explicar com clareza às crianças e aos adolescente sobre quais as situações em que eles normalmente sentirão raiva, medo, tristeza, etc. É necessário que seja descrito quais são essas circunstâncias, como irão sentir cada emoção e como se expressar. No entanto, é evidente que todas estas informações envolvem certo grau de autoconsciência, isso é, a capacidade de monitorar os próprios sentimentos e comportamentos.

É importante ressaltar que estas orientações devem ser proporcionais a idade de cada pessoa.

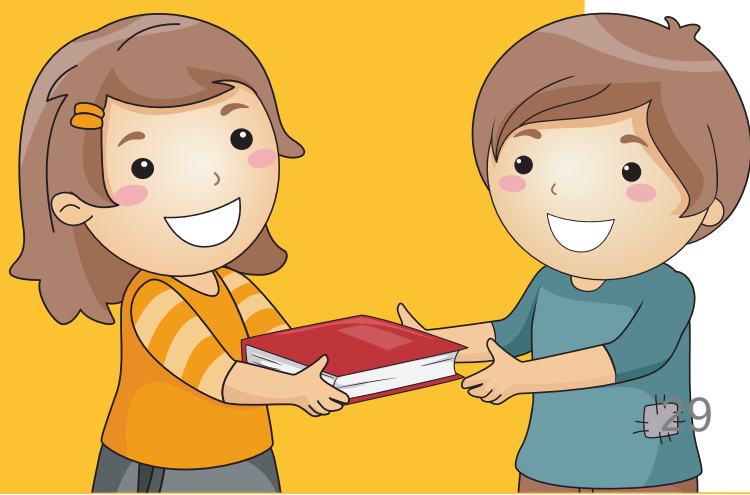


Você conhece a relação entre a emoção e o Senso Moral ?

A emoção tem um papel fundamental na formação do senso moral. Neste sentido, a moral é descrita como um sistema de regras, sendo que a essência de toda a moralidade consiste no respeito que o indivíduo sente por tais regras.

É importante enfatizar que as crianças e os adolescentes, de modo geral, ainda não internalizaram grande parte dos princípios de moral. No entanto, eles possuem um senso afetivo que serve para definir a situação como certa ou errada.

O significado da moralidade para as crianças e adolescentes pode ser melhor compreendido quando eles souberem claramente as emoções relacionadas nas várias situações moralmente relevantes.



Trouxemos um exemplo prático do senso moral associado à emoção:

Letícia estava brincando com sua boneca, quando Joyce, sua irmã, tomou o brinquedo dela e jogou pela janela. Com isso, Letícia começou a chorar e chamou sua mãe, que repreendeu sua irmã, colocando-a de castigo. Joyce arrependida do que havia feito, buscou a boneca, devolveu à irmã e pediu desculpas. Nesse exemplo, percebe-se que a Joyce reconheceu o seu erro depois de ter recebido uma avaliação negativa por sua ação.

Diante deste contexto, a culpa é considerada uma emoção moral, pois motivou um comportamento de ajuda e retratação à sua irmã Letícia.



Falando mais sobre a emoção moral...

À medida que as crianças tornam-se autoconscientes, ou seja, capazes de agir, pensar e comunicar, surgem novas emoções morais. Tais emoções contribuem para o desenvolvimento de valores.

Portanto, as emoções têm um papel fundamental no desenvolvimento social. A culpa, como vimos, promove o comportamento pró-social e inibe o agressivo. Além disso, a gratidão tem um lugar especial na vida moral, uma vez que resulta e estimula o comportamento moral.



O papel dos pais ou dos responsáveis é insubstituível na formação dos filhos! Sabe por quê?

As crianças adquirem a moralidade através da família, da sociedade e da cultura. No entanto, os pais ou os responsáveis têm um papel insubstituível no desenvolvimento moral das crianças. Isso porque, a primeira regulação social se dá no âmbito familiar, por meio de regras criadas.

Além disso, as emoções dos pais ou responsáveis têm impacto significativo na comunicação das regras às crianças e adolescentes, ensinando através das expressões faciais e verbais o que é moralmente relevante.

Por fim, é consenso científico que o desenvolvimento do campo emocional e moral das crianças e adolescentes sofrem interferência direta das experiências diárias em casa.

Desse modo, é muito importante o controle emocional dos pais ou dos responsáveis para garantir o desenvolvimento saudável de seus filhos.



Importante Reflexão

Pais, responsáveis e professores, normalmente, têm grande satisfação ao receber um elogio sobre a boa educação dos filhos ou dos alunos. De fato, os pais, os responsáveis e os mestres são personagens centrais no desenvolvimento moral, ou seja, no julgamento que a criança tem sobre o que é certo ou errado.

Mas, deve-se lembrar que o verdadeiro protagonista desse amadurecimento é a criança e o adolescente. São eles quem tomam as decisões frente aos dilemas morais que encontram no dia a dia.



Sugestões de vídeos e atividades que podem auxiliar crianças e adolescentes a lidarem com suas emoções.

É só "clique" no título para acessar os vídeos e as atividades.

Música das Cores e Sentimentos



Roleta das Emoções



Emocionômetro:

O Termômetro das Emoções



Balões das Emoções



**Você pode assistir ao vídeo
deste tema acessando o
QRcode abaixo:**



Produção

**Acadêmicos do curso de Medicina do Centro
Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade**

Amanda Santos Nascimento
Bruna Heduarda de Rezende
Fernanda de Rezende
Iara Marinho Martins
Kettlin Mesquita Filgueiras da Silva
Luísa Carvalho Chaibub
Marcello Rocha de Brito Júnior
Thaís Pinheiro dos Santos
Vitória Lorena da Silva

Orientação

**Professores do curso de Medicina do Centro
Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade**

Profa. Ma. Carla Danielle Dias Costa
Prof. Dr. Ricardo Cambraia Parreira

Supervisão

Paula Maria Trabuco Sousa
Psicóloga CRP 09/9030

Referências Bibliográficas

BAHIA, Andrea; VALENTIN, Ângelo; SANTANA, Camila; OLIVEIRA, Emanoela; MASCARENHAS, Letícia; ABREU, Neander. **Cuidando das emoções: Ajudando seu filho em tempos de crise**. 2020. Disponível em: <https://www.neca.org.br/arquivos/9502>. Acesso em: 2 jun. 2021.

FRANCO, Maria da Glória Salazar d' Eça Costa Franco; SANTOS, Natalie Nobrega. Desenvolvimento da Compreensão Emocional. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [S. l.], v. 31, n. 3, p. 339-348, 2015.

GOLDIM, José Roberto. **Moral**, 2000. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/bioetica/moral.htm>. Acesso em: 2 jun. 2021.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-USf**, v. 20, n. 1, p. 153-162, abr. 2015.

PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Silvia Helena. Desenvolvimento das Emoções Morais: como as crianças expressam e compreendem suas emoções e valores?. **Rev. Bras. Cresc. Des. Hum. S. Paulo**, [S. l.], v. 13, n. 2, 2003.

REBELO, Aida Araújo. **"Uma viagem pelas emoções": projeto de um programa de estimulação de competências emocionais para crianças com incapacidade intelectual**. 2017. 153 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Especial - Domínio Cognitivo e Motor, Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, 2017.

ROAZZI, Antonio; DIAS, Maria da Graça Bompastor Borges; SILVA, Janaína Oliveira da Silva; SANTOS, Luciana Barboza; ROAZZI, Maíra Monteiro. O que é emoção? em busca da organização estrutural do conceito de emoção em crianças. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 51-61, 2011.

RODRIGUES, Hugo; ROCHA, Fábio Liborio. Uma Definição Cosntitutiva de Emoções. **Revista Húmus**, [S. l.], v. 5, n. 15, 2015.

VASCO, António Branco. Sinto e Penso, logo Existo!: abordagem integrativa das emoções. **Psi Logos**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 37-44, jun. 2013.

Capítulo 3



10.37423/221206923

IMUNIZAÇÃO DA CRIANÇA E ADOLESCENTE

Lara Cardoso Perillo

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Thaís Pinheiro dos Santos

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

José Barbosa da Silva Neto

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Renan Cezar Vieira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Fernanda Ferreira Mendonça

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Luísa Carvalho Chaibub

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Caroline Leonel Barcellos Neves

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Morgana Teodoro Guimarães Souza

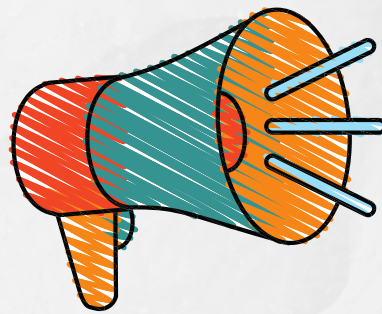
Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Carla Danielle Dias Costa

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Ricardo Cambraia Parreira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)



Vamos discutir saúde?

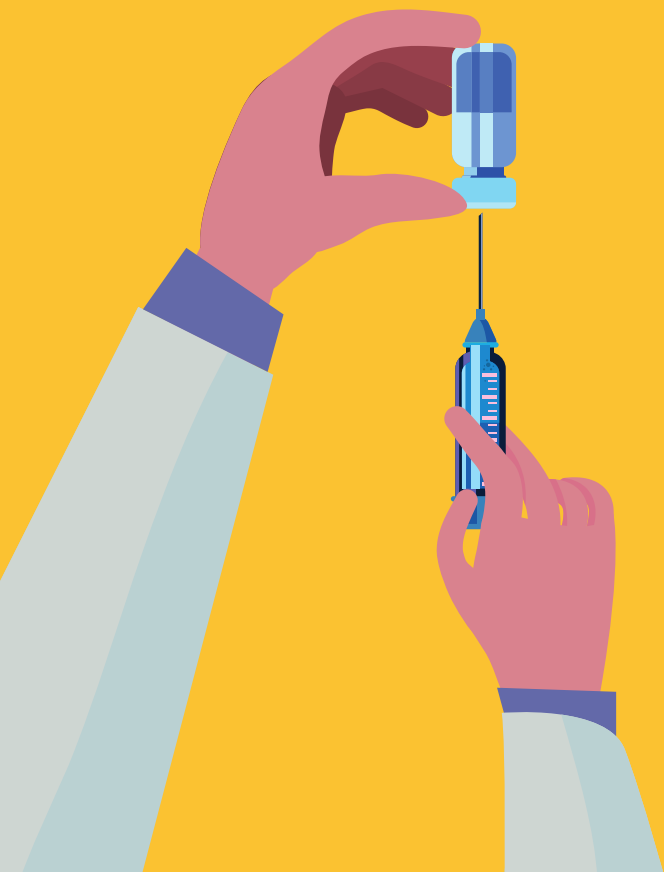
Imunização da criança e adolescente

calendário vacinal e incentivo a regularização do cartão

**Cartilha simplificada para os pais,
responsáveis e professores**

"Autocuidado é fazer escolhas que vão
te fazer bem hoje e no futuro"

Marianna Moren



PREFEITURA
TRINDADE
Para você. Com você.

Secretaria Municipal de
Educação



EXTENSÃO
UNIFIMES



UNIFIMES
Centro Universitário de Minas

Imunização da criança e do adolescente

calendário vacinal e incentivo a regularização do cartão

Esta cartilha traz informações aos pais, responsáveis e professores do ensino básico, sobre os cuidados com a saúde das crianças e dos adolescentes.

Direitos de edição reservados aos autores

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. 1ª edição / novembro 2021

Ficha catalográfica

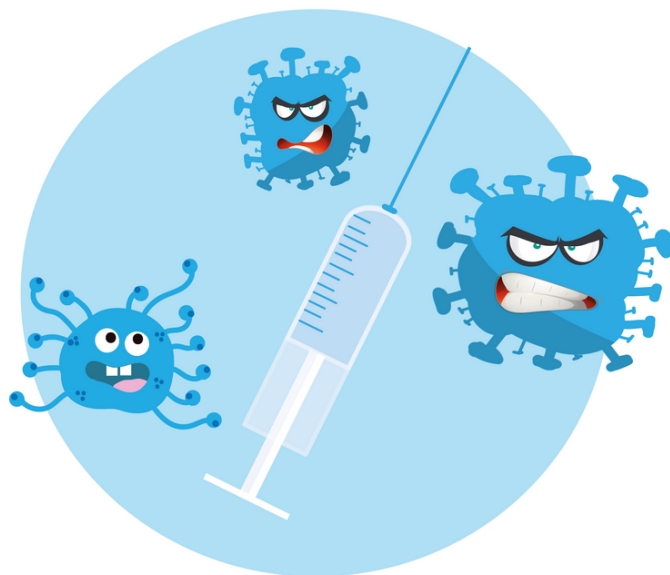
Brito Júnior, M. R.; Botelho, E. S.; Chaibub, L. C.; Mendonça, F. F.; Nascimento, A. S.; Neves, C. L. B.; Perillo, L. C.; Rezende, B. H.; Rezende, F.; Santos, T. P.; Vieira, R. C.; Xavier, M. M.; Pereira, V. A.; Costa, C. D. D.; Parreira, R. C. Imunização da criança e do adolescente, calendário vacinal e incentivo a regularização do cartão. Trindade, v. 4, p. 17, 2021.

Você sabe o que são as vacinas e sua importância?

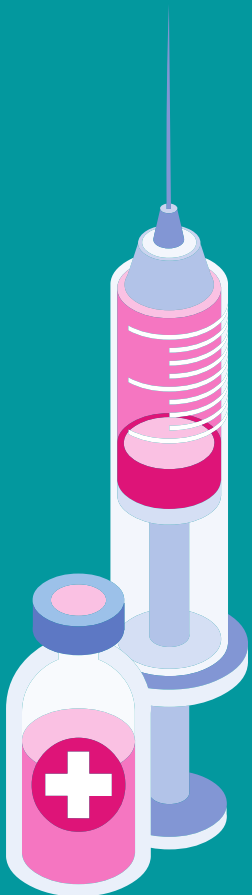
As vacinas são uma importante forma de proteger contra as doenças. Elas possuem diferentes formulações, mecanismos de ação e podem ser produzidas por diferentes laboratórios. Todas nos protegem dos agentes causadores de doenças.

Elas agem no sistema imune, de forma que quando o organismo é exposto ao agente causador de doenças, seu sistema imune seja capaz de combatê-lo.

Portanto, é de extrema importância que as crianças e adolescentes tomem as vacinas recomendadas para sua faixa etária.



Você conhece o calendário vacinal?



O Brasil possui um extenso calendário vacinal, no qual determina as vacinas que devem ser tomadas de acordo com a faixa etária da população e quais doenças previne.

A maioria das doenças preveníveis possui cobertura vacinal na infância e na adolescência, portanto, essas faixas etárias devem ter acompanhamento rigoroso do cartão de vacina.



Vamos conhecer o calendário vacinal?

Calendário vacinal crianças de 0 a 9 anos

Vacinas	Do nascimento aos 2 anos de idade	Dos 2 a < 10 anos
BCG	Dose Única	
Hepatite B	3 Doses	
Tríplice bacteriana	3 Doses + Reforço	Reforço
<i>Haemophilus influenzae</i>	3 Doses + Reforço	
Poliomielite	3 Doses + Reforço	Reforço
Rotavírus	2 ou 3 Doses, a depender da vacina utilizada	
Pneumocócicas conjugadas	2 ou 3 Doses, a depender da vacina utilizada + Reforço	
Meningocócicas conjugadas	2 Doses + Reforço	Reforço
Meningocócica B	2 Doses + Reforço	
Influenza (gripe)	1 Dose anual	
Poliomielite oral	Dias nacionais de vacinação	
Febre Amarela	1 Dose	1 dose
Hepatite A	2 Doses	
Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola)	2 Doses	
Varicela (catapora)	2 doses	
HPV		2 doses
Vacina tríplice bacteriana acelular do tipo adulto		Reforço



Pode parecer difícil de entender, mas não se preocupe!

Os profissionais da Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da sua residência irão te explicar e checar se você e sua família estão protegidos contra essas tantas doenças.



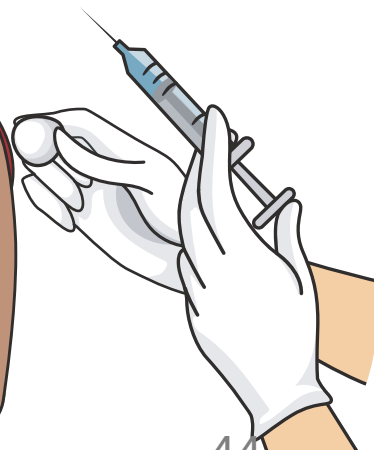
Sociedade Brasileira de Imunizações (2021).

E o calendário vacinal do adolescente

Calendário vacinal adolescentes de 10 a 19 anos

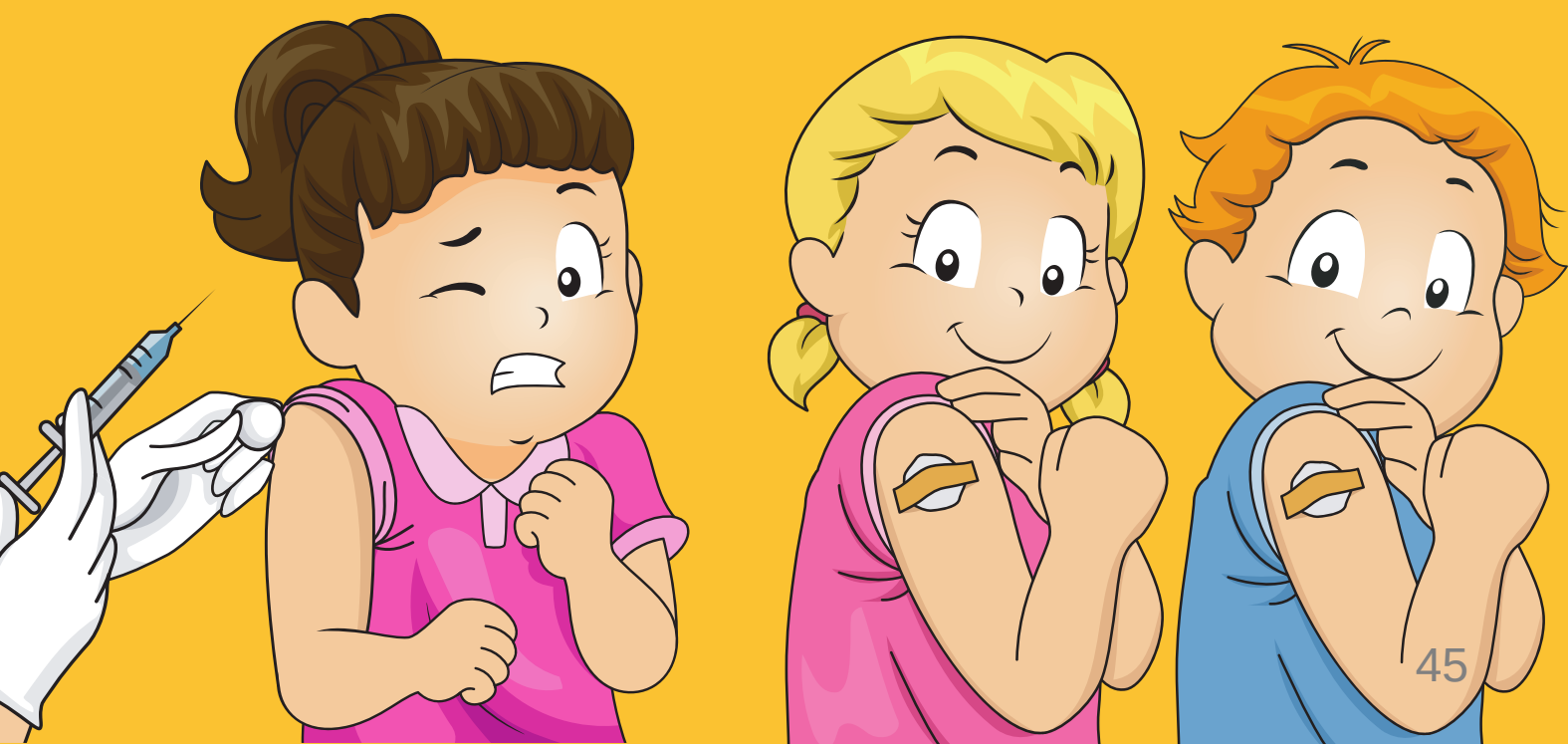
Vacinas	Esquema vacinal
BCG	Dose Única
Hepatite B	Três doses
dT	Reforço a cada 10 anos
VOP	Três doses
Sarampo-caxumba-rubéola (SCR)	Uma dose
Febre Amarela	Reforço
HPV	3 doses (11 a 13 anos) - meninas

**Reforçamos, se houver qualquer dúvida,
procure a UBS!**



Você conhece o cartão de vacina?

O cartão de vacina registra todas as vacinas que são aplicadas em uma pessoa e monitora a cobertura vacinal de uma população durante toda a vida. Por isso, é extremamente importante que os pais e/ou responsáveis estejam atentos ao seu cartão de vacinas, bem como das crianças e adolescentes, para a prevenção de várias doenças.



Sabe onde encontrar essas vacinas?

Todas as vacinas citadas nas tabelas que apresentamos são ofertadas gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Portanto, é possível vacinar as crianças e os adolescentes na Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da sua casa.

É importante levar o seu cartão de vacina, bem como do seus familiares, para que os profissionais de saúde observem se você tomou todas vacinas preconizadas pelo Ministério da Saúde.



**Você pode assistir aos
vídeos deste tema
acessando o QRcode abaixo:**



Imunização – 5 a 8 anos (Tradução para Libras)



Imunização – 9 a 13 anos (Tradução para Libras)

Produção

**Acadêmicos(as) do curso de Medicina do Centro Universitário de
Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade**

Amanda Santos Nascimento	Lara Cardoso Perillo
Bruna Heduarda de Rezende	Luísa Carvalho Chaibub
Caroline Leonel Barcellos Neves	Marcello Rocha de Brito Júnior
Emanuelle Siqueira Botelho	Mariana Martins Xavier
Fernanda de Rezende	Renan Cezar Vieira
Fernanda Ferreira Mendonça	Thaís Pinheiro dos Santos

Orientação

**Professores do curso de Medicina do Centro
Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade**

Profa. Ma. Carla Danielle Dias Costa

Prof. Dr. Ricardo Cambraia Parreira

Intérprete de Libras

Esp. Morgana Teodoro Guimarães Souza

Supervisão

Paula Maria Trabuco Sousa

Psicóloga CRP 09/9030

Referências Bibliográficas

BRASIL – Ministério da Saúde. **Caderneta da Saúde da criança: menina**. 8 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 92p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_crianca_menina.pdf. Acesso em: 16 nov. 2021.

HOMMA, A. *et al.* Atualização em vacinas, imunizações e inovação tecnológica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 2 , p. 445-458, 2011.

SBim – Sociedade Brasileira de Imunização . **Calendário de Vacinação 2021/2022** . 2021. Disponível em: <https://sbim.org.br/calendarios-de-vacinacao>. Acesso em: 16 nov. 2021.

SOLHA, R. K. T. **Saúde coletiva para iniciantes: políticas e práticas profissionais**. 2. ed. Sao Paulo: Érica, 2014. 136 p.

Capítulo 4



10.37423/221206924

MALEFÍCIOS DO TABACO E OUTRAS DROGAS

Thaís Pinheiro dos Santos

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Marcello Rocha de Brito Júnior

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Mariana Martins Xavier

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Amanda Santos Nascimento

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Bruna Heduarda de Rezende

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Emanuelle Siqueira Botelho

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Fernanda de Rezende

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Morgana Teodoro Guimarães Souza

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Carla Danielle Dias Costa

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Ricardo Cambraia Parreira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)



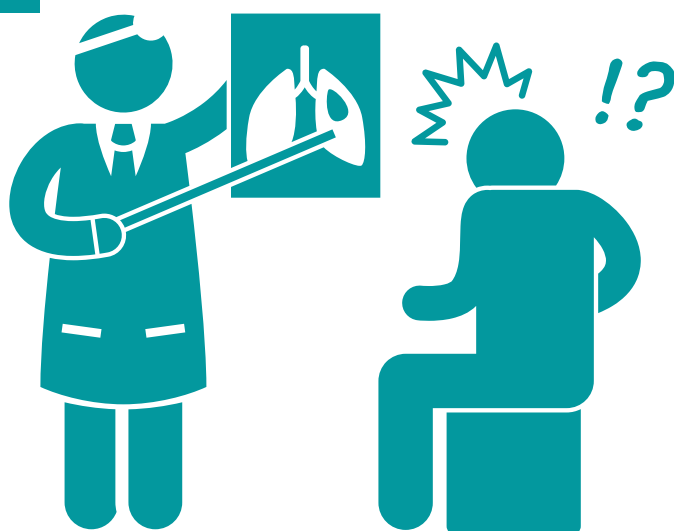
MALEFÍCIOS DO TABACO E OUTRAS DROGAS

**Cartilha simplificada para pais, responsáveis e
professores**

A saúde do corpo começa pela educação...



**"Nossa qualidade
de vida segue a
qualidade das
nossas escolhas."
Marcos Ferreira**



Malefícios do Tabaco e outras drogas

Esta cartilha traz informações aos pais, responsáveis e professores do ensino básico, sobre os cuidados com a saúde das crianças e dos adolescentes.

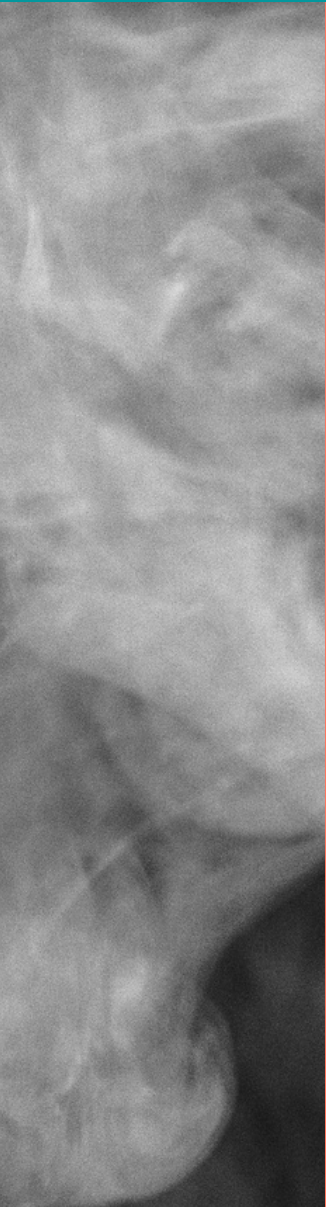
Direitos de edição reservados aos autores

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. 1ª edição / agosto 2021

Ficha catalográfica

Brito Júnior, M. R.; Botelho, E. S.; Chaibub, L. C.; Mendonça, F. F.; Nascimento, A. S.; Neves, C. L. B.; Perillo, L. C.; Rezende, B. H.; Rezende, F.; Santos, T. P.; Vieira, R. C.; Xavier, M. M.; Pereira, V. A.; Costa, C. D. D.; Parreira, R. C.
Malefícios do Tabaco e outras drogas. Trindade, v. 2, p. 14, 2021.

Vamos compreender melhor o que é o Tabaco ?



O Tabaco é uma substância proveniente da planta *Nicotiana tabacum*, cujas folhas são secas e processadas para a fabricação do cigarro e derivados como: charutos, cigarrilhas, fumo para cachimbo, tabaco mascável, tabaco para narguilé e algumas essências para recarga de cigarro eletrônico.

E a nicotina é uma das substância tóxica que são encontradas em todos os derivados do tabaco.



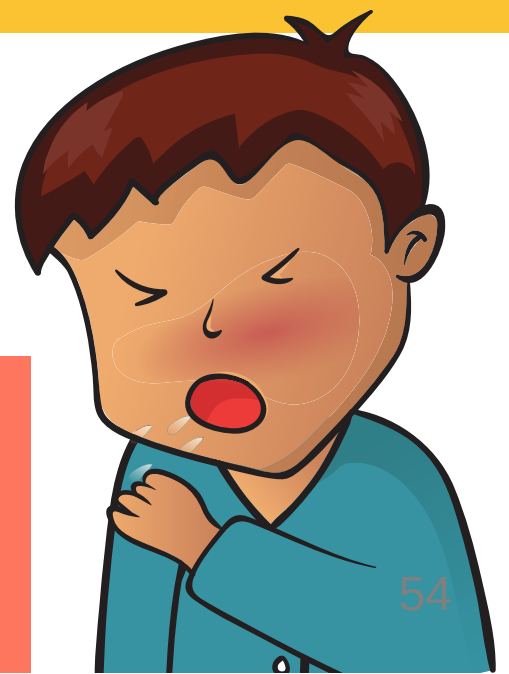
Conhece os malefícios da Nicotina?

A dependência à Nicotina causa uma doença crônica conhecida como Tabagismo, que é hoje (2021), a principal causa de morte evitável, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

São cerca de **8 milhões de vidas perdidas todos os anos**, parte delas, **1,2 milhões são não-fumantes expostos ao fumo**, sendo as crianças as mais prejudicadas, já que respiram mais rapidamente.

Por isso, é muito importante orientar as crianças e os adolescentes sobre os riscos de fumar, e principalmente, da necessidade de afastar das pessoas quando elas estiverem fumando, mesmo em casa.

Caso você ou algum familiar seja fumante, busque fumar em locais abertos e arejados da casa.
Evite fumar dentro de casa!
QUEM AMA CUIDA!





O que você sabe sobre a Maconha?

A maconha é uma droga produzida a partir da planta *Cannabis sativa*. Ela causa dependência química e é a droga ilícita mais usada no Brasil e no mundo.

A maconha é consumida majoritariamente na forma de cigarros, no entanto, também pode ser misturada a alguns alimentos (doces, bolos, pães, etc.), dificultando sua identificação.





As consequências do uso da maconha são graves!

O Conselho Federal de Medicina afirma que uso da maconha pode levar a casos graves de dependência química. Se esse consumo for antes dos 18 anos, o risco de dependência grave pode aumentar de quatro a sete vezes. Isso é preocupante pois aproximadamente 62% dos usuários de maconha experimentaram-na pela primeira vez entre 10 e 17 anos.



Cientistas alertam que o uso crônico da maconha está associado a uma série de prejuízos no funcionamento cerebral, como a diminuição da memória que resulta em dificuldades na aprendizagem.

Agora vamos aprender um pouco mais sobre a cocaína

A cocaína também é uma droga extraída de uma planta, a *Erythroxylon coca*, popularmente conhecida como Coca. Existem várias formas de consumo da cocaína, como:

- Chá de coca (preparado à base das folhas da planta);
- Pó (que pode ser aspirado ou injetado na corrente sanguínea, quando dissolvido em água);
- Pasta base (produto menos purificado que pode ser fumado, conhecido como Merla).



Conhece os perigosos efeitos da cocaína no organismo?

A cocaína é uma droga com alta capacidade de provocar dependência, por isso, crises de abstinência são mais presentes, nestes casos, os usuários normalmente apresentam irritabilidade, agressividade, delírio e alucinações.

Além disso, essa droga pode causar Infarto do Miocárdio (IAM) e Acidente Vascular Encefálico (AVE), também conhecido como Derrame Cerebral, podendo levar o indivíduo à morte.



Sabia que o Crack é uma mistura química com Cocaína?

O Crack é uma droga extremamente perigosa pelo seu poder altamente viciante.

Essa droga é produzida pela a mistura de cocaína, bicabornato de sódio ou amônia e água destilada, formando pequenos grãos que são normalmente consumidos em cachimbo.



O Crack é mais tóxico que a Cocaína. Sabe porquê?

Assim como a Cocaína, diversos órgãos e sistemas vitais são afetados pelo uso do Crack. Porém, além do risco de comprometimento do sistema cardiovascular, do sistema nervoso, devido o consumo ser por inalação, as vias aéreas e os pulmões podem ser também afetados.

Além disso, a fumaça produzida durante a queima da droga por causar danos aos olhos.

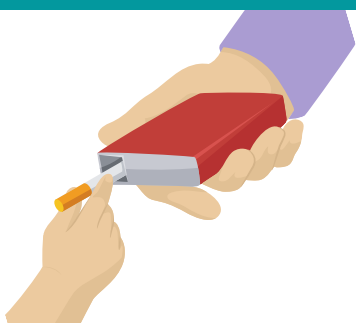


Mas como orientar as crianças e adolescentes sobre os malefícios de todas estas drogas ?

As crianças e os adolescentes vivenciam diariamente importantes mudanças fisiológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Nesta fase, especialmente para os adolescentes, o ganho, ainda que parcial, de autonomia, permite a exposição a diversas situações de riscos para a saúde, como o consumo de drogas.

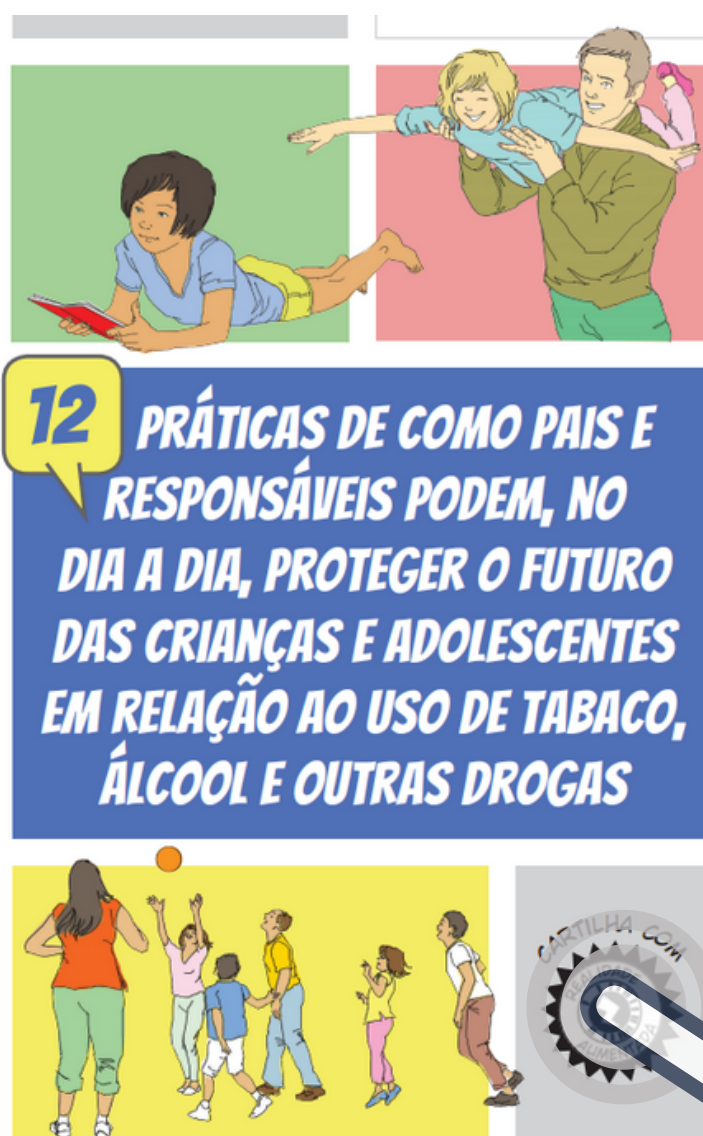
Possivelmente em algum momento da vida deles haverá algum contato com as drogas, por isso precisam estar bem instruídos para saber como agir. Nesse sentido, a participação ativa da família e dos pais ajuda a minimizar as possíveis condutas de risco.

Desse modo, o monitoramento e a supervisão das crianças e dos adolescentes é considerada um importante fator protetor, informando-se sobre o que fazem no tempo livre, onde vão quando saem, suas amizades, dentre outros.



O Ministério de Cidadania elaborou um guia com 12 Práticas de pais e responsáveis para proteger o futuro das crianças e adolescentes em relação ao uso de drogas

Acesse o conteúdo clicando na imagem abaixo



**Você pode assistir aos
vídeos deste tema
acessando o QRcode abaixo:**



Malefícios do cigarro e outras drogas – 5 a 8 anos
(Tradução para Libras)



Malefícios do cigarro e outras drogas – 9 a 13 anos
(Tradução para Libras)

Produção

Acadêmicos(as) do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade

Amanda Santos Nascimento	Lara Cardoso Perillo
Bruna Heduarda de Rezende	Luísa Carvalho Chaibub
Caroline Leonel Barcellos Neves	Marcello Rocha de Brito Júnior
Emanuelle Siqueira Botelho	Mariana Martins Xavier
Fernanda de Rezende	Renan Cezar Vieira
Fernanda Ferreira Mendonça	Thaís Pinheiro dos Santos

Orientação

Professores do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade

Profa. Ma. Carla Danielle Dias Costa
Prof. Dr. Ricardo Cambraia Parreira

Intérprete de Libras

Esp. Morgana Teodoro Guimarães Souza

Supervisão

Paula Maria Trabuco Sousa
Psicóloga CRP 09/9030

Referências Bibliográficas

BRASIL – Instituto Nacional do Câncer. **Crianças, adolescentes e jovens**. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tabagismo/criancas-adolescentes-jovens>. Acesso em: 27 jul. 2021.

BRASIL – Instituto Nacional do Câncer. **Prevenção do tabagismo**. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/prevencao>. Acesso em: 27 jul. 2021.

BRASIL – Instituto Nacional do Câncer. **Tabagismo**. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tabagismo>. Acesso em: 27 jul. 2021.

BRASIL – Ministério da Cidadania. **12 Práticas de como pais e responsáveis podem, no dia a dia, proteger o futuro das crianças e adolescentes em relação ao uso de tabaco, álcool e outras drogas**. 2020. Disponível em: https://www.gov.br/cidadania/pt-br/noticias-e-conteudos/publicacoes-1/desenvolvimento-social/cartilha_12-praticas-de-como-pais-e-responsaveis-podem-no-dia-a-dia-protger-o-futuro-das-criancas-e-adolescentes-relacao-uso-drogas.pdf. Acesso em: 29 jul. 2021.

BRASIL – Ministério da Saúde. **Manual sobre o cuidado à saúde junto a população em situação de rua**. 2012. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/manual_cuidado_populacao_rua.pdf. Acesso em: 27 jul. 2021.

BRASIL – Ministério da Saúde. **Os riscos do uso da maconha na família, na infância e na juventude**. 2020. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/familia/copy_of__Cartilha_Osriscosdousodamaconhanafamlianainfnciaenajuventude_.pdf. Acesso em: 29 jul. 2021.

BRASIL – Ministério da Saúde. **Tabagismo**. 2020. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/tabagismo-13/>. Acesso em: 27 jul. 2021.

BRASIL – Universidade Federal de Rio Grande. **Drogas - Maconha - Substância**. 2021. Disponível em: <https://cenpre.furg.br/drogas?id=64>. Acesso em: 27 jul. 2021.

CFM – Conselho Federal de Medicina. **A tragédia da maconha: causas, consequência e prevenção**. 2019. Disponível em: https://www.uniad.org.br/wp-content/uploads/dlm_uploads/2019/10/A_Trag%C3%A9dia_da_Maconha_causas_consequ%C3%Aancias_e_preven%C3%A7%C3%A3o.pdf. Acesso em: 27 jul. 2021.

MALTA, Deborah Carvalho; PORTO, Denise Lopes; MELO, Flávia Carvalho Malta; MONTEIRO, Rosane Aparecida; SARDINHA, Luciana Monteiro Vasconcelos; LESSA, Bernardo Horta. Família e proteção ao uso de tabaco, álcool e drogas em adolescentes, Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares. **Rev. Bras. Epidemiol.**, [S. l.], v. 14, 2011.

OSSI, C. C. S.; TUCCI, A. M. Acesso ao tratamento para dependentes de crack em situação de rua. **Rev. Psicol. Soc.**, Belo Horizonte, v. 32, 2020.

RIBEIRO, Marcelo *et al.* Abuso e dependência da maconha. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, v. 51, n. 5, p. 247-249, 2005.

Capítulo 5



10.37423/221206925

PROBLEMAS CAUSADOS PELO CONSUMO DE ÁLCOOL

José Barbosa da Silva Neto

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Renan Cezar Vieira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Fernanda Ferreira Mendonça

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Amanda Santos Nascimento

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Mariana Martins Xavier

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Luísa Carvalho Chaibub

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Lara Cardoso Perillo

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Morgana Teodoro Guimarães Souza

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Carla Danielle Dias Costa

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Ricardo Cambraia Parreira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)



PROBLEMAS CAUSADOS PELO CONSUMO DE ÁLCOOL

**Cartilha simplificada para pais,
responsáveis e professores**

A saúde do corpo começa pela educação...

**“NÃO BASTA SABER, É PRECISO
APLICAR. NÃO BASTA QUERER, É
PRECISO TAMBÉM AGIR”
GOETHE**



**PREFEITURA
TRINDADE**
Para você. Com você.

Secretaria Municipal de
Educação



Problemas causados pelo consumo de álcool

Esta cartilha traz informações aos pais, responsáveis e professores do ensino básico, sobre os cuidados com a saúde das crianças e dos adolescentes.

Direitos de edição reservados aos autores

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. 1ª edição / setembro 2021

Ficha catalográfica

Brito Júnior, M. R.; Botelho, E. S.; Chaibub, L. C.; Mendonça, F. F.; Nascimento, A. S.; Neves, C. L. B.; Perillo, L. C.; Rezende, B. H.; Rezende, F.; Santos, T. P.; Vieira, R. C.; Xavier, M. M.; Pereira, V. A.; Costa, C. D. D.; Parreira, R. C. Problemas causados pelo consumo de álcool. Trindade, v. 4, p. 17, 2021.

Você sabia que o álcool é uma droga?

O álcool é uma bebida classificada como droga lícita, ou seja, é uma substância em que é permitido a comercialização e consumo, mas é aceito pela sociedade apenas para jovens maiores de 18 anos, idade inferior a essa é considerada crime, como previsto na Lei nº 9.294, de 15 de julho de 1996.



Principais bebidas que contém com álcool

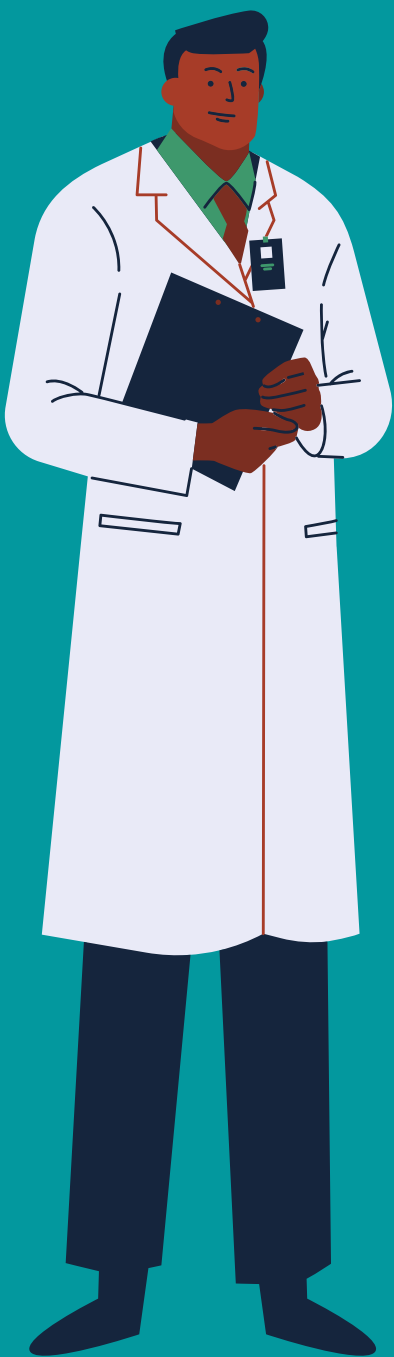
As bebidas podem variar muito em relação à quantidade de álcool que contém. Assim, o teor alcoólico (porcentagem de álcool por volume) aproximado das principais bebidas consumidas no Brasil são de:

- Cerveja e chope - 4% a 6% de álcool;
- Vinho - 12% de álcool;
- Licores - 15% a 30% de álcool;
- Destilados (cachaça, vodka, conhaque, whisky) - 38% a 50% de álcool.

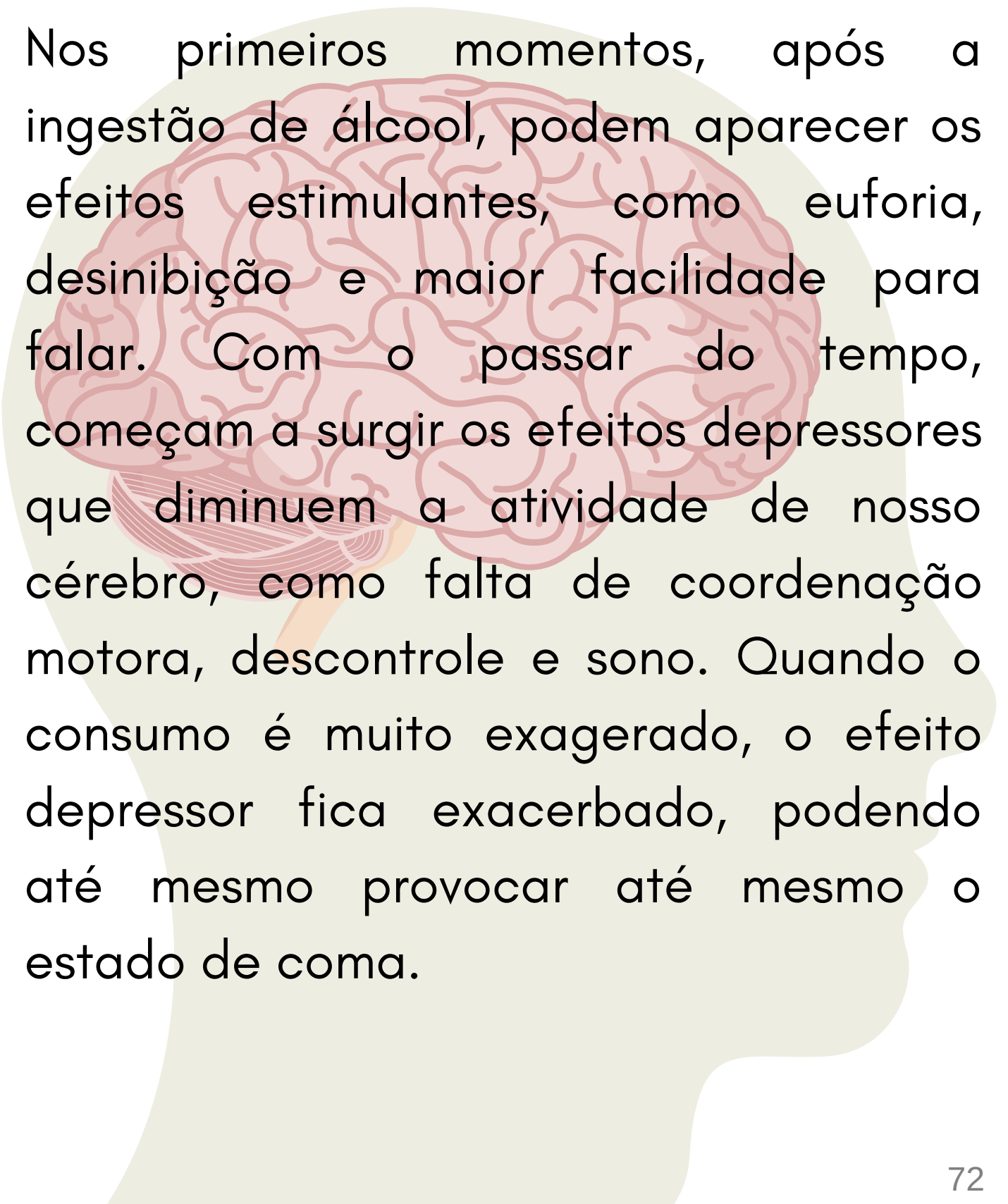


Sabe qual é a droga mais utilizada por adolescentes e jovens?

Pesquisas recentes apontam que a droga mais consumida por adolescentes e jovens é o álcool. Os pesquisadores afirmam também que os problemas de saúde que mais acometem os homens jovens, decorrem do uso de álcool e outras drogas. Por isso, a educação sobre esse tema deve se iniciar desde cedo.



Efeitos do álcool no cérebro

A stylized illustration of a human brain in a light pink color, showing the gyri and sulci. It is positioned within a light green silhouette of a human head, facing right. The brain is the central focus of the image, with the text overlaid on it.

Nos primeiros momentos, após a ingestão de álcool, podem aparecer os efeitos estimulantes, como euforia, desinibição e maior facilidade para falar. Com o passar do tempo, começam a surgir os efeitos depressores que diminuem a atividade de nosso cérebro, como falta de coordenação motora, descontrole e sono. Quando o consumo é muito exagerado, o efeito depressor fica exacerbado, podendo até mesmo provocar até mesmo o estado de coma.

Você sabe quais são as principais consequências do consumo em excesso de álcool?

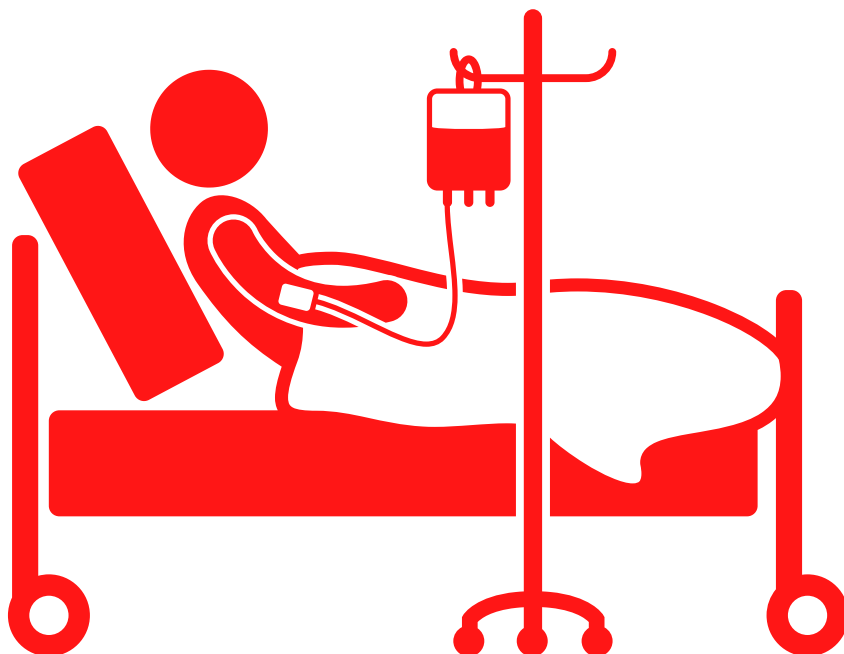
A curto prazo:

- Ressaca;
- Coma alcoólico;
- Acidentes de trânsito;
- Envolvimento em situações de violência.



A longo prazo:

- Dependência;
- Cirrose hepática;
- Déficit cognitivo;
- Alguns tipos de câncer.



Como identificar o alcoolismo?

O alcoolismo é considerado, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a doença relacionada a dependência do álcool.

O alcoolismo pode ser caracterizado por:

- Necessidade forte ou desejo incontrolável de beber;
- Incapacidade frequente de parar de beber, uma vez que já começou;
- Necessidade de aumentar a quantidade de álcool para sentir os mesmos efeitos;
- Persistência do uso mesmo sabendo que ele está causando problemas;
- Ocorrência de náusea, suor, tremores, ansiedade, quando o indivíduo interrompe o uso da bebida.



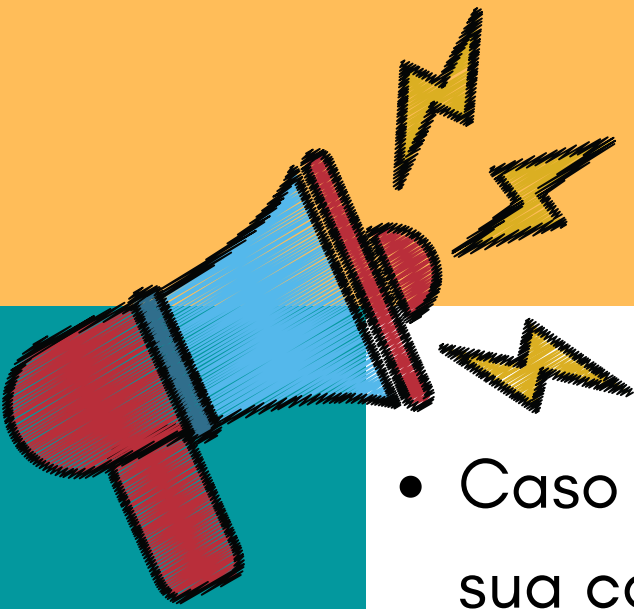
PERIGO !!!

A pessoa que faz uso em excesso do álcool pode se tornar violenta. Por isso, o uso do álcool aumenta o risco de todo tipo de violência como:

- Violência doméstica;
- Violência contra a criança;
- Violência contra o idoso;
- Abuso infantil.



ALERTA !!!



- Caso alguém consuma álcool em sua casa, evite deixar ao alcance de crianças e adolescentes, garrafas ou copos abertos com bebida alcóolica dentro. Muitas crianças e adolescentes aproveitam um descuido dos pais para provarem dos restos de bebida;
- Fique de olho também nos programas que seus filhos veem na TV ou no computador. Muitos programas fazem publicidade e promoções sobre bebidas alcoólicas que podem induzir a criança ou o jovem a beber álcool.

IMPORTANTE

A família é uma unidade primordial no âmbito da construção, formação e desenvolvimento dos indivíduos que a compõem. É por isso que os pais transmitem aos filhos valores, costumes, ideias, além de padrões comportamentais, inclusive hábitos nocivos à saúde.

**Quais padrões comportamentais você quer transmitir aos seus filhos?
PENSE NISSO!**



Precisa de ajuda?

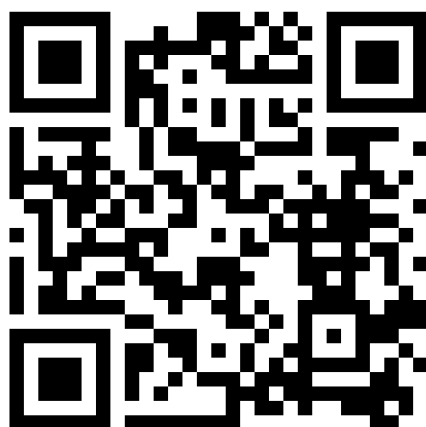
O Ministério da Saúde por meio da Política Nacional de Saúde Mental oferta de forma gratuita, o atendimento as pessoas com a dependência alcoólica. Por isso, caso precise, procure a unidade de saúde mais próximo à sua residência.



**Você pode assistir aos
vídeos deste tema
acessando o QRcode abaixo:**



Problemas causados pelo consumo de álcool - 5 a 8 anos
(Tradução para Libras)



Problemas causados pelo consumo de álcool - 9 a 13 anos
(Tradução para Libras)

Produção

Acadêmicos(as) do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade

Amanda Santos Nascimento	Lara Cardoso Perillo
Bruna Heduarda de Rezende	Luísa Carvalho Chaibub
Caroline Leonel Barcellos Neves	Marcello Rocha de Brito Júnior
Emanuelle Siqueira Botelho	Mariana Martins Xavier
Fernanda de Rezende	Renan Cezar Vieira
Fernanda Ferreira Mendonça	Thaís Pinheiro dos Santos

Orientação

Professores do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade

Profa. Ma. Carla Danielle Dias Costa
Prof. Dr. Ricardo Cambraia Parreira

Intérprete de Libras

Esp. Morgana Teodoro Guimarães Souza

Supervisão

Paula Maria Trabuco Sousa
Psicóloga CRP 09/9030

Referências Bibliográficas

BRASIL – Ministério da Saúde. **Lei nº 9.294, de 15 de julho de 1996**. 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9294.htm. Acesso em: 23 set. 2021.

BRASIL – Ministério da Saúde. **Álcool e outras drogas: saúde e prevenção das escolas**. 2010. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alcool_outras_drogas.pdf. Acesso em: 21 set. 2021.

BRASIL – Governo do Estado do Ceará. **Orientações sobre o uso do álcool durante a pandemia de COVID-19: saúde mental e a pandemia da COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.ceara.gov.br/project/cartilha-esclarece-sobre-o-uso-do-alcool-durante-a-pandemia-da-covid-19/>. Acesso em: 21 set. 2021.

BRASIL – Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. **Drogas: cartilha álcool e jovens**. 2010. Disponível em: <https://cetadobserva.ufba.br/sites/cetadobserva.ufba.br/files/577.pdf>. Acesso em: 21 set. 2021.

BRASIL – Ministério da Saúde. **Guia Estratégico para o Cuidado de Pessoas com Necessidades Relacionadas ao Consumo de Álcool e Outras Drogas: Guia AD**. 2015. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2015/dezembro/15/Guia-Estrat--gico-para-o-Cuidado-de-Pessoas-com-Necessidades-Relacionadas-ao-Consumo-de---lcool-e-Outras-Drogas--Guia-AD-.pdf>. Acesso em: 21 set. 2021.

COSTA, J. S. D. *et al.* Consumo excessivo de álcool e fatores associados: estudo de base populacional. **Revista de saúde pública**. v. 38, n. 2, p. 284-291, 2004.

Capítulo 6



10.37423/221206926

PROFILAXIA DE DOENÇAS

Renan Cezar Vieira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Fernanda Ferreira Mendonça

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Marcello Rocha de Brito Júnior

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Caroline Leonel Barcellos Neves

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Amanda Santos Nascimento

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Mariana Martins Xavier

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

José Barbosa da Silva Neto

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Morgana Teodoro Guimarães Souza

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Carla Danielle Dias Costa

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Ricardo Cambraia Parreira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)



PROFILAXIA DE DOENÇAS

Cartilha simplificada para pais, responsáveis e professores

A saúde do corpo começa pela educação...

**“CUIDADOS COM HIGIENE,
ALIMENTAÇÃO, CORPO FÍSICO,
AMBIENTE SÃO FORMAS SUBSTANCIAIS
NA PROFILAXIA DE DOENÇAS.”**

GILMAR S. PAIVA



Profilaxia de Doenças

Esta cartilha traz informações aos pais, responsáveis e professores do ensino básico, sobre os cuidados com a saúde das crianças e dos adolescentes.

Direitos de edição reservados aos autores

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. 1ª edição / agosto 2021

Ficha catalográfica

Brito Júnior, M. R.; Botelho, E. S.; Chaibub, L. C.; Mendonça, F. F.; Nascimento, A. S.; Neves, C. L. B.; Perillo, L. C.; Rezende, B. H.; Rezende, F.; Santos, T. P.; Vieira, R. C.; Xavier, M. M.; Pereira, V. A.; Costa, C. D. D.; Parreira, R. C. **Profilaxia de doenças**. Trindade, v. 3, p. 11, 2021.

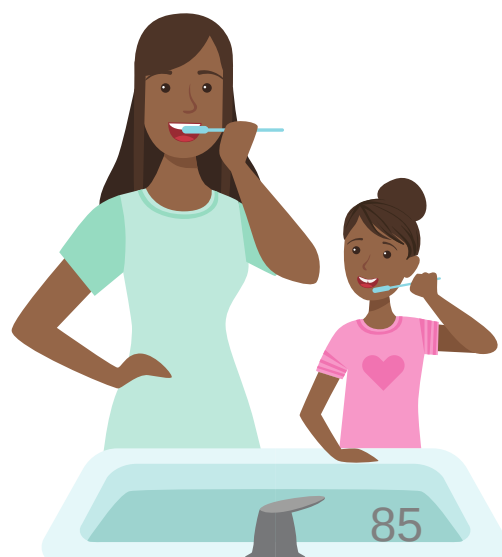


Você sabe o que é PROFILAXIA?

Profilaxia é o termo utilizado para definir ações direcionadas à prevenção de doenças e à promoção da qualidade de vida.

Alguns exemplo são:

- Hábitos diários de higiene;
- Vacinação;
- Higienização dos alimentos;
- Uso de água tratada;
- Cuidados com o lixo;
- Prática de atividade física;
- Alimentação saudável.



Higiene Pessoal

A higiene é fundamental para o nosso corpo e contribui muito para a nossa saúde e bem-estar. Listamos alguns hábitos importantes para você e sua família.

- Tomar banho diariamente, escovar os dentes pelo menos 3 vezes ao dia (depois das refeições), usar roupa limpa, cuidar dos cabelos e das unhas;
- Lavar as mãos antes e depois de ir ao banheiro;
- Lavar as mãos antes das refeições;
- Evitar andar descalço, usar sandálias ou sapatos;
- Ao lavar as toalhas e roupas íntimas, coloque-as para secar diretamente no sol, não as deixando dentro do banheiro ou na sombra;
- Evitar sentar em vasos sanitários de banheiros públicos ou em casas de pessoas desconhecidas.



Higienização dos Alimentos

Ingerir alimentos sem a correta higienização e sanitização pode ser perigoso para a sua saúde. Segue algumas dicas para proteger você e a sua família.

- Lavar bem frutas e verduras com água limpa e deixar de molho por alguns minutos em vinagre (1 colher para 1 litro de água) ou água sanitária (03 gotas para 1 litro de água);
- Cobrir os alimentos para evitar que moscas ou outros insetos pousem;
- Evitar compartilhar com qualquer pessoa copos, pratos, talheres ou qualquer objeto que seja levado à boca.





Cuidados com a Água

A água sem o correto tratamento pode conter microrganismos que causam várias doenças como a Ascaridíase, a Amebíase, a Leptospirose, etc. Portanto, é muito importante consumir água tratada e filtrada. Vale lembrar ainda que a caixa d'água da sua casa deve ser limpa 2 vezes por ano.

Caso não haja rede de esgoto em sua região, para evitar possíveis contaminações, os banheiros devem ser construídos longe dos poços d'água, de nascentes ou da beira do rio. Você pode ferver a água para beber.

Além disso, é preciso evitar água empossada no quintal, ela pode servir como criadouro de larvas de vários mosquitos, podendo causar doenças como: Malária, Febre Amarela, Dengue, Zika, Chikungunya e Filariose (Elefantíase).





Cuidado com o Lixo

O lixo é outra possível fonte de doenças, por isso deixamos aqui uma série de cuidados que auxiliarão no cuidado da saúde em seu lar.

- Manter o quintal sempre limpo;
- Não jogar lixo no quintal ou em terreno baldio;
- O lixo deve ser armazenado em sacos plásticos e deixados em frente a sua casa nos dias e horários de coleta pública, para evitar a presença de animais como ratos, escorpiões e baratas;
- Não queimar nenhum tipo de lixo, nem mesmo nos quintais, a fumaça pode causar uma série de doenças respiratórias.





Exercícios Físicos e Alimentação



A alimentação saudável e a prática de atividade física constituem requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde. Se estabelecidos durante a infância e consolidados na adolescência, podem reduzir os riscos de doenças crônicas na vida adulta, como obesidade, diabetes, hipertensão e câncer.

Além disso, a prática de esportes pode afastar a criança e o adolescente das drogas e aumenta a capacidade cognitiva.





Vacina



As vacinas permitem a prevenção, o controle, a eliminação e a erradicação de doenças, assim como a redução de agravos. Doenças como sarampo, meningite, coqueluche, hepatite, hoje, estão controladas graças ao elevado índice de vacinação. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de **3 milhões de mortes são evitadas todos os anos pela vacinação.**

Desse modo, altas taxas de imunização da população podem levar à extinção da COVID-19. **Por isso, caso tenha o perfil indicado pelo Ministério da Saúde, VACINE-SE! Ajude a salvar vidas!** As vacinas protegem não apenas o indivíduo que foi imunizado, mas toda a comunidade, pois, ao não adoecer, o indivíduo também não transmite a doença as demais pessoas.



Produção

Acadêmicos(as) do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade

Amanda Santos Nascimento	Lara Cardoso Perillo
Bruna Heduarda de Rezende	Luísa Carvalho Chaibub
Caroline Leonel Barcellos Neves	Marcello Rocha de Brito Júnior
Emanuelle Siqueira Botelho	Mariana Martins Xavier
Fernanda de Rezende	Renan Cezar Vieira
Fernanda Ferreira Mendonça	Thaís Pinheiro dos Santos

Orientação

Professores do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade

Profa. Ma. Carla Danielle Dias Costa
Prof. Dr. Ricardo Cambraia Parreira

Intérprete de Libras

Esp. Morgana Teodoro Guimarães Souza

Supervisão

Paula Maria Trabuco Sousa
Psicóloga CRP 09/9030

Referências Bibliográficas

BRASIL – Ministério da Saúde. **Profissionalização de auxiliares de enfermagem: cadernos do aluno: saúde coletiva.** 2002. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/profae/saude_coletiva.pdf. Acesso em: 02 ago. 2021.

BRASIL – Ministério da Saúde. **Vigilância e controle da qualidade da água para consumo humano.** 2006. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/33410-esporte-na-escola>. Acesso em: 01 ago. 2021.

BRASIL – Ministério da Saúde. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas.** 2008. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=1862-pse-manual&category_slug=novembro-2009-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 01 ago. 2021.

BRASIL – Ministério da Saúde. **Higiene para uma vida saudável.** 2011. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/higiene-para-uma-vida-saudavel/>. Acesso em: 01 ago. 2021.

BRASIL – Ministério da Educação. **Aulas de judô ajudam melhorar a qualidade de vida, diz professor.** 2012. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/33410-esporte-na-escola>. Acesso em: 01 ago. 2021.

CASSI. **Cartilha de vacinas.** 2020. Disponível em: https://www.cassi.com.br/images/2020/cartilha_vacinacao_direitosedeveres.pdf. Acesso em: 01 ago. 2021.

Capítulo 7



10.37423/221206927

VERDADES SOBRE COVID-19

Lucas Danilo Dias

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

José Barbosa da Silva Neto

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Thaís Pinheiro dos Santos

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Lara Cardoso Perillo

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Luísa Carvalho Chaibub

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Marcello Rocha de Brito Júnior

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Amanda Santos Nascimento

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Morgana Teodoro Guimarães Souza

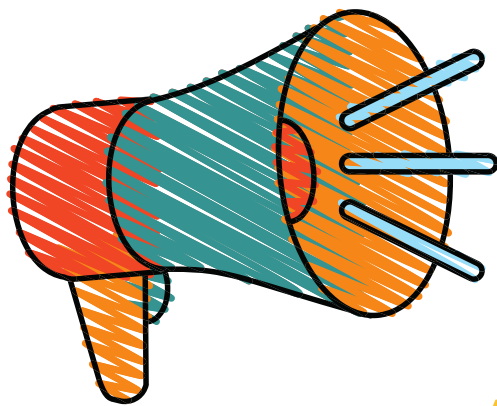
Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Carla Danielle Dias Costa

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Ricardo Cambraia Parreira

Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)



Vamos discutir saúde?

VERDADES SOBRE A COVID-19

**Um guia simplificado e atualizado para alunos,
professores e pais/responsáveis residentes na
cidade de Trindade-GO.**



Verdades sobre a COVID-19

Este guia traz informações aos alunos, pais/responsáveis e professores do ensino básico, sobre os cuidados com a saúde das crianças e dos adolescentes.

Direitos de edição reservados aos autores

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. 1ª edição / fevereiro 2022.

Ficha catalográfica

Brito Júnior, M. R.; Dias, L. D.; Costa, C. D. D.; Parreira, R. C. **Verdades sobre a COVID-19**. Trindade, v. 1, p. 11, 2022.



O que é a COVID-19?

É a doença provocada pelo vírus chamado SARS-CoV-2, conhecido também como o novo coronavírus.

Os principais sintomas dessa doença são:

- Febre;
- Cansaço;
- Tosse seca;
- Falta de ar;
- Dor de garganta;
- Diarreia;
- Perda paladar e olfato.



Está com algum desses sintomas?

Se a resposta for sim, é recomendado que você não compareça à Escola e vá com seu responsável até uma Unidade de Saúde para realizar o teste e identificar se você foi ou não infectado pelo vírus.

OS TELEFONES PARA AGENDAMENTO DE TESTES SÃO:

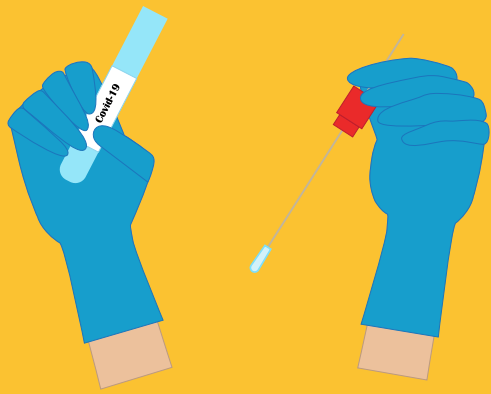
(62) 3506-7108

(62) 3506-2411

(62) 3505-7928



**PREFEITURA
TRINDADE**
Para você. Com você.



Para resultado **NEGATIVO** do Teste

Você poderá retornar às atividades escolares e não se esqueça de apresentar o resultado e/ou atestado ao seu professor(a).





Para resultado **POSITIVO** do Teste

Você deverá ficar **7 dias em isolamento domiciliar** e, caso necessite, procure auxílio hospitalar junto ao seu responsável.

ATENÇÃO

Você pode fazer o teste novamente no 5º dia de isolamento, se o resultado der **negativo**, você já poderá sair do isolamento desde que não apresente sintomas respiratórios e febre, há pelo menos 24 horas, e sem o uso de medicamentos antitérmicos. Se o resultado for **positivo**, é necessário permanecer em isolamento por 10 dias a contar do início sintomas.

Por meio do telefone **(62) 3506-7219** você poderá solucionar eventuais dúvidas relacionadas à doença.

Como posso prevenir a COVID-19?

- Lavando as mãos frequentemente com água e sabão ou preparação alcoólica a 70% e evitar tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos não lavadas;
- Evitando aglomerações;
- Usando máscara;
- e principalmente **vacinando**.



Porque temos que **Vacinar**? Sabe o que é **Imunização**?

A imunização é o importante processo em que você se torna mais resistente a uma doença infecciosa. Essa resistência pode ser obtida pela administração de uma vacina. Isso porque, a vacina estimula o seu sistema imunológico a produzir anticorpos para defender seu organismo. Portanto, as vacinas permitem a prevenção, o controle, a eliminação e a erradicação de doenças, assim como a redução de agravos.

Por isso é tão importante nos vacinarmos!





Saiba mais um pouco sobre as Vacinas!

Doenças como sarampo, meningite, coqueluche, hepatite, hoje, estão controladas graças ao elevado índice de vacinação. Segundo a Organização Mundial da Saúde, cerca de **3 milhões de mortes são evitadas todos os anos pela vacinação**. Outras 1,5 milhão de mortes poderiam ser evitadas se a cobertura vacinal atingisse os índices ideais.





As vacinas são seguras?

Sim, elas são seguras.

Todas as vacinas disponibilizadas pelo Ministério da Saúde são submetidas a rigorosos testes. A maioria das reações são leves e temporais, como dor no local da injeção e/ou febre baixa. Raros efeitos colaterais graves são notificados, os quais são imediatamente investigados.

POR ISSO VACINE-SE!!!

Ajude a salvar vidas!

As vacinas protegem não apenas você que foi imunizado, mas toda a comunidade, pois, ao não adoecer, o indivíduo também não transmite a doença às demais pessoas.

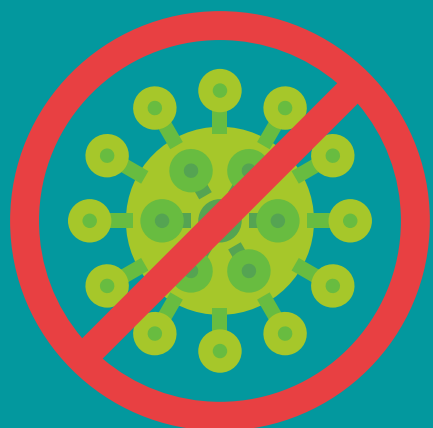


Estou vacinado, não preciso mais usar máscara?

Não. Ela ainda é importante para reduzir a circulação do vírus.

Algumas dicas para uso da máscara:

- Ela é de uso individual e não deve ser compartilhada;
- Assegure que ela está em condições de uso (limpa e sem rupturas);
- Ela deve cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais;
- Se for de tecido, não utilizá-la por mais de 3 horas;
- Descarte-a se observar perda de elasticidade das hastes de fixação, ou deformidade no tecido que possam causar prejuízos à barreira.
- As máscaras de TNT não podem ser lavadas, devem ser descartadas após o uso.



Ainda tem alguma dúvida?

Se sim, procure a unidade de saúde mais próxima à sua residência ou ligue para o seguinte telefone (62) 3506-7219.



PREFEITURA
TRINDADE
Para você. Com você.

Produção

**Acadêmicos do curso de Medicina do Centro
Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade**

Marcello Rocha de Brito Júnior
Lucas Danilo Dias

Orientação

**Professores do curso de Medicina do Centro
Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Trindade**

Profa. Ma. Carla Danielle Dias Costa
Prof. Dr. Ricardo Cambraia Parreira

Supervisão

Paula Maria Trabuco Sousa
Psicóloga CRP 09/9030

Referências Bibliográficas

BRASIL – Ministério da Saúde. **Orientações sobre o uso de máscaras de proteção respiratória (respirador particulado - N95/PFF2 ou equivalente) frente à atual situação epidemiológica referente à infecção pelo SARS-COV-2 (COVID-19).** 2020. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202004/14141041-ms-nota-informativa-utilizacao-n95.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2022.

BRASIL – Ministério da Saúde. **Covid-19: tudo sobre máscaras faciais de proteção.** 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/covid-19-tudo-sobre-mascaras-faciais-de-protecao>. Acesso em: 13 fev. 2022.

BRASIL – Ministério da Saúde. **ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional.** 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/covid-19-tudo-sobre-mascaras-faciais-de-protecao/orientacoes-para-mascaras-de-uso-nao-profissional-anvisa-08-04-2020-1.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2022.

BRASIL – Ministério da Saúde. **Ministério da Saúde reduz para 7 dias o isolamento de casos por Covid-19.** 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/janeiro/ministerio-da-saude-reduz-para-7-dias-o-isolamento-de-casos-por-covid-19>. Acesso em: 13 fev. 2022.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Vacinas contra a COVID-19.** 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/vacinas-contracovid-19>. Acesso em: 13 fev. 2022.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Imunização.** 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/imunizacao>. Acesso em: 13 fev. 2022.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Histórico da pandemia de COVID-19.** 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 13 fev. 2022.

USP – Universidade de São Paulo. **União Pró-Vacina cria contador de mortes evitadas pela imunização.** 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/uniao-pro-vacina-cria-contador-de-mortes-evitadas-pela-imunizacao/>. Acesso em: 13 fev. 2022.

WHO – World Health Organization. **COVID-19 vaccines.** 2022. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines>. Acesso em: 13 fev. 2022.

Carla Danielle Dias Costa
Ricardo Cambraia Parreira
(Organizadores)

Morgana Teodoro Guimarães Souza
(Intérprete Libras)

 conhecimentolivre.org/home
 contato@conhecimentolivre.org
 [editoraconhecimentolivre](https://www.instagram.com/editoraconhecimentolivre)

VAMOS DISCUTIR SOBRE SAÚDE NAS ESCOLAS?
