

MINISTÉRIO DA SAÚDE

**SOU TODO OUVIDOS!**

# Curso de Compreensão Oral em Português como Língua Estrangeira para a Área Médica

**LIVRO DO ALUNO**

Brasília – DF  
2019



MINISTÉRIO DA SAÚDE

**SOU TODO OUVIDOS!**

# Curso de Compreensão Oral em Português como Língua Estrangeira para a Área Médica

**LIVRO DO ALUNO**



Brasília – DF  
2019

2019 Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)>.

Tiragem: 1ª edição – 2019 – versão eletrônica

*Elaboração, distribuição e informações*

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde  
Gabinete  
Endereço: SRTV 702, via W5 norte  
CEP: 70723-040  
Site: [www.saude.gov.br/sgtes](http://www.saude.gov.br/sgtes)  
E-mail: [sgtes@saude.gov.br](mailto:sgtes@saude.gov.br)

*Parceria:*

Universidade Federal de Minas Gerais  
Faculdade de Medicina  
Centro de Comunicação Social  
Programa de Rádio Saúde com Ciência

*Elaboração:*

Amélia de Oliveira Neves  
Ana Cecília Cossi Bizon  
Ana Paula Andrade Duarte  
Ana Paula de Araújo Lopez  
Augusto da Silva Costa  
Camila de Souza Santos  
Caroline Ozório Wink  
Clarice Batista Farina  
Graziela Hoerbe Andrighetti  
Karen Kênnia Couto Silva  
Leandro Rodrigues Alves Diniz

Marcela Dezotti Cândido  
Monica Panigassi Vicentini  
Rafaela Pascoal Coelho  
Simone da Costa Carvalho  
Thayane Campos  
Yara Carolina Campo de Miranda

*Organização:*

Ana Cecília Cossi Bizon  
Leandro Rodrigues Alves Diniz  
Simone da Costa Carvalho

*Normalização:*

Editora MS/CGDI

*Revisão:*

Editora MS/CGDI

*Capa, projeto gráfico e diagramação:*

Renato Carvalho

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde.

Sou todo ouvidos! : curso de compreensão oral em português como língua estrangeira área médica : livro do aluno [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019. 180 p. : il.

Modo de acesso: World Wide Web: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/todo\\_ouvidos\\_curso\\_livro\\_aluno.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/todo_ouvidos_curso_livro_aluno.pdf)>

ISBN 978-85-334-2686-3

1. Estudos de Linguagem. 2. Saúde Pública. 3. Programas Nacionais de Saúde. I. Título.

CDU 004.434:5

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2018/ 0515

*Título para indexação:*

I'm all ears! An oral comprehension course in Portuguese as a Foreign Language for the medical area (student's book)



# AGRADECIMENTOS

**Os organizadores e autores do livro agradecem a parceria com o programa de rádio Saúde com Ciência, sem a qual a elaboração deste material não teria sido possível.**

Programa de Rádio Saúde com Ciência

Centro de Comunicação Social

Faculdade de Medicina – Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

Diretor: Tarcizo Afonso Nunes | Vice-diretor: Humberto Alves

Coordenador: Gilberto Boaventura | Coordenador de Rádio: Lucas Rodrigues

Site: <http://sites.medicina.ufmg.br/radio/>

Redes sociais: [twitter.com/saudecomciencia](https://twitter.com/saudecomciencia)

[facebook.com/medicinaufmgoficial](https://facebook.com/medicinaufmgoficial)



# SUMÁRIO

	APRESENTAÇÃO.....	7
1	ARTROSE.....	9
2	FEBRE REUMÁTICA.....	20
3	PRÉ-NATAL.....	25
4	DOENÇAS CARDIOVASCULARES.....	32
5	ABORTO.....	40
6	APLICATIVOS.....	45
7	MEDICINA E O DIA A DIA DA INTERNET.....	55
8	PROBLEMAS COM A TIREOIDE.....	62
9	GASTRITE.....	69
10	ASMA X ALERGIA.....	74
11	GRIPE E RESFRIADO.....	80
12	TRANSPLANTES NO BRASIL.....	91
13	HIV/AIDS.....	97
14	CANDIDÍASE.....	105
15	POR QUE O HOMEM NÃO VAI AO MÉDICO?.....	112
16	CÂNCER DE PRÓSTATA.....	118
17	DERMATITE DE CONTATO.....	123
18	SÍNDROME DO PÂNICO.....	128
19	ALIMENTOS INTEGRAIS E PROCESSADOS.....	136
20	ORTOREXIA.....	143
21	VEGETARIANISMO E VEGANISMO.....	149
22	PERIGO NOS ENTULHOS.....	156
23	VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER.....	164
24	CUIDADOS COM IDOSOS.....	171
	REFERÊNCIAS.....	178







# APRESENTAÇÃO

Voltado para o ensino de Português como Língua Estrangeira para fins específicos, o livro ***Sou Todo Ouvidos! Curso de Compreensão Oral em Português como Língua Estrangeira para a Área Médica***, elaborado no âmbito do Programa Mais Médicos para o Brasil, destina-se a profissionais de saúde estrangeiros – especialmente médicos falantes de espanhol – que desejam aprimorar sua capacidade de compreensão oral em português.

O material organiza-se em 24 unidades, cada qual elaborada a partir de uma pílula, com duração aproximada de cinco minutos, do programa de rádio *Saúde com Ciência*. Idealizado pelo Centro de Comunicação Social da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), em parceria com a Rádio UFMG Educativa, tal programa tem como principal objetivo divulgar à população informações para a promoção da saúde e prevenção de doenças, abordando diferentes temas, com reportagens que trazem entrevistas com especialistas convidados.

Cada unidade – dividida em três seções: Aquecimento, Compreensão Oral e Expansão – compreende um conjunto de atividades em torno de um tema específico na área médica, contribuindo para a inserção do aluno em práticas discursivas em que se engajará no Brasil, em seu trabalho como médico do Sistema Único de Saúde (SUS). As atividades de expansão também abrem espaço para práticas de leitura, produção oral e/ou escrita, bem como para o trabalho com aspectos gramaticais, lexicais ou fonético-fonológicos.

Esperamos que este livro seja uma importante ferramenta para sua aprendizagem de Português como Língua Estrangeira para fins específicos.

**AbraSUS!**





# 1 ARTROSE

*SIMONE DA COSTA CARVALHO*



# AQUECIMENTO

1) Em duplas, realize as atividades a seguir:

- a) Observe a palavra a seguir e escreva, ao redor dela, os termos relacionados ao tema que lhe vêm à mente (sintomas, partes do corpo, tratamentos etc.).



**ARTROSE**



- b) Articulando os elementos mencionados, escreva uma curta definição de **artrose**.

---

---

---

---

- c) De que modo essa doença afeta a vida das pessoas?

---

---

---

---





## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá, a seguir, a uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre artrose<sup>1</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões:

**1)** Escute atentamente a definição de artrose presente no início do áudio e complete as lacunas:

“A artrose é uma doença .....causadora de um processo ..... na ..... que recobre as ..... – aquela que é a ..... pela função de amortecer os ..... sofridos nesses locais”.

**2)** Sobre algumas das características da artrose, ouça o áudio e complete:

“Também conhecida como ....., ela é mais comum ..... e suas ..... são ainda desconhecidas, embora o fator ..... seja apontado como determinante para a ocorrência da doença”.

**3)** Qual é o sintoma mais comum da artrose? Segundo a reumatologista Adriana Kakehasi, esse sintoma se aplica a todos os tipos de artrose?

.....

.....

.....

.....

<sup>1</sup> Programa veiculado em 29 jan. 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/01/28/doencas-reumaticas/>>. Acesso em: 2 nov. 2016.



4) Marque, a seguir, os casos de artrose indolor citados pela reumatologista:

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| joelhos               | pontas dos<br>dedos   | “bico de<br>papagaio” | quadril               | cotovelos pés         |
| <input type="radio"/> |

5) Complete o quadro com as partes do corpo mais afetadas por essa doença, de acordo com o sexo:

Mulheres	Homens

6) Quais são as duas recomendações de Adriana Kakehasi para prevenir o surgimento da artrose? Complete:

O que se deve fazer?	Por quê?

7) Qual a porcentagem de pessoas acima de 75 anos que apresentam o problema?

.....

.....

8) Em resposta à pergunta do ouvinte Gilvan Rodrigues, a entrevista cita algumas formas de tratamento da artrose. Cite duas delas:

- .....
- .....





## EXPANSÃO

1) Você vai ler a seguir um texto chamado “Mitos e verdades da Osteoartrose”.

- a) Após cada afirmação em negrito (“A artrose não possui cura definitiva”, “A doença é presente apenas em regiões articulares do corpo” etc.), escreva, com base nas informações do texto, “Mito” ou “Verdade”.
- b) Preencha cada lacuna com a contração (preposição + artigo) obrigatória adequada, conforme o quadro a seguir:

	<b>a</b>	<b>o</b>	<b>as</b>	<b>os</b>
<b>em</b>	na	no	nas	nos
<b>de</b>	da	do	das	dos
<b>por</b>	pela	pelo	pelas	pelos
<b>a</b>	à	ao	às	aos

### Mitos e verdades da Osteoartrose

[...] A **artrose** é uma doença bastante popular ..... Brasil, principalmente entre os idosos. As pesquisas para lidar com ela também são grandes. E até por isso, muitos mitos são criados. Vamos falar agora sobre alguns desses mitos.

**A artrose não possui cura definitiva:** .....

Realmente a **artrose** não possui cura definitiva, mas existem tratamentos que promovem uma melhora significativa ..... bem-estar e qualidade de vida ..... pacientes, ajudando a melhorar ou acabar totalmente com os sintomas ..... patologia. Terapia medicamentosa, infiltrações ..... joelho com corticoides



ou ácido hialurônico, e acupuntura podem ajudar ..... tratamento conservador ..... **artrose**, prevenção de suas complicações e melhora ..... qualidade de vida. O essencial é procurar um especialista o mais rápido possível para ter logo um diagnóstico e saber qual o melhor tratamento.

**A doença é presente apenas em regiões articulares do corpo:**

.....

As articulações são os espaços ou zonas em que dois ou mais ossos se encontram, como ..... quadril, joelho, ombro, cotovelo e tornozelo. A dor articular é a sensação de desconforto, podendo, dependendo ..... intensidade, incapacitar o indivíduo para as atividades mais simples ..... dia a dia. Acreditava-se antes que a artrose era específica ..... cartilagem, que é uma estrutura que recobre a ponta ..... ossos para permitir melhor deslizamento entre eles. Hoje, já se sabe que o acometimento é em toda a articulação, o que pode incluir ligamentos, ossos e o músculo.

**Excesso de peso agrava os sintomas da artrose: .....**

Quem tem artrose e ainda está acima ..... peso tem o problema piorado. Por conta ..... excesso de peso, as articulações acabam sofrendo uma sobrecarga maior, agravando os sintomas ..... artrose. Isso acontece principalmente ..... articulações ..... joelho e ..... quadril, que são responsáveis ..... sustentação natural ..... corpo. O joelho costuma ser a articulação mais afetada, chegando a atingir 80% ..... pessoas acima ..... 41 anos.



### **A incidência de artrose em homens e mulheres é igual:**

Estudos provam que há mais mulheres afetadas ..... doença. Segundo a Sociedade Brasileira de Estudo ..... Dor (SBED), elas representam 61% ..... pacientes que sofrem com a patologia.

### **Somente idosos são acometidos pela artrose: .....**

A artrose ainda é muito lembrada como um problema que surge exclusivamente com o envelhecimento; no entanto, embora a maioria ..... casos de artrose de fato acometa pessoas acima ..... 60 anos, essa doença não se restringe apenas ..... idosos, podendo afetar crianças, jovens e adultos também. Essa sobrecarga acontece por traumatismos, por acidentes ou obesidade, atividades físicas feitas de forma exagerada e descuidada entre outras causas, que podem acontecer precocemente.

### **Prática de esporte podem gerar lesões: .....**

Os esportes que oferecem mais riscos são aqueles que exigem maior amplitude e movimento ..... quadril, rotações ou aqueles com 'ações explosivas', ou seja, ações que exigem aceleração e desaceleração bruscas, como futebol, tênis, golfe, artes marciais, danças, ballet, ginástica olímpica e atletismo. A prática inadequada .....exercícios é a principal causa ..... problemas. Vários estudos já provaram que exercícios físicos realizados com o acompanhamento ..... profissionais de saúde amenizam os sintomas ..... artrose em longo prazo. Isso ocorre porque esses exercícios auxiliam no fortalecimento dos músculos e dos ossos, reduzindo os sintomas ..... artrose. Quando os músculos estão fortes e alongados conseguem diminuir a pressão e absorvem uma parte ..... sobrecarga que vai para as articulações.



**Quem carregou muito peso durante a vida desenvolve sintomas da artrose: .....**

Ao carregar excesso de peso, você sobrecarrega suas articulações. Essa é uma ..... principais causas ..... início ..... artrose. A **artrose** pode ter origem em determinados hábitos, tais como má-postura recorrente, levantamento de peso em excesso, esforços repetitivos, entre outros. Segundo a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, 20% ..... adultos brasileiros já são acometidos ..... doença e o excesso de exercícios físicos será a causa ..... casos ..... futuro.

**Quem tem dores nas juntas tem artrose: .....**

A artrose realmente causa dores ..... juntas. Mas existem outras doenças que podem resultar ..... mesmo sintoma. É o caso de algumas doenças infecciosas e traumáticas que podem iniciar os mesmos sintomas [...] (CLÍNICA DR. HONG JIN PAI & ASSOCIADOS, 2016).

2) Você encontrará, a seguir, conselhos para que pessoas idosas praticantes de esportes evitem a artrose. Preencha as lacunas com os verbos (no infinitivo) que estão na caixa:

**Conselhos Gerais para Praticantes de Futebol<sup>2</sup>**

<b>alimentar</b>	<b>evitar</b>	<b>jogar</b>	<b>deitar-se</b>	<b>fazer</b>
<b>hidratar-se</b>	<b>andar</b>	<b>evitar</b>	<b>fazer</b>	<b>usar</b>

<sup>2</sup> Adaptado de: <<https://www.osteoartrite.com.br/editorial/141/dicas/conselhos-gerais-para-praticantes-de-futebol>>. Acesso em: 30 mar. 2017.



1. Sempre ..... alongamentos e exercícios de aquecimento antes de iniciar sua prática esportiva.
2. .... calçados, meias e camisetas que permitam a transpiração ou que tenham predominância de tecido natural.
3. .... jogar sob sol forte.
4. .... calçado convenientemente, preferindo calçados flexíveis e com palmilhas que amortecem os impactos.
5. ....-se convenientemente, pelo menos duas a três horas antes, evitando frituras, gorduras, condimentos fortes ou qualquer alimento de difícil digestão.
6. .... exercícios físicos intensos na véspera.
7. No intervalo, .....de costas com as pernas um pouco elevadas, por alguns minutos.
8. Não .....massagem antes do jogo.
9. .... sempre com água ou líquidos isotônicos.
10. Não .....descalço nos vestiários.



### Conselhos Gerais para Praticantes de Caminhadas<sup>3</sup>

<b>diminuir</b>	<b>orientar</b>	<b>procurar</b>	<b>usar</b>	<b>evitar</b>
<b>usar</b>	<b>fazer</b>	<b>caminhar</b>	<b>fazer</b>	
<b>evitar</b>	<b>comer</b>	<b>deixar</b>	<b>andar</b>	

1. Jamais ..... de fazer alongamentos e exercícios de aquecimento antes de iniciar sua pratica esportiva.
2. Usar calçados, meias e camisetas que permitam a transpiração ou que tenham predominância de tecido natural.
3. Evitar ..... sob sol forte.
4. .... tênis apropriado, preferindo os flexíveis, e com palmilhas que amortecem os impactos.
5. Evitar ..... em jejum.
6. Não ..... alimentos de difícil digestão.
7. .... caminhadas em ritmo forte quando em subidas ou descidas.
8. Ao primeiro sinal de dor muscular, ..... o ritmo.
9. ....uma progressão gradual da distância percorrida.
10. .... pisos duros.

<sup>3</sup> Adaptado de: <<https://www.osteartrose.com.br/editorial/143/dicas/conselhos-gerais-para-praticantes-de-caminhadas>>. Acesso em: 30 mar. 2017.



11. ....-se com seu médico sobre os limites de seu batimento cardíaco durante o exercício.
12. Ao primeiro sinal de qualquer problema, ..... o seu médico.
13. Procurar ..... ao menos uma avaliação cardiológica anual, para determinar os seus limites.

**3)** A turma deverá se organizar em grupos de até três pessoas. A equipe da UBS na qual você trabalha decidiu fazer uma campanha para informar sobre algumas doenças que são comuns na comunidade. Você ficou responsável por escrever um folheto sobre artrose, destinado ao público da terceira idade. Em seu folheto, você deverá:

- Informar o que é a artrose e quais são as principais partes do corpo afetadas.
- Indicar algumas ações para prevenir o surgimento da artrose.
- Indicar formas de tratamento da doença.





# 2 FEBRE REUMÁTICA

*KAREN KÊNIA COUTO SILVA*



## AQUECIMENTO

1) Discuta com seus colegas as questões a seguir:

- a) O que é febre reumática?
- b) Quais são os seus sintomas mais comuns?
- c) Quais são as principais formas de prevenção?
- d) Como é o tratamento dessa doença?



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre a febre reumática<sup>4</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Preencha as lacunas de acordo com o início do programa:

“De acordo com o Ministério da Saúde, o popular reumatismo atinge cerca de ..... de brasileiros. As doenças reumáticas são um grupo de ..... que afetam o sistema ....., ou seja, a parte que dá sustentação e ..... ao corpo”.

<sup>4</sup> Programa veiculado em 28 jan. 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/01/28/doencas-reumaticas/>> (Programa 1). Acesso em: 2 nov. 2016.



2) Escute a definição de febre reumática e complete as lacunas:

“A febre reumática é uma doença ..... que tem ..... em 3% das ..... entre 5 e 15 anos de idade”.

3) Cite dois dos sintomas da doença mencionados pela reumatologista Cristina Lana:

- .....
- .....

4) Cite uma possível complicação ocasionada pela falta de tratamento adequado contra a febre reumática:

- .....

5) Que antibiótico se recomenda para aqueles que já tiveram infecção de garganta?

- .....

6) Segundo a reportagem, a retirada das amídalas é eficaz para prevenir a febre reumática? Justifique.

- .....





## EXPANSÃO

1) Complete os quadros a seguir. No primeiro deles, você deverá escrever a tradução das palavras em português; no segundo, registrar outros exemplos de palavras que, em espanhol, terminem com “-dad”.

Espanhol	Português
<i>Enfermedad</i>	
<i>Edad</i>	
<i>Calidad</i>	
<i>Movilidad</i>	
<i>Facultad</i>	

Outros exemplos:

Espanhol	Português
<i>Universidad</i>	
<i>Igualdad</i>	
<i>Homogeneidad</i>	
<i>Seriedad</i>	

2) Baseando-se nas informações do áudio que acabou de ouvir e em sua própria experiência clínica, como você responderia à seguinte pergunta: Reumatismo tem cura?



**3)** Reúnam-se em trios. Um dos alunos deverá interpretar o papel de médico(a); outro, de uma criança com sintomas de reumatismo; outro, do(a) responsável pela criança. Simule a interação durante a consulta. Após o diagnóstico, o(a) médico(a) deverá dar orientações ao pai/à mãe e à criança, prescrevendo a receita.





# 3 PRÉ-NATAL

*MARCELA DEZOTTI CÂNDIDO*

*ANA CECÍLIA COSSI BIZON*



## AQUECIMENTO

1) Responda às questões a seguir:

a) Quais são os principais sintomas da gravidez?

.....

.....

.....

b) Quais são as recomendações mais importantes para as gestantes?

.....

.....

.....

c) Quais exames são indicados durante o pré-natal? Em quais momento(s) da gestação devem ser feitos? Complete o quadro a seguir:

Exame	Quando?





## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre gravidez<sup>5</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Escute atentamente o início da reportagem e complete as lacunas:

“....., ..... e ..... Sensações como essas são comuns em um dos ..... mais importantes da vida de uma .....: a gravidez. É nesse momento que ..... relacionadas a exames, ..... ou incertezas sobre a ..... podem aparecer”.

2) Que ditado é utilizado pela repórter Jordânia Souza para destacar a importância do pré-natal?

.....

3) Liste os exames que, conforme a ginecologista Eura Lage, devem ser feitos durante o pré-natal. Na segunda coluna, indique quando devem ser realizados:

Exame	Quando?

<sup>5</sup> Programa veiculado em 24 jun. 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/06/24/gravidez-saudavel/>> (Programa 1). Acesso em: 4 nov. 2016.





Outros exemplos de palavras que, em espanhol, terminam com “-ión”:

Espanhol		Português	
Singular	Plural	Singular	Plural

2) Em duplas, simule uma consulta a partir da situação descrita a seguir. Um dos membros da dupla interpretará o papel de médico; o outro, de paciente. Uma jovem de 35 anos está pensando em engravidar. Após ler a notícia a seguir, ficou bastante preocupada e marcou uma consulta para se aconselhar se deve engravidar ou não.

### **Após surto de microcefalia, médicos desaconselham a engravidar agora**

CLÁUDIA COLLUCCI DE SÃO PAULO

NATÁLIA CANCIAN DE BRASÍLIA

19/11/2015 02h00

Com a forte suspeita de que o zika vírus está associado à epidemia de microcefalia no Nordeste, médicos estão recomendando que as mulheres evitem a gravidez.

Em pouco mais de três meses, o Ministério da Saúde registrou 399 casos de recém-nascidos com a má-formação do cérebro que pode levar a problemas graves no desenvolvimento da criança.

Amostras coletadas do líquido amniótico de duas gestantes cujos fetos foram diagnosticados com microcefalia confirmaram a infecção por zika vírus identificado no Brasil neste ano e transmitido pelo mesmo mosquito da dengue, o *Aedes aegypti*.









# 4 DOENÇAS CARDIOVASCULARES

*MARCELA DEZOTTI CÂNDIDO*

*LEANDRO RODRIGUES ALVES DINIZ*



## AQUECIMENTO

1) Observe o texto a seguir e discuta com seus colegas as questões propostas:



Fonte: Disponível em: <<http://www.jb.com.br/ciencia-e-tecnologia/noticias/2014/09/03/campanha-alerta-para-alto-numero-de-mortes-por-doencas-cardiovasculares-2/>>. Acesso em: 6 out. 2016.

- Qual o objetivo do texto?
- Você acha essa uma boa campanha? Teria alguma sugestão para aprimorá-la?
- Explique por que cada uma das recomendações feitas na campanha pode ser importante para a prevenção do infarto.
- O texto aponta hábitos recomendáveis para prevenir o infarto. Quais hábitos, por outro lado, aumentam os riscos de infarto?
- Uma pessoa que tenha algum tipo de cardiopatia deve ter algum cuidado especial em relação à prática de atividades físicas? Comente.





## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre doenças cardiovasculares<sup>6</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas.

1) Escute atentamente o início da reportagem e complete as lacunas:

“Segundo a Organização Mundial da Saúde, a OMS, as doenças cardiovasculares correspondem à principal causa de ..... no mundo e, ao lado do ....., obesidade e ....., a falta de exercícios físicos aparece como um dos maiores ..... para essas situações. Por isso, para o bem do ....., a prática regular de atividade física pode ajudar, e muito, na ..... de problemas cardiovasculares. Para quem já ..... com alguma cardiopatia, então, isso é ainda mais importante”.

2) Cite três benefícios da atividade física mencionados pelo médico João Antônio Junior:

- .....
- .....
- .....

<sup>6</sup> Programa veiculado em 30 jul. 2013. Disponível em: <<http://www.medicina.ufmg.br/radio/programas/2013/sem30.php>> (Programa 2). Acesso em: 4 nov. 2016.



**3)** O educador físico Cássio Vasconcelos cita alguns cuidados necessários para que um paciente com problemas cardiovasculares possa praticar atividade física. Cite três deles:

- .....
- .....
- .....

**4)** Marque a única alternativa correta. Em relação aos exercícios resistidos por parte de cardiopatas, o médico José Antônio Junior...

- a)** recomenda fortemente sua realização.
- b)** ressalta faltarem evidências científicas sobre sua importância.
- c)** afirma serem quase tão importantes quanto os exercícios aeróbios.
- d)** aponta que estudos recentes têm trazido novas evidências sobre sua importância.

**5)** O médico do esporte entrevistado menciona dois testes que podem ser solicitados pelo médico para as pessoas que apresentam algum tipo de arritmia cardíaca. Quais?

- .....
- .....





# EXPANSÃO

1) Leia os textos a seguir, com recomendações para a prevenção de doenças cardiovasculares. Complete cada um deles conjugando, no imperativo (ex.: *ande, beba, ingira*), os verbos apresentados nos quadros:

### Texto 1

<b>abandonar</b>	<b>diminuir</b>	<b>diminuir</b>	<b>evitar</b>
<b>evitar</b>	<b>fumar</b>	<b>ler</b>	<b>manter</b>
<b>praticar</b>	<b>tomar</b>		



\_\_\_\_\_ o peso adequado.



\_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ o consumo de bebidas alcoólicas.



Não \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ uma alimentação saudável.



\_\_\_\_\_ o estresse.

\_\_\_\_\_ atividades físicas.  
\_\_\_\_\_ ficar parado.



\_\_\_\_\_ o sal da comida e \_\_\_\_\_ o rótulo dos alimentos, evitando os com maior teor de sódio.



\_\_\_\_\_ a medicação conforme orientação médica.

Fonte: Adaptado de: <[https://www.tjpejus.br/drh/Informativo/site\\_diretoria\\_saude/artigo09.htm](https://www.tjpejus.br/drh/Informativo/site_diretoria_saude/artigo09.htm)>. Acesso em: 25 ago. 2017.



Texto 2

fazer	fazer	manter-se
movimentar-se	realizar	evitar

# Pirâmide da Atividade Física

Essa pirâmide traz informações para adultos manterem a saúde e prevenirem doenças crônicas (ex.: hipertensão, doenças do coração, diabetes), relacionando o tipo, a frequência e a intensidade da atividade física.

Para se informar sobre as recomendações de atividade física para idosos, adolescentes, crianças e portadores de necessidades especiais, visite <http://www.ccs.ufpb.br/edfísica/defnu.html>



**2)** A Secretaria de Saúde do município onde você trabalha está promovendo uma campanha de prevenção contra doenças cardiovasculares. Uma das estratégias consiste na distribuição de material informativo nas casas. Você ficou responsável por escrever o título e o primeiro parágrafo para introduzir o Texto 1, anteriormente apresentado.





# 5 ABORTO

*THAYANE CAMPOS*

*ANA CECÍLIA COSSI BIZON*



## AQUECIMENTO

1) Discuta com seus colegas as questões a seguir:

- a) O que a legislação do seu país prevê em relação ao aborto? E o que você sabe sobre a legislação brasileira a esse respeito? Estabeleça comparações.
- b) Você considera que uma legislação que proíbe o aborto pode de fato impedir as mulheres de abortarem? Por quê?



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre o aborto<sup>7</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Complete as lacunas com base no início do programa:

“O aborto é um problema de saúde pública no Brasil, sendo ..... O agravante é que, geralmente, são óbitos ....., que envolvem, inclusive, ..... Com isso, os impactos social e humano representam uma questão que merece bastante cuidado”.

<sup>7</sup> Programa veiculado em 30 jan. 2014. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2014/01/31/o-aborto-e-a-lei/>> (Programa 4). Acesso em: 23 out. 2016.



2) A que se referem os números a seguir, citados por Alamanda Kfoury?

Número	Refere-se a
Uma em cada cinco	
50%	
200 mil	

3) Qual é o perfil mais frequente das mulheres que morrem por consequência do aborto?

.....

4) Qual a prática mais comum para realizar o aborto ilegal no Brasil?

.....

5) Que risco existe caso a mulher não elimine o embrião, após tomar o medicamento mencionado pela entrevistada?

.....

6) Que relação a entrevistada estabelece entre a ilegalidade do aborto no Brasil e a saúde da mulher?

.....

7) Quais políticas Alamanda Kfoury destaca como importantes para o combate ao aborto ilegal?

.....



**8)** Considerando que o aborto é ilegal no Brasil, salvo em alguns casos (estupro, risco de morte para a mãe e anencefalia), o médico que atendeu a jornalista entrevistada agiu em conformidade com a lei brasileira? Justifique.

.....

.....



## EXPANSÃO

**1)** Complete os quadros a seguir. No primeiro deles, você deverá escrever o plural das palavras listadas na primeira coluna; no segundo, registrar outros exemplos, no singular e no plural, de palavras que terminem em “-al” em português.

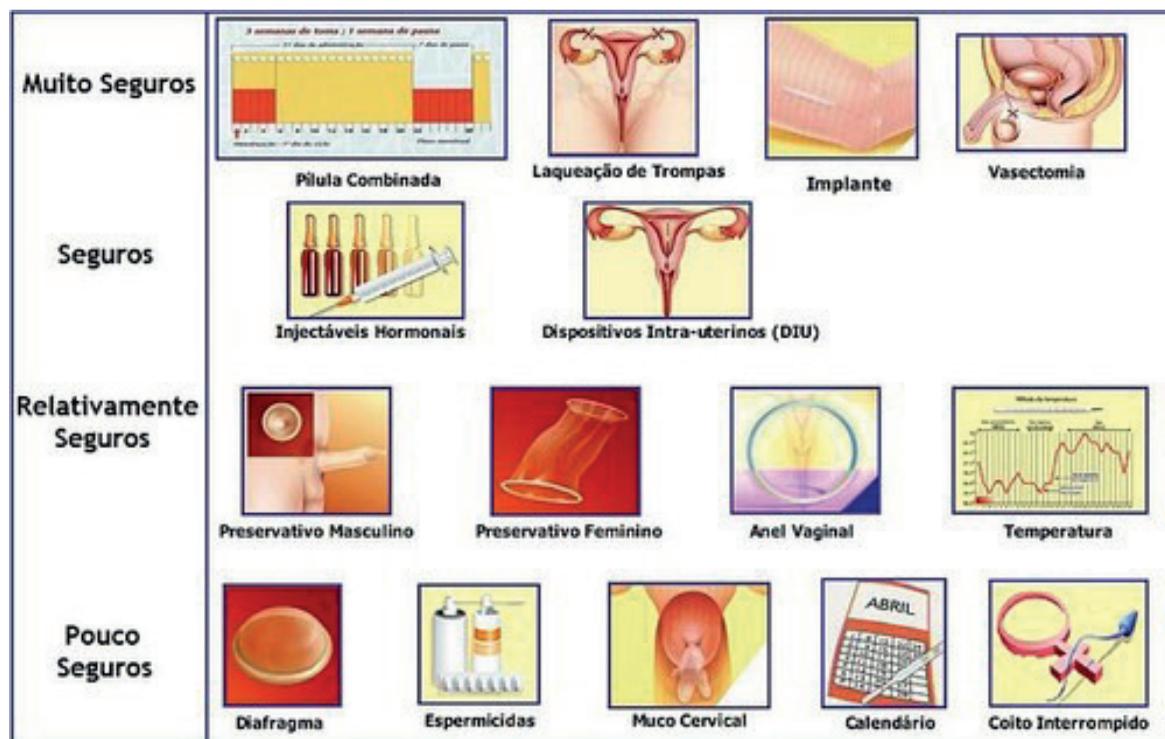
Singular	Plural
Social	
Ilegal	
Anual	
Hospital	

**Outros exemplos:**

Singular	Plural



2) Observe o texto a seguir. Você concorda com a classificação feita, no material, relativa ao grau de segurança dos diferentes métodos contraceptivos? Discuta com seus colegas.



Fonte: Disponível em: <<http://seguiciadesaude.com.br/wp-content/uploads/2015/09/metodos-contraceptivos.jpg>>. Acesso em: 9 abr. 2017.

3) Você trabalha em uma comunidade em que as famílias são muito grandes e ficou encarregado(a) de preparar uma fala sobre planejamento familiar e métodos contraceptivos para os homens e para as mulheres. Em sua fala, que durará cerca de cinco minutos, você deverá:

- Argumentar que a responsabilidade pelo planejamento familiar não é apenas das mulheres, mas igualmente dos homens.
- Alertar sobre as limitações de alguns métodos.
- Indicar quais são os métodos mais eficazes e como eles funcionam.

Utilize o texto do Exercício 2, ou outro recurso visual, em sua fala, no(s) momento(s) que julgar mais adequado(s).





# 6 APLICATIVOS

*CLARICE BATISTA FARINA*

*LEANDRO RODRIGUES ALVES DINIZ*



## AQUECIMENTO

1) Observe a imagem seguinte e discuta com seus colegas as questões propostas:



Fonte: Disponível em: <<https://liviahernandes.files.wordpress.com/2015/07/app.jpg>>. Acesso em: 20 out. 2016.

- a) O que são aplicativos?
- b) Quais são os aplicativos mais utilizados no seu país? Para que servem? E no Brasil, quais você imagina serem os mais populares?
- c) Os aplicativos podem ajudar uma pessoa a cuidar da saúde? Como?
- d) Você sabe se, atualmente, é possível realizar alguns exames por meio de aplicativos? Quais?
- e) O uso de aplicativos para a saúde pode produzir mudanças na relação entre médico e paciente? Por quê?





## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre aplicativos<sup>8</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Complete as lacunas da fala inicial da locutora:

“Os *smartphones* são uma ..... dos celulares e dos computadores. Um ..... relativamente pequeno e prático que ..... em si diversos recursos comunicativos, sendo o principal deles o acesso à internet e, conseqüentemente, a uma ..... de aplicativos, com variadas .....”

2) Cite cinco exames que, segundo o professor Cláudio de Souza, já podem ser realizados ou acompanhados pelo *smartphone*:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

3) Cite dois benefícios que os aplicativos voltados para a saúde podem trazer:

- .....
- .....

<sup>8</sup> Programa veiculado em 22 set. 2016. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2016/09/16/saude-e-tecnologia/>> (faixa 4). Acesso em: 4 nov. 2016.



4) Que mudança o professor Cláudio de Souza espera em relação à realização dos exames complementares?

.....  
.....

5) Que exemplo o professor entrevistado dá para argumentar que os aplicativos não tornarão dispensável a figura do médico?

.....  
.....  
.....



## EXPANSÃO

1) Leia o texto a seguir. Qual dos cinco aplicativos você considera o mais interessante? Justifique.

### Listamos 5 aplicativos que podem melhorar a sua saúde

Saiba como os apps podem te ajudar a manter uma vida saudável - e até salvar sua vida

por Marina Knöbl

Aplicativos são úteis em diversas situações – seja para dividir a conta entre os amigos ou para calcular a quantidade de carne e cerveja necessária para fazer um churrasco. Mas alguns apps podem até mesmo salvar a sua vida! Confira a lista com cinco ferramentas que podem te auxiliar a manter uma vida equilibrada e saudável.



### **1) NUTRA BEM**

Um grupo de nutricionistas brasileiros criou um aplicativo que pode auxiliar na reeducação alimentar. Criado de acordo com os costumes alimentares do nosso país, o NutraBem controla o número de calorias ingeridas, além de te ajudar a escolher melhor e até substituir os alimentos que você consome diariamente.

O app também calcula o seu IMC (índice de massa corporal) e serve tanto para quem quer perder peso, quanto para quem só quer ter uma alimentação balanceada. Disponível para o sistema iOS, o aplicativo custa U\$0,99 (aproximadamente R\$1,99).

### **2) WATER YOUR BODY**

Que é preciso ingerir líquido diariamente todo mundo sabe. Mas como saber se você está bebendo a quantidade suficiente? De acordo com o seu peso, o app Water your Body calcula o quanto seu corpo precisa de água por dia. Além de informar essa quantidade em litros, você pode visualizar em copos ou garrafas, disponíveis em várias capacidades.

Ao beber um copo-d'água ou garrafa, o app informa o quanto você ainda precisa beber para alcançar a meta diária. E mais: para que você não se esqueça, o ícone do aplicativo informa quantos copos ou garrafas de água ainda faltam na tela inicial de seu iPhone. [...]

### **3) SOCORRO**

“Esperamos que você nunca necessite deste aplicativo, mas caso precise, ele poderá salvar sua vida”. É assim que os criadores de Socorro o descrevem. Como nunca se sabe, é bom baixar o app, que reúne as informações médicas mais relevantes, como tipo de sangue, hospitais de preferência e alergias. É isso mesmo. Socorro



deixa os seus dados médicos disponíveis no iPhone no caso de uma emergência.

Com acesso a essas informações, o atendimento pode ser feito de forma mais eficiente, e até mesmo segura. Outra função útil do app é a possibilidade de enviar um torpedo SMS automaticamente a alguém de sua confiança ou uma mensagem pedindo ajuda no Twitter.

Você também pode adicionar contato para emergências e hospital de preferência. O Socorro inclui, ainda, botões de acesso rápido para chamar serviços de emergência.

O app é muito útil a pessoas alérgicas a algum medicamento ou que têm alguma doença crônica relevante. Nesses casos, recomenda-se adicionar o Socorro ao Dock ou na primeira página do iPhone e selecionar a ficha médica como plano de fundo. Só assim o socorrista pode consultar os dados mesmo que o iPhone esteja bloqueado.

Mas é preciso ter cautela! Os desenvolvedores recomendam que os usuários tenham muito cuidado com as informações colocadas na ferramenta, para que não sejam usadas caso o aparelho seja roubado ou que caiam em mãos erradas.

#### **4) PRATO SAUDÁVEL**

Tirar foto do prato de comida é normal hoje em dia. Mas e se essa mania fosse usada para conseguir ter uma alimentação balanceada? O aplicativo Prato Saudável promete te ajudar a monitorar as refeições e a ingestão diária de nutrientes. Além de poder compartilhar a foto da refeição com amigos, o usuário recebe relatórios diários, semanais, quinzenais ou mensais via *e-mail*, com uma análise de seu consumo alimentar.



O app indica o valor nutricional recomendado de acordo com a idade, peso e altura. A partir dessas informações, ele envia sugestões diárias de cardápios balanceados, elaborados para cada perfil.

O maior diferencial desse aplicativo é que ele também pode ser usado por pessoas que necessitem de uma dieta diferenciada, como gestantes, lactantes, ou indivíduos que precisem ganhar peso. Além disso, é possível criar mais de um perfil, o que permite que você acompanhe a alimentação de familiares, por exemplo.

### **5) ANTIMOSQUITO**

O aplicativo Anti mosquito – Sonic Repeller , disponível para iPhone, iPod Touch ou iPad, promete acabar com a história de acordar no meio da noite com barulhos insuportáveis.

O app é um emissor de ondas em diferentes frequências que espantam qualquer pernilongo – garantindo uma noite completa de sono. As faixas, que vão de 14, 16 e 20 kHz, são quase imperceptíveis ao ouvido humano. Só dá pra escutar um leve ruído.

O Antimosquito – Sonic Repeller é extremamente fácil de usar. O usuário só precisa escolher entre os níveis de frequência. Depois disso, é só dormir tranquilo. E protegido de picadas! (KNOBL, c2013).



2) Observe as imagens a seguir. A quais aplicativos mencionados no texto elas correspondem?



**IMAGEM 1**

Nome do aplicativo: .....

Fonte: Disponível em: <<http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,EMI323588-17770,00-LISTAMOS+APLICATIVOS+QUE+PODEM+MELHORAR+A+SUA+SAUDE.html>>.



**IMAGEM 2**

Nome do aplicativo: .....

Fonte: Disponível em: <<http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,EMI323588-17770,00-LISTAMOS+APLICATIVOS+QUE+PODEM+MELHORAR+A+SUA+SAUDE.html>>.





**IMAGEM 3**

Nome do aplicativo: .....

Fonte: Disponível em: <<http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,EMI323588-17770,00-LISTAMOS+APLICATIVOS+QUE+PODEM+MELHORAR+A+SUA+SAUDE.html>>.



**IMAGEM 4**

Nome do aplicativo: .....

Fonte: Adaptada de: <[http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2014/07/25/article-2705412-1FF9027100000578-913\\_306x516.jpg](http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2014/07/25/article-2705412-1FF9027100000578-913_306x516.jpg)>. Acesso em: 5 abr. 2017





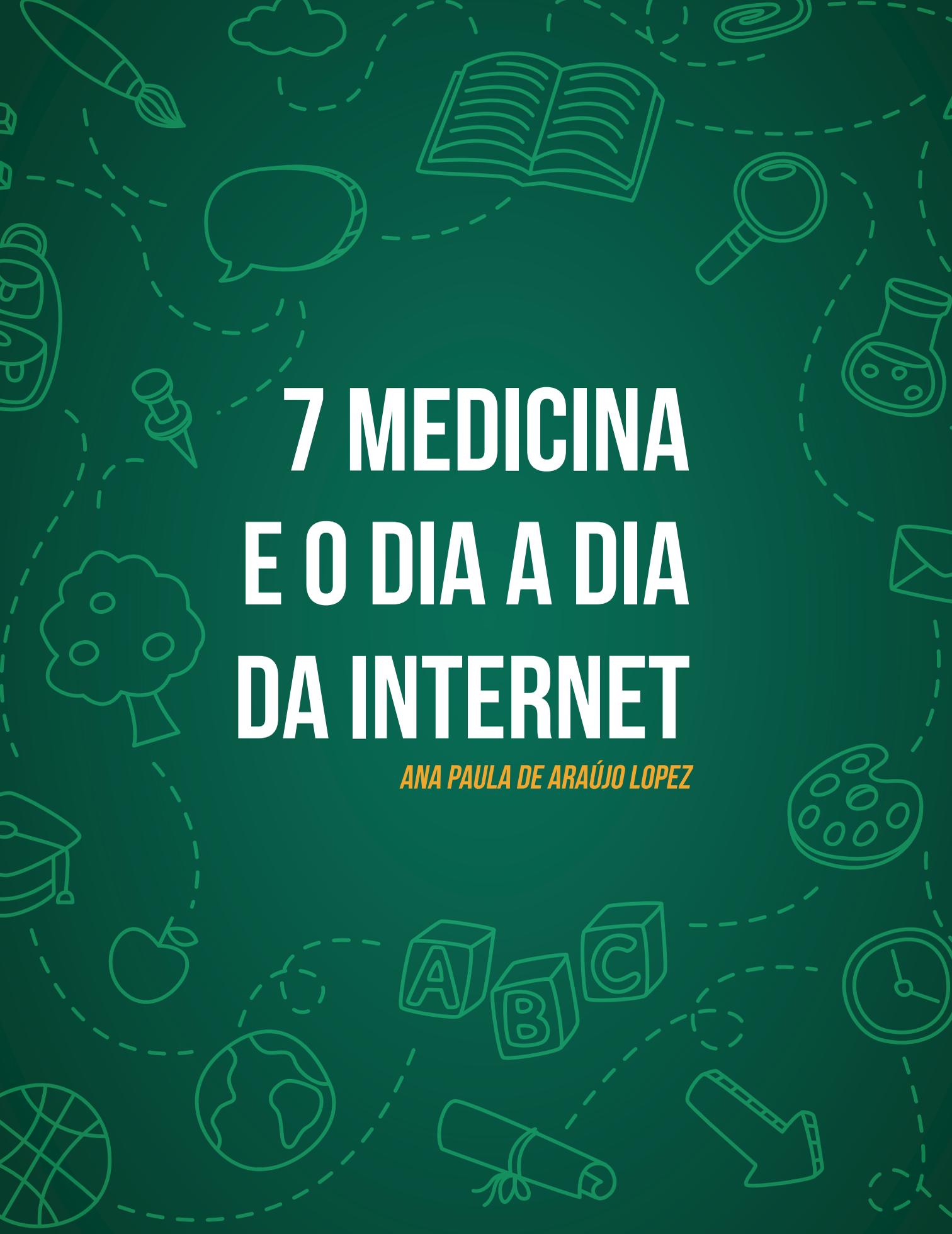
**IMAGEM 5**

Nome do aplicativo: .....

Fonte: Disponível em: <<http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,EMI323588-17770,00-LISTAMOS+APLICATIVOS+QUE+PODEM+MELHORAR+A+SUA+SAUDE.html>>.

**3)** A turma deverá organizar-se em trios. Cada grupo deverá pensar em um aplicativo que possa contribuir para a saúde e escrever um parágrafo sobre ele, que pudesse fazer parte do texto lido no Exercício 1. Em seguida, os trios apresentarão seus aplicativos ao restante da turma, que elegerá qual deles é o mais inovador.





# 7 MEDICINA E O DIA A DIA DA INTERNET

*ANA PAULA DE ARAÚJO LOPEZ*



## AQUECIMENTO

1) Observe as imagens e discuta com seus colegas as questões a seguir:



Fonte: Disponível em: <<https://goo.gl/7Nega2>>. Acesso em: 3 abr. 2017.



Fonte: Disponível em: <<https://goo.gl/XWqYM9>>. Acesso em: 3 abr. 2017



- a) O que as imagens sugerem?
- b) Você já usou a internet para pesquisar sobre algum sintoma/doença/medicamento?
- c) Você já atendeu algum paciente que havia se autodiagnosticado com alguma doença, por meio da prática da consulta à internet?
- d) Quais são as vantagens ou desvantagens do uso da internet para consultas na área médica por médicos e pacientes?
- e) No seu país, é comum que os pacientes busquem informações sobre questões relativas à saúde deles na internet? E no Brasil? Você tem informações sobre esse tipo de uso?



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre o dia a dia da internet e a Medicina<sup>9</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Escute atentamente o início do programa e complete as lacunas com as informações corretas:

“A internet já faz parte do ..... das pessoas, sendo as ..... um dos seus principais ..... De acordo com uma pesquisa realizada, no último ..... de 2015, pela *We Are Social*, no Brasil, estima-se que ..... da população é ativa em redes sociais, como *Facebook* e *Twitter*”.

<sup>9</sup> Programa veiculado em 23 set. 2016. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2016/09/16/saude-e-tecnologia/>> (Programa 5). Acesso em: 18 out. 2016.



2) A apresentadora Bruna Lelis e o professor Agnaldo Lopes mencionam alguns aspectos positivos e negativos sobre o uso das redes sociais atualmente. Cite dois de cada um desses aspectos:

Aspectos positivos	Aspectos negativos

3) Observe a explicação dada pela locutora sobre o uso de aplicativos de conversa na área da Medicina. Preencha as lacunas com as palavras que você ouvir:

“Existem também alguns aplicativos de conversa como o *WhatsApp*. O programa permite a troca de ....., fotos, ..... e ..... em tempo real e de maneira eficaz. No caso da Medicina, alguns pacientes usam o aplicativo para ..... com os médicos. No entanto, Agnaldo Lopes alerta sobre os ..... dessa prática.”

4) Com base na fala do professor Agnaldo Lopes sobre a utilização do *WhatsApp* para consultas médicas, marque a única alternativa correta:

- a) O Conselho Federal de Medicina fará um primeiro alerta sobre o uso do aplicativo para consultas médicas.
- b) Agnaldo Lopes acredita que a consulta médica é substituível em algumas ocasiões.
- c) O *WhatsApp* pode ser útil para o estabelecimento do contato entre o paciente e o médico.
- d) O *WhatsApp* pode facilitar a coleta da história clínica do paciente.



**5)** De acordo com o professor e ginecologista, Agnaldo Lopes, os blogues podem ser úteis para alguns pacientes. Entre os tipos de blogues listados a seguir, marque com um “x” aqueles que são mencionados por Lopes:

- Blogues de ginecologia.
- Blogues de pacientes.
- Blogues de mulheres com candidíase.
- Blogues de sobreviventes de câncer.
- Blogues de mulheres com endometriose.

**6)** Ainda segundo Agnaldo Lopes, como os blogues podem ser úteis para mulheres doentes?

.....

.....

.....



## EXPANSÃO

**1)** Leia o texto a seguir. Em seguida, responda às perguntas.

### É grave, Dr. Google?

A mais famosa ferramenta de busca do mundo entra na área da Saúde com um desafio paradoxal: ser ótima sem substituir os médicos.

Por Redação Super. Atualizado em 23/05/2015

O Google foi promovido a doutor. O grupo dos cibercondríacos, pessoas que costumam buscar na internet informações sobre os sintomas que apresentam, existe desde o aparecimento das



primeiras páginas de busca, e não para de crescer. Segundo dados da empresa Harris Interactive, em 1998, 54 milhões de americanos usaram a internet para encontrar dados sobre doenças. No começo de 2009, esse número era de 154 milhões de pessoas, o equivalente a 67% da população americana.

Diante de tanta procura, o Google estuda criar o Google Health (“Google Saúde”), ferramenta que promete agregar todo tipo de informação ligada à área de saúde. Um dos maiores desafios enfrentados pela empresa é reunir todo o material sem promover a automedicação. Afinal, pessoas não treinadas em medicina podem interpretar de forma errada os sintomas e achar que têm problemas muito mais graves do que na verdade têm.

Mas, em alguns casos, a pesquisa virtual anterior a uma consulta com o médico pode ser uma aliada. É o caso do transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), transtorno neurológico que causa desatenção e inquietude. Como a doença é pouco conhecida mesmo entre os profissionais da psicologia, os pacientes que têm os sintomas acabam fazendo o próprio diagnóstico ao ler uma reportagem ou pesquisar sobre o tema. Dependendo do tipo de doença, fazer parte de uma comunidade ou grupo de discussão na internet pode até mesmo ajudar os pacientes a se manterem mais firmes no tratamento [...] (SPAGNOLO, 2011).

- a)** A palavra “cibercondríacos”, empregada no texto, pode ter alguma conotação negativa? Justifique.

---

---

---



**b)** Por que se afirma, no texto, que “O Google foi promovido a doutor”?

---

---

---

**c)** Cite dois riscos que a criação do Google Health pode representar.

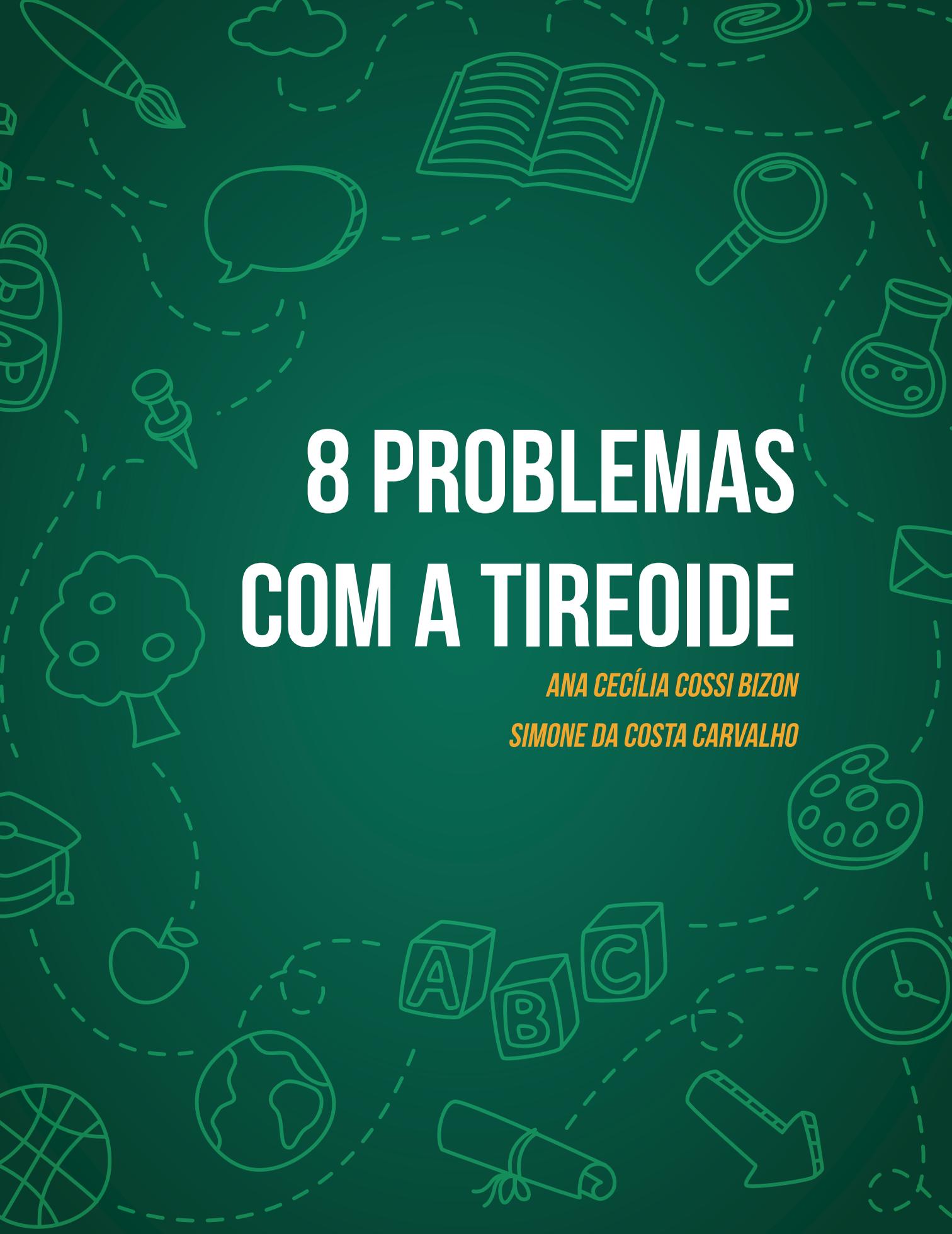
---

---

---

**2)** Você é médico(a) e acabou de ler a reportagem “É grave, Dr. Google?”. Na comunidade em que você trabalha, as pessoas têm, cada vez mais, comparecido ao seu consultório autodiagnosticadas e/ou automedicadas, em consequência das frequentes pesquisas que têm realizado na internet. Preocupado(a) com a situação e com os impactos do lançamento da ferramenta Google Health, você decidiu criar uma página na rede social *Facebook* para orientar melhor a comunidade sobre esse assunto. Como seu primeiro *post* na página, escreva um texto apresentando as possíveis vantagens e desvantagens da pesquisa sobre questões médicas na internet. Seu texto também deverá: (i) alertar a população para os cuidados a serem considerados ao se realizar esse tipo de pesquisa e (ii) desencorajar as pessoas a se autodiagnosticarem e a se automedicarem.





# 8 PROBLEMAS COM A TIROEIDE

*ANA CECÍLIA COSSI BIZON*

*SIMONE DA COSTA CARVALHO*



## AQUECIMENTO

1) Discuta com seus colegas as questões a seguir:

- a) Quais são o papel e a importância da glândula tireoide para o funcionamento do corpo?
- b) O que seria **hipotireoidismo**? E **hipertireoidismo**?
- c) Quais os principais sintomas das disfunções na tireoide?
- d) Existe alguma relação entre hipotireoidismo e obesidade? Comente.
- e) Quais alimentos são indicados para aqueles que têm alguma disfunção na tireoide? E quais são contraindicados?



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre problemas com a tireoide<sup>10</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Segundo a reportagem, qual é a porcentagem de brasileiros com problemas de hipertireoidismo e hipotireoidismo?

( ) 20%

( ) 15%

( ) 5%

( ) 13%

<sup>10</sup> Programa veiculado em 23 jul. 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/07/22/em-dia-com-a-tireoide/>>. Acesso em: 04 nov. 2016.



2) Ouça com atenção o trecho a seguir e preencha as lacunas com as palavras utilizadas na reportagem:

“Assim como a maioria das ....., as ..... na tireoide exigem um diagnóstico ..... e o início ..... do tratamento”.

3) Quais dos sintomas do câncer de tireoide apresentados no quadro a seguir são mencionados pelo endocrinologista Josemar de Almeida?

Ações	Sim
Diferença de tamanho em um dos lados do pescoço	
Tosse constante, não acompanhada por gripe ou resfriado	
Dificuldades para engolir	
Dificuldade para respirar	
Sensação de pressão/sufocamento ao deitar-se de barriga para cima	
Rouquidão	
Dor de ouvido	
Sensação de sufocamento ao engolir	

4) Segundo o médico entrevistado, é comum que o hipotireoidismo leve à obesidade? Por quê?

.....

.....

.....



5) De acordo com a endocrinologista Maria Marta Sarquis, quais alimentos ajudam no controle dos hormônios tireoidianos? E quais podem ser prejudiciais?

.....

.....

.....

6) É correto afirmar que o consumo de iodo em qualquer quantidade faz bem à saúde da tireoide? Explique.

.....

.....

.....



## EXPANSÃO

1) O texto a seguir foi retirado do *site* da Associação Brasileira de Endocrinologia e Metabolia. Enquanto lê, complete as lacunas com as seguintes palavras:

<b>bócio</b>	<b>câncer</b>	<b>borboleta</b>
<b>ciclos menstruais</b>	<b>colesterol</b>	<b>disfunções na tireoide</b>
<b>emagrecimento</b>	<b>endocrinologista</b>	<b>fertilidade</b>
<b>glândula tireoide</b>	<b>hipertireoidismo</b>	<b>hipotireoidismo</b>
<b>hormônios</b>	<b>memória</b>	<b>nódulo</b>
<b>peso</b>	<b>Teste do Pezinho</b>	



## 10 Coisas que Você Precisa Saber sobre Tireoide



Com forma bem parecida com a de uma borboleta, a ..... é localizada na parte anterior do pescoço, logo abaixo do Pomo de Adão. Reguladora da função de importantes órgãos como o coração, o cérebro, o fígado e os rins, ela produz os hormônios T3 (triiodotironina) e o T4 (tiroxina).

Quando a tireoide não funciona de maneira correta, pode liberar ..... em quantidade insuficiente, causando o ....., ou em excesso, ocasionando o ..... Nessas duas situações, o volume da glândula pode aumentar, o que é conhecido como .....

Confira, a seguir, as dez coisas que você precisa saber sobre tireoide.

1 – A tireoide atua no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, no ....., na memória, na regulação dos ....., na ....., na concentração, no humor e no controle emocional.

2 – Quando ocorre o hipotireoidismo, o coração bate mais devagar, o intestino não funciona corretamente e o crescimento pode ficar comprometido.

3 – Diminuição da ....., cansaço excessivo, dores musculares e articulares, sonolência, aumento dos níveis



de ..... no sangue e depressão também são sintomas de hipotireoidismo.

4 – No caso de hipertireoidismo, que geralmente causa ....., o coração dispara, o intestino solta, a pessoa fica agitada, fala demais, gesticula muito, dorme pouco, sente-se com muita energia, embora também esteja cansada.

5 – Em um adulto, a tireoide pode chegar a até 25 gramas.

6 – ..... podem acontecer em qualquer etapa da vida e são simples de se diagnosticar. Além disso, elas podem ocorrer mesmo sem o bócio.

7 – O reconhecimento de um ..... na tireoide pode salvar uma vida. Por isso, a palpação da glândula é de fundamental importância. Se identificado o nódulo, o ..... deve solicitar uma série de exames complementares para confirmar ou descartar a presença de .....

8 – Estima-se que 60% da população brasileira tenha nódulos na tireoide em algum momento da vida. Mas isso não significa que sejam malignos. Apenas 5% são cancerosos.

9 – Além de se parecer com uma ....., a tireoide também lembra o formato de um escudo. Daí o surgimento de seu nome: uma aglutinação dos termos *thyreós* (escudo) e *oidés* (forma de).

10 – Algumas crianças podem nascer com hipotireoidismo. Para detectá-lo, é realizado o chamado ....., que deve ser feito, preferencialmente, entre o terceiro e quinto dia de vida do bebê. (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLIA, c2016).







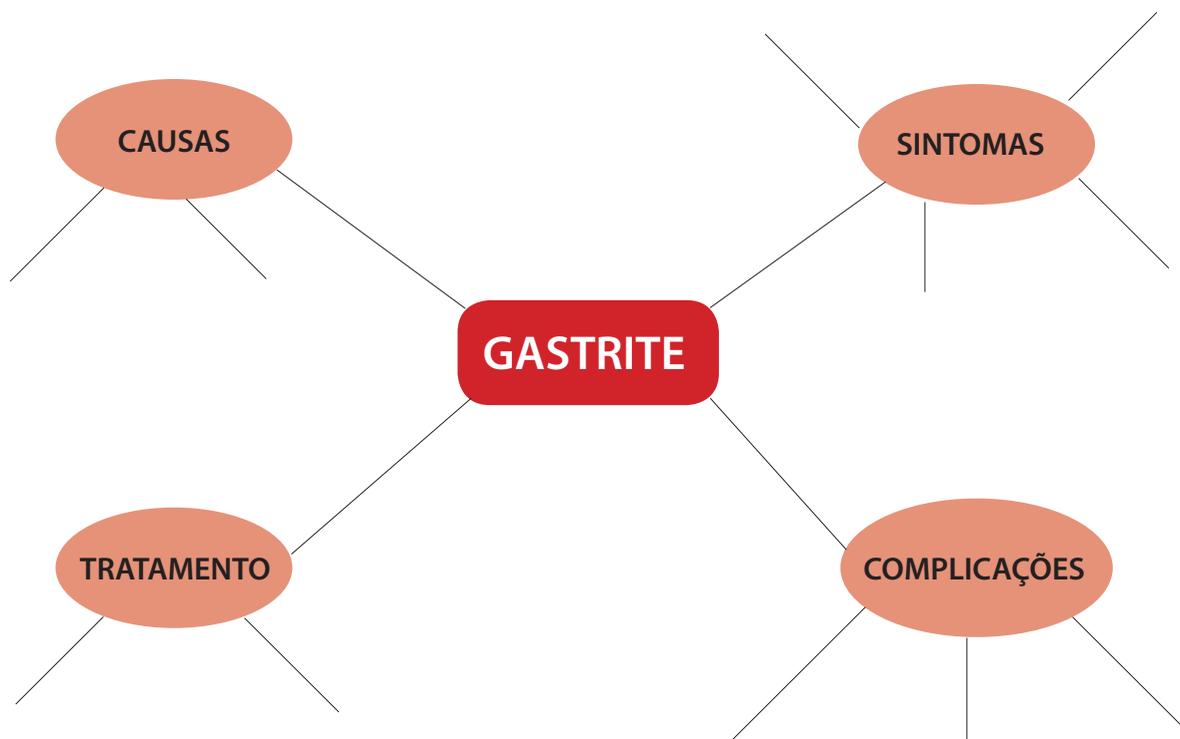
# 9 GASTRITE

*MARCELA DEZOTTI CÂNDIDO*



# AQUECIMENTO

1) Complete o mapa mental a seguir:



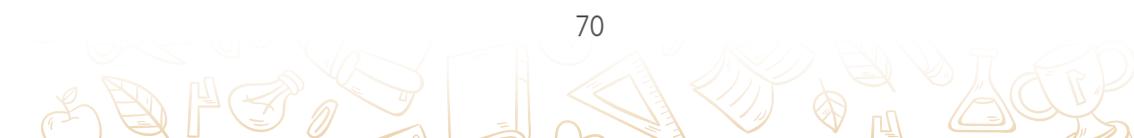
2) Articulando algumas das palavras mencionadas, defina o que é gastrite.

.....

.....

.....

.....



3) De que modo essa doença afeta a vida das pessoas?

.....

.....

.....

.....



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre gastrite<sup>11</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Escute atentamente o início do programa e complete as lacunas:

“Segundo ..... da Unicamp, ..... 50% da população em todo o mundo é ..... da bactéria *Helicobacter pylori*, principalmente em países ..... Além da ....., essa bactéria, se manifestada no ....., causa outro problema .....: a gastrite”.

2) Ao definir *gastrite*, o médico Alfredo Barbosa utiliza um termo técnico e, imediatamente depois, o “traduz” para uma linguagem mais compreensível para leigos em Medicina. Que termo é esse?

.....

.....

<sup>11</sup> Programa veiculado em 07 mar. 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/03/04/problemas-estomacais/>> (Programa 4). Acesso em: 04 nov. 2016.



3) Cite duas causas da gastrite mencionadas na reportagem.

- .....
- .....

4) Segundo o médico entrevistado, a gastrite está sempre ligada à autoimunidade?

.....  
.....

5) No programa, são mencionados alguns sintomas da gastrite. Cite três deles.

- .....
- .....
- .....

6) Assinale a única alternativa correta. Segundo o médico entrevistado:

- a) Dores no estômago costumam ser a principal manifestação da gastrite.
- b) Sinais como náusea e azia indicam a presença de gastrite.
- c) A gastrite crônica pode ser assintomática.
- d) A gastrite crônica é, na maioria dos casos, sintomática.



7) Complete as lacunas do trecho a seguir, que traz a explicação do professor Alfredo Barbosa sobre as formas de tratamento da gastrite:

“O tratamento é a utilização de uma ..... de antibióticos, que devem ser receitados pelo ....., ou pelo ....., dado de uma forma correta, durante um período de tempo, que pode ser geralmente de ..... dias ou ..... dias, ..... aí eliminar bactérias. Se a bactéria ..... eliminada, o que acontece ....., então o paciente se ..... da gastrite crônica”.



## EXPANSÃO

1) Observe a ortografia das palavras e pronuncie-as adequadamente:

**gastrite**

**hepatite**

**faringite**

**laringite**

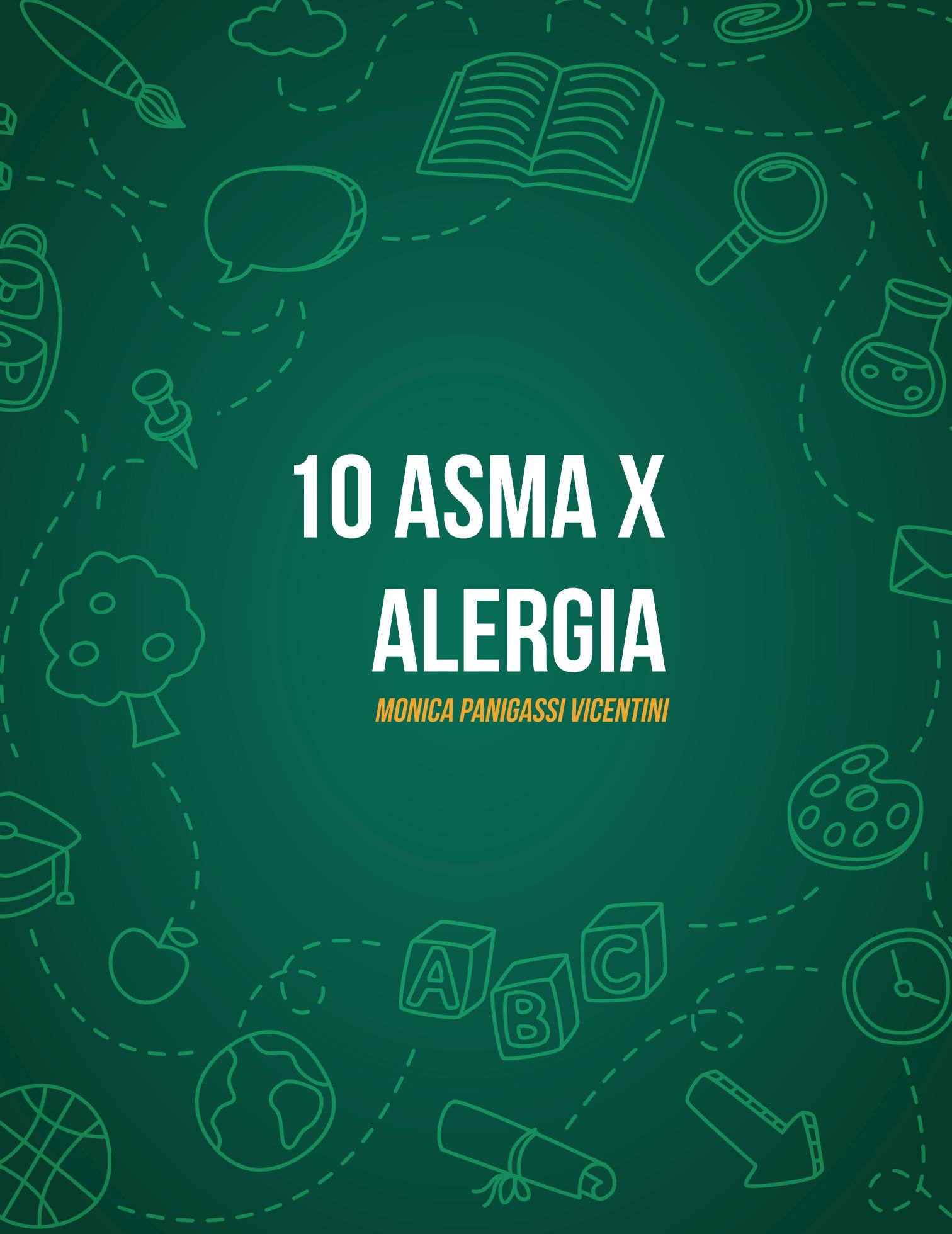
**meningite**

**cistite**

2) Em duplas! Simule uma consulta a partir das orientações a seguir. Você poderá ser o médico e seu colega o paciente (ou vice-versa). Um homem de 45 anos queixa-se de dores na boca do estômago e náuseas. Ao longo da consulta, você constata que a alimentação do paciente parece ser saudável e que ele está desempregado há cerca de seis meses.

3) A gastrite é, como você ouviu anteriormente, uma doença que acomete mais da metade de toda a população mundial. Ciente dessa estatística, a equipe de Saúde da Família da UBS na qual você trabalha resolveu elaborar um cartaz. Em grupos de até quatro pessoas, produza o cartaz.





# 10 ASMA X ALERGIA

*MONICA PANIGASSI VICENTINI*



## AQUECIMENTO

1) Discuta com seus colegas as questões a seguir:

- a) Qual é a diferença entre asma e alergia?
- b) Em seu país, essas doenças são muito comuns? Há muitas interações por conta dessas doenças?
- c) Você imagina qual é a incidência dessas doenças no Brasil?



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre asma e alergia<sup>12</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Preencha as lacunas de acordo com o que ouvir:

“Em resumo, a asma é uma ..... que causa dificuldade respiratória, já a alergia é uma ..... ou resposta do corpo a uma substância específica. Segundo o DATASUS, ligado ao Ministério da Saúde, ocorrem, em média, no Brasil, ..... interações por motivo de asma, ou seja, ela está entre as quatro principais causas de ..... pelo SUS”.

<sup>12</sup> Programa veiculado em 24 jun. 2014. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2014/06/23/asma-e-alergias/>> (Programa 2). Acesso em: 04 nov. 2016.



**2)** A pneumologista Laura Lasmar menciona alguns tipos de manifestações alérgicas em asmáticos. Cite três.

- .....
- .....
- .....

**3)** Quais as porcentagens de casos de asma relacionados a alergias, no caso das crianças e dos adultos?

.....  
.....

**4)** Que sintomas da asma são mencionados por Laura Lasmar?

.....  
.....

**5)** Qual a porcentagem de asmáticos que têm rinite?

.....  
.....

**6)** Cite três formas de prevenção da asma indicadas pela entrevistada.

- .....
- .....
- .....

**7)** Em quais casos um asmático deve ter acompanhamento regular?

.....  
.....



8) Qual o nome popular, mencionado pela entrevistada, de um medicamento contra a asma?

.....

.....



## EXPANSÃO

1) Para cada uma das palavras a seguir, sublinhe sua sílaba mais forte. A sílaba forte é a mesma na palavra correspondente em espanhol?

alergia

anestesia

euforia

atrofia

difteria

2) Leia atentamente a notícia a seguir sobre um surto de alergia na cidade de Pinheiral, no Rio de Janeiro. Em seguida, responda às questões:

### **Surto de alergia atinge moradores de Pinheiral, RJ, diz Vigilância de Saúde**

Pronto-socorro atendeu de 250 a 300 pacientes por dia no último mês. Maioria apresentava dores articulares, atrás dos olhos, febre e coceira.

Do G1 Sul do Rio e Costa Verde

Moradores de Pinheiral, no Sul do Rio de Janeiro, estão enfrentando um surto de alergia. Nos últimos 30 dias, centenas foram atendidos no Pronto-socorro municipal com sintomas parecidos. “Uma média de 250 a 300 atendimentos por dia, a maioria com dores articulares, dor atrás dos olhos, febre e uma coceira, um prurido no corpo”, explicou a médica Érica Quintas Teixeira Fernandes.

Foi o que aconteceu com o comerciante Elmir José Geraldo Zimério. Há três semanas, ele começou a sentir desconforto, seguido de



coceira nas pernas. Pequenas bolhas e depois manchas começaram a aparecer, e o mal-estar piorou.

Depois da consulta na unidade médica, Elmir foi medicado com antialérgicos e a coceira diminuiu, mas as marcas pelo corpo continuaram. Dias depois, os filhos dele também passaram pelo mesmo problema. “Tivemos dor de cabeça, tonteira e falta de ar, a ponto de ter vômito”, descreveu.

De acordo com a Vigilância de Saúde, a principal suspeita é que essa seja uma nova mutação do vírus da dengue. “Com as investigações que a vigilância epidemiológica realiza, em relação à sintomatologia, nós podemos garantir que 70% desses casos são dengue”, disse a diretora Adriane Garcia da Rosa.

O ideal é que quem sinta os primeiros sintomas, como coceira e pequenas bolhas pelo corpo, procure imediatamente uma unidade de saúde, informou a diretora. “Nós precisamos que essas pessoas venham ao pronto-socorro, sejam diagnosticadas e, se for necessário, que faça a sorologia”, acrescentou Adriane. (SURTO..., 2015).

**a)** Por que o caso em Pinheiral (RJ) foi considerado um surto?

.....

.....

.....

**b)** Qual a principal hipótese de explicação do surto?

.....

.....

.....



**c)** Você acha essa hipótese plausível? Comente.

---

---

---

**3)** Imagine que você é o(a) médico(a) responsável pela Unidade Básica de Saúde de Pinheiral/RJ e resolve agendar uma reunião com sua equipe médica para discutir os casos relatados. No dia da reunião, você faz uma apresentação oral para a equipe sobre o ocorrido, listando os principais sintomas do surto de alergia e procurando levantar possíveis diagnósticos e sorologias para resolver o problema.





# 11 GRIPE E RESFRIADO

*CAMILA DE SOUZA SANTOS*

*ANA CECÍLIA COSSI BIZON*

*LEANDRO RODRIGUES ALVES DINIZ*



## AQUECIMENTO

1) Discuta com seu colega as questões a seguir:



Fonte: Disponível em: <<http://www.ideiasedicas.com/dicas-de-como-prevenir-a-gripe/desenho-de-homem-com-sintomas-da-gripe/>>. Acesso em: 4 abr. 2017.

- a) Quais as diferenças entre resfriado e gripe?
- b) Que sintomas de gripe e/ou de resfriado aparecem representados na ilustração acima?
- c) Que visões equivocadas sobre gripes e resfriados são comuns entre leigos?
- d) Que recomendações você costuma dar para pacientes com gripe e com resfriado? Comente.





## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre gripe e resfriado<sup>13</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Complete as lacunas com base no início do programa:

“A gripe é causada pelo vírus *influenza*. Ele causa uma doença que a gente chama de mais .....: febre, mialgia, corpo ruim, além das ..... respiratórias. Os vírus causadores do resfriado comum – os adeno, corona, rinovírus –, na maioria das vezes, eles afetam só superficialmente a ....., mas não causam ..... nem grande ..... sistêmico.”

2) Que relação a infectologista Valéria Augusto estabelece entre o resfriado e a gripe?

.....  
.....  
.....

3) Que crença a diarista Márcia dos Reis revela ter sobre a gripe? Essa crença é confirmada ou negada pela infectologista? Explique.

.....  
.....  
.....

<sup>13</sup> Programa veiculado em 11 ago. 2014. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/online/ndc/audios-categs/saude-com-ciencia/>>. Acesso em: 28 março 2017.



**4)** Segundo a infectologista, a água é importante no tratamento da gripe. Complete as lacunas a seguir:

“Então a pessoa que tem a via aérea .....  
hidratada, ela vai eliminar mais ..... e, com isso,  
ela vai eliminar mais vírus. A hidratação .....  
a eliminação do micro-organismo, e a pessoa que tem febre, ela se  
desidrata com facilidade e, com isso, ela pode .....  
mais a eliminar o vírus. A ..... de muco na via  
aérea, ela pode favorecer a ..... bacteriana.  
Então, assim, tudo isso, a hidratação é um .....  
maravilhoso de ..... de qualquer  
doença infecciosa.”

**5)** Ao final do programa, ainda são dadas três recomendações para quem já está gripado. Quais?

- .....
- .....
- .....



## EXPANSÃO

1) Leia os cartuns a seguir e discuta com seus colegas as questões que os seguem:



**TEXTO 1**

Fonte: Disponível em: <<http://buneco157.blogspot.com.br/2012/11/charges-arte-criativa-critica-e.html>>. Acesso em: 4 abr. 2017.



**TEXTO 2**

Fonte: Disponível em: <<https://livrepensar.files.wordpress.com/2010/03/blogue-gripe-suina-tres-porquinhos-gripe-suina.jpg>>. Acesso em: 4 abr. 2017.

**a)** Que expressão é responsável pelo efeito humorístico dos textos 1 e 2? Quais são os dois sentidos que elas assumem nos textos?

.....

.....

.....

**b)** De que forma o lobo aparece nos dois cartuns? Por que ele se sente assim?

.....

.....

.....

**c)** No segundo cartum, por que o assopro representa uma ameaça particularmente grave?

.....

.....

.....

**d)** O que você sabe sobre a doença popularmente conhecida como “gripe suína”?

.....

.....

.....



2) O texto a seguir traz algumas perguntas e respostas sobre a gripe H1N1. Entretanto, as perguntas dos espaços 1 a 9 foram suprimidas. Escreva, para cada espaço, uma pergunta coerente com a resposta dada.

## Influenza A: entenda mais sobre a doença

Publicada em 30/04/2009

A população brasileira não deve entrar em pânico. Essa é a principal recomendação do Ministério da Saúde desde o alerta dado pela Organização Mundial da Saúde, na sexta-feira (24/4), sobre os primeiros casos da *influenza* A ocorridos no México e Estados Unidos.

Por conta disso, o Ministério da Saúde instalou um Gabinete Permanente de Emergências de Saúde Pública, que funciona 24 horas por dia e acompanha todas as medidas adotadas ou estabelecidas pela OMS para conter a epidemia de *influenza* A.

A *influenza* A é uma infecção viral aguda do sistema respiratório, causada pelo vírus *influenza*, de distribuição global e elevada transmissibilidade. A *influenza* e suas complicações (principalmente as pneumonias) são responsáveis por um volume significativo de internações hospitalares no país.

Para acompanhar diretamente as ações do Ministério da Saúde do Brasil basta acessar a página especial sobre Influenza A em que estão disponíveis os informes técnicos diários do MS. O usuário pode conferir, ainda, entrevistas coletivas do secretário de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde, Gerson Penna, do diretor da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, José Agenor Álvares, e do ministro da Saúde, José Gomes Temporão (parte 1 e parte 2).

Para esclarecer as dúvidas sobre o que é a *influenza* A, as formas de contaminação e recomendações para evitar o contágio, o *Informe*



ENSP está reproduzindo o documento, elaborado pela OMS no dia 27 de abril, sobre a doença.

1) .....

**Organização Mundial da Saúde (OMS):** A *influenza A* é uma infecção respiratória aguda e muito contagiosa dos porcos, causada por um vírus *influenza* tipo A dessa espécie. Sua morbidade costuma ser alta, mas sua mortalidade baixa (1% – 4%). O vírus é transmitido entre os suínos através do ar, por contato direto ou indireto, e por meio dos animais portadores assintomáticos. Durante todo o ano, os animais podem apresentar o vírus, mas a maior incidência ocorre entre o outono e o inverno, principalmente nas zonas temperadas. Muitos países vacinam sistematicamente seus animais contra a gripe suína.

Os vírus da *influenza A* são, em sua maioria, do subtipo H1N1, mas outros subtipos podem circular entre os porcos (por exemplo, H1N2, H3N1, H3N2). Os animais podem ser contaminados com os vírus da gripe aviária ou as sazonais humanas. Muitas vezes esses animais podem estar infectados com mais de um tipo de vírus simultaneamente, permitindo que esses vírus misturem seus genes. Embora o vírus da gripe suína seja específico para sua espécie, ocasionalmente o vírus vence a barreira entre espécies e afeta os seres humanos.

2) .....

**OMS:** Normalmente, esses vírus não infectam os seres humanos. Entretanto, mutações genéticas no vírus permitem que eles contaminem pessoas. Na maioria das vezes, o contágio ocorre quando há contato direto entre os seres humanos e os porcos, embora alguns casos de transmissão de pessoa a pessoa tenham



sido relatados. Nesses casos, a transmissão ocorre como a gripe tradicional, pela tosse ou pelo espirro de pessoas infectadas.

3) .....

**OMS:** Somente em 2007, a OMS declarou os primeiros casos de gripe suína nos Estados Unidos e na Espanha.

4) .....

**OMS:** Normalmente, as pessoas são contaminadas a partir de porcos infectados, porém alguns casos em humanos aconteceram onde não haviam porcos doentes ou em ambientes onde tais animais tivessem habitado. A transmissão de humano a humano ocorreu em alguns casos, mas foi limitada entre grupos de pessoas.

5) .....

**OMS:** Sim. Não há dados comprovando que a *influenza A* possa ser transmitida ao homem através da carne de porco ou de produtos derivados desses animais, desde que sejam manejados e preparados adequadamente. O vírus da gripe suína é destruído após temperaturas superiores a 70°C, o que corresponde às condições recomendadas para o cozimento da carne de porco ou de outras carnes.

6) .....

**OMS:** A *influenza A* não é uma doença de declaração obrigatória à Organização Mundial de Saúde Animal (OIE), e, conseqüentemente, não é conhecida sua distribuição internacional entre os animais. A doença é considerada endêmica nos Estados Unidos. Mas há registros da infecção em porcos localizados nas Américas do Norte e Sul, Europa (incluindo o Reino Unido, Suécia e Itália), África (Quênia), além de zonas na Ásia Oriental, como China e Japão.



7) .....

**OMS:** Não existe até o momento uma vacina para a doença em seres humanos, mas as autoridades estão trabalhando para tentar desenvolvê-la.

8) .....

**OMS:** Não há informações suficientes para fazer recomendações precisas para o uso dos antivirais, já que há uma resistência dos vírus em relação a essas drogas. Nos Estados Unidos e no México, as autoridades estão recomendando o uso do Oseltamivir ou Zanamivir para o tratamento da doença com base nas características dos vírus dos locais. Felizmente, a maioria dos casos foi curada com cuidados médicos, dispensando os medicamentos.

9) .....

**OMS:**

- Evite contato próximo com pessoas doentes ou provavelmente infectadas.
- Lave as mãos constantemente com água e sabão.
- Pratique hábitos que favoreçam um bom estado de saúde: durma bem, coma alimentos saudáveis e pratique atividade física regularmente.
- Se você ficar doente, reforce os cuidados e limite o contato com os outros para evitar infectá-los.
- Se você estiver em um país com casos de *influenza A*, siga as orientações das autoridades locais.

Fonte: Documento produzido pela OMS no dia 27 de abril para responder às perguntas mais frequentes (versão em inglês e espanhol e reprodução pelo site ePortuguese). (INFLUENZA A...; 2009).



**3)** A turma deverá se dividir em duplas. Um dos membros da dupla deverá fazer o papel de locutor de um programa de rádio; o outro, o de um médico que participará desse programa. A situação a ser imaginada é a seguinte. Em decorrência do surto de casos de gripe H1N1 no estado de São Paulo, uma rádio da capital paulista convidou um médico para participar de um programa especial sobre a *influenza A*, durante o qual deverão ser abordados os seguintes tópicos:

- Definição da doença;
- Formas de contágio;
- Sintomas;
- Complicações;
- Tratamento;
- Dicas de prevenção;
- Mitos sobre a doença.





# 12 TRANSPLANTES NO BRASIL

*YARA CAROLINA CAMPOS DE MIRANDA*



## AQUECIMENTO

1) Discuta com seus colegas as questões a seguir:

- a) Como você relacionaria a seguinte imagem com o título desta unidade?



Fonte: Disponível em: <<http://www.hcor.com.br/>>. Acesso em: 12 out. 2016.

- b) Você saberia dizer quais são os três transplantes mais efetuados em seu país?
- c) Em seu país, existe uma lista de espera para pacientes que precisam de transplantes? Quais critérios são considerados para atender à necessidade daqueles que precisam receber doação de órgãos?



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre transplantes no Brasil<sup>14</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

<sup>14</sup> Programa veiculado em 27 set. 2016. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2016/09/23/doacao-de-orgaos-e-tecidos/>> (faixa 2). Acesso em: 12 out. 2016.



**1)** Complete a lista dos transplantes mais realizados no Brasil, apresentada pelo prof. Agnaldo Lima.

1. Transplante de .....
2. Transplante do fígado.
3. Transplante de .....
4. Transplante de pâncreas.
5. Transplantes de tecidos, principalmente da .....

**2)** Marque **V** para as informações verdadeiras e **F** para as falsas, de acordo com o que foi explicado pela locutora e pelo cirurgião Omar Cançado.

- As operações de transplante obedecem a regras gerais para os diferentes órgãos e tecidos. ( )
- A realização do transplante depende unicamente da gravidade da situação dos pacientes. ( )
- Uma pessoa que entrou na fila de transplantes há uma semana pode ser atendida antes de alguém que já está na fila há mais de um mês. ( )

**3)** Por que certas doações de órgãos são inviáveis, mesmo em casos em que a pessoa havia manifestado ser favorável ou em que a família autoriza o procedimento?

.....  
.....

**4)** Marque a alternativa que completa corretamente a afirmação a seguir: Sempre que há uma seleção dos receptores de transplantes, são selecionados primeiramente os pacientes...

- a) do SUS.
- b) de instituições privadas.



- c) que estão no topo da lista de espera.
- d) cadastrados em uma lista nacional, independentemente de sua origem.

## EXPANSÃO

1) Leia as informações do texto a seguir.



### Regras para doação de órgãos e tecidos

Conheça os critérios médicos e as condições exigidas para viabilizar as doações e os transplantes

#### Quem pode doar

Pacientes diagnosticados com morte encefálica (parada total das funções cerebrais). Neste caso é possível a doação do coração, pulmões, fígado, pâncreas, intestino, rins, córnea, vasos, pele, ossos e tendões.  
Pacientes com morte por parada cardiorrespiratória podem viabilizar apenas doações de tecidos – córnea, vasos, pele, ossos e tendões.

#### Papel da família

Apenas os parentes podem autorizar a doação e têm de assinar termo de consentimento. Mensagens por escrito deixadas pelo doador não são válidas para viabilizar a operação. Por isso, é importante conversar com a família ainda em vida para deixar claro esse desejo.

#### Entrevista familiar

Se a família concordar com a doação, a equipe médica realiza um questionário com os parentes para investigar o histórico clínico do paciente e detectar possíveis doenças ou infecções que possam ser transmitidas ao receptor.

#### Retirada dos órgãos e tecidos

A cirurgia do transplante é como uma operação comum nos hospitais. Após o procedimento, o corpo é reconstituído para ser velado pela família.

Fonte: Ministério da Saúde

Fonte: Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/transplantes>>. Acesso em: 12 out. 2016.

Você trabalha em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) e, com três ou quatro colegas, ficou responsável por preparar uma palestra para a comunidade explicando os critérios e as regras para doações de órgãos e tecidos. Para preparar sua apresentação, o grupo deve utilizar as informações obtidas por meio da reportagem que você escutou na atividade anterior, assim como o informativo anterior, retirado do *site* do Ministério da Saúde. Organizem a



apresentação de forma que todos os membros do grupo apresentem uma parte da palestra. Ao final, vocês podem apresentar para outro grupo ou para os demais colegas da sala.

2) Imagine que o Ministério da Saúde do Brasil (MS) esteja organizando uma campanha de conscientização da população sobre a importância da doação de órgãos. Já foram distribuídos os seguintes cartazes:

### CARTAZ 1



Fonte: Disponível em: <<https://sejadordevidas.wordpress.com/page/2/>>. Acesso em: 10 out. 2016

## CARTAZ 2



Fonte: Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/vies/vies/voluntariadouma-corrente-do-bem/>>. Acesso em: 10 out. 2016.

Para incentivar o envolvimento das UBS ao redor do Brasil na campanha, o MS lançou um concurso em que os profissionais de saúde que trabalham no SUS poderão elaborar um novo cartaz para a campanha. O material mais criativo será distribuído em todo o Brasil e os seus autores receberão uma premiação de reconhecimento pelo seu trabalho. Juntamente ao grupo com o qual você trabalhou na atividade anterior, elabore um cartaz para participar do concurso do MS. O cartaz deverá:

- Explicar, de forma clara, objetiva e criativa, as regras para doações de órgãos e tecidos. (Você pode consultar o texto da Atividade 1 para desenvolver este item).
- Criar um *slogan* do cartaz e da campanha.
- Deixar informações de contato da UBS na qual vocês trabalham para aqueles que queiram tirar dúvidas sobre doações de órgãos.





# 13 HIV/AIDS

*THAYANE CAMPOS*

*ANA CECÍLIA COSSI BIZON*



## AQUECIMENTO

1) Discuta com seus colegas as questões a seguir:

- a) Quais são os cuidados que uma pessoa deve tomar para não contrair o vírus da aids?
- b) Que ações são feitas no seu país para conscientizar as pessoas sobre a importância do uso de preservativos nas relações sexuais?
- c) Na sua opinião, há pessoas mais propensas a contraírem o vírus da aids?



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre o HIV/aids<sup>15</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Complete as lacunas com base no início do programa:

“Renato Russo, Cazusa, Freddie Mercury. Assim como ..... de pessoas em todo o mundo, eles foram ..... do vírus HIV/aids. Nas ..... de ..... e ..... a doença era considerada fatal, já que os poucos ..... não eram suficientes para aumentar a qualidade e o tempo de vida dos .....”

<sup>15</sup> Programa veiculado em 20 nov. 2015. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2015/11/13/doencas-sexualmente-transmissiveis/>> (Programa 5). Acesso em: 23 out. 2016.



**2)** Ao falar sobre a transmissão de aids, a repórter Isabela Santiago faz referência à noção de *grupos de risco*? Por quê?

.....  
.....  
.....

**3)** O quadro de imunodeficiência avançada pode causar algumas doenças. Cite três mencionadas na reportagem.

- .....
- .....
- .....

**4)** Segundo o professor Unai Tupinambás, onde é possível realizar o teste rápido para hepatite, HIV e sífilis?

.....  
.....

**5)** O coquetel antiaids é oferecido no Brasil a qualquer pessoa com HIV?

.....  
.....

**6)** O que significa "PrEP"? A quem se destina?

.....  
.....  
.....



7) Qual o público que mais preocupa o professor Unaí Tupinambás em relação ao contágio pelo vírus da aids? Por que essas pessoas tendem a se descuidar na hora do sexo?

.....  
.....  
.....

8) De acordo com a reportagem, qual recurso contra o vírus da aids seria testado a partir de 2016?

.....  
.....



## EXPANSÃO

1) Pronuncie as palavras a seguir, atentando-se para as letras sublinhadas.

H <u>v</u>	<u>v</u> írus	<u>v</u> iver	soroposit <u>v</u> o	soronegati <u>v</u> o
jo <u>v</u> em	preservati <u>v</u> o	<u>v</u> ítima	pre <u>v</u> enção	e <u>v</u> olução

A letra “v” tem o mesmo som em espanhol e em português? Por quê?



2) Observe o cartaz a seguir, que faz parte de uma campanha do Ministério da Saúde do Brasil. Em seguida, responda:

www.saude.gov.br  
REGISTRO Nº 0000 61 1997

# UMA DESTAS PESSOAS VIVE COM **AIDS**. E PODE NÃO SER QUEM VOCÊ PENSA.

**A aids não tem preconceito.  
Você também não deve ter.**

Uma das pessoas deste cartaz vive com HIV/aids e teve coragem de se expor aqui. Isso é para mostrar que, apesar de conviver com o vírus, não é diferente de você. Faça como ela: entre nesta luta contra o preconceito e lembre-se de usar sempre camisinha.

**VIVER COM AIDS É POSSÍVEL. COM O PRECONCEITO NÃO.**

[www.todoscontraopreconceito.com.br](http://www.todoscontraopreconceito.com.br)

SUS + Ministério da Saúde

BRASIL  
UM PAÍS DE TODOS  
GOVERNO FEDERAL

Fonte: Disponível em: <<http://brasilecola.uol.com.br/datas-comemorativas/dia-mundial-prevencao-contr-aids.htm>>. Acesso em: 12 out. 2016.

**a)** Quais os principais objetivos do cartaz?

---

---

---

---

**b)** Que estratégias são utilizadas para se alcançarem esses objetivos?

---

---

---

---

**c)** Na sua opinião, que outros tipos de preconceito ainda existem com relação à aids?

---

---

---

---



3) Considere, agora, outro cartaz produzido pelo Ministério da Saúde do Brasil.



Fonte: Disponível em <<http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/cartazes/grandes/ca0548g.jpg>>. Acesso em: 8 abr. 2017.

a) A que público se destina a campanha? Quais elementos verbais e não verbais do cartaz são indicativos disso?

---

---

---

---



**b)** Considere a expressão “sair do armário”. Quais os sentidos possíveis produzidos pelo *slogan* da campanha?

.....

.....

.....

.....

**4)** Preocupado(a) com o aumento da incidência da aids entre jovens *gays* da comunidade em que trabalha, você resolveu fazer uma fala para esse público. Em sua apresentação, com duração de cerca de cinco minutos, você deverá:

- Alertar para o aumento da incidência da aids entre jovens *gays*.
- Dar orientações específicas sobre prevenção contra aids nesse público.
- Informar sobre o diagnóstico e o tratamento da aids.

Utilize o cartaz do exercício anterior em sua fala, no momento que julgar mais produtivo.





# 14 CANDIDÍASE

*THAYANE CAMPOS*

*ANA CECÍLIA COSSI BIZON*



## AQUECIMENTO

1) Em duplas, responda às questões a seguir:

- a) Observe a seguinte palavra e registre ao redor dela termos que lhe vêm à mente (sintomas, transmissão, tratamentos etc.).

**CANDIDÍASE**

- b) A candidíase é uma infecção sexualmente transmissível? Justifique.

---

---

---

---

- c) Como a candidíase pode ser prevenida?

---

---

---

---





## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre a candidíase<sup>16</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Escute as informações sobre o tema abordado na reportagem e complete as lacunas:

“Apesar de os ..... não considerarem a candidíase uma ....., ela também pode ser transmitida por relação sexual. A baixa ..... facilita o aumento da cândida, ..... presente em pequenas quantidades no organismo humano e, conseqüentemente, o ..... da infecção.”

2) O que a infectologista Helena Duani explica sobre a presença da cândida no organismo de homens e mulheres?

.....

.....

.....

3) Qual o principal fator de risco para a candidíase?

.....

.....

.....

<sup>16</sup> Programa veiculado em 19 nov. 2015. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2015/11/13/doencas-sexualmente-transmissiveis/>> (Programa 4). Acesso em: 23 out. 2016.



4) Cite três razões pelas quais a mulher grávida tem mais chances de desenvolver a candidíase.

- .....
- .....
- .....

5) De acordo com a reportagem, quais são os principais sintomas da cândida?

.....

.....

.....

6) Qual a duração do tratamento da candidíase?

Medicação oral	Pomada local

7) Segundo a reportagem, como se previne a candidíase?

.....

.....

.....



## EXPANSÃO

1) A matéria a seguir tira dúvidas sobre a candidíase no período da gravidez. As perguntas direcionadoras de cada bloco foram suprimidas. Elabore uma pergunta coerente com cada resposta dada.

### Infecção por cândida (candidíase) na gravidez



É normal ter mais corrimento vaginal na gravidez, desde que ele não tenha cheiro forte e não seja grosso. Mas é preciso ficar atenta a alguns sinais que podem indicar uma infecção por cândida (candidíase).

.....  
.....?

Você pode estar com candidíase se tiver os seguintes sintomas:

- Secreção vaginal densa, branca e cremosa.
- Coceira, ardor ou vermelhidão na região da vagina e do ânus.
- Dor na hora de ter relações sexuais.



- Ardência na hora de fazer xixi.

.....  
..... ? As infecções vaginais são bem comuns na gravidez. A candidíase é causada por um minúsculo fungo chamado *Cândida*. Esse organismo vive no trato intestinal dos homens e das mulheres, e em quase um terço das mulheres ele também aparece na vagina.

A questão só vira problema quando sua quantidade ultrapassa a de outros micro-organismos rivais. Durante a gestação, a região vaginal é rica em glicogênio, uma substância que promove o crescimento desse fungo – daí uma mulher grávida ser dez vezes mais suscetível à candidíase do que quando não está esperando bebê.

.....?  
.....?

Se achar que está com candidíase, avise seu médico. Ele provavelmente vai receitar algum supositório vaginal em forma de óvulos ou creme vaginal adequado para seu estágio de gravidez, o que amenizará a coceira e a irritação na área.

Não use nenhum medicamento no local sem antes ter falado com o ginecologista/obstetra. Caso a candidíase apareça nos primeiros três meses de gestação, é possível que o médico não queira usar nada.

.....?  
.....?

- Use calcinhas de algodão e evite calças apertadas.
- Evite usar protetores de calcinha perfumados.
- Diminua o uso de sabonetes, mesmo os íntimos. Lave só com água ou chá de camomila.



- Experimente dormir sem calcinha e de camisola, para a região respirar melhor.
- Não fique muito tempo com o biquíni molhado e evite banhos de imersão quentes.

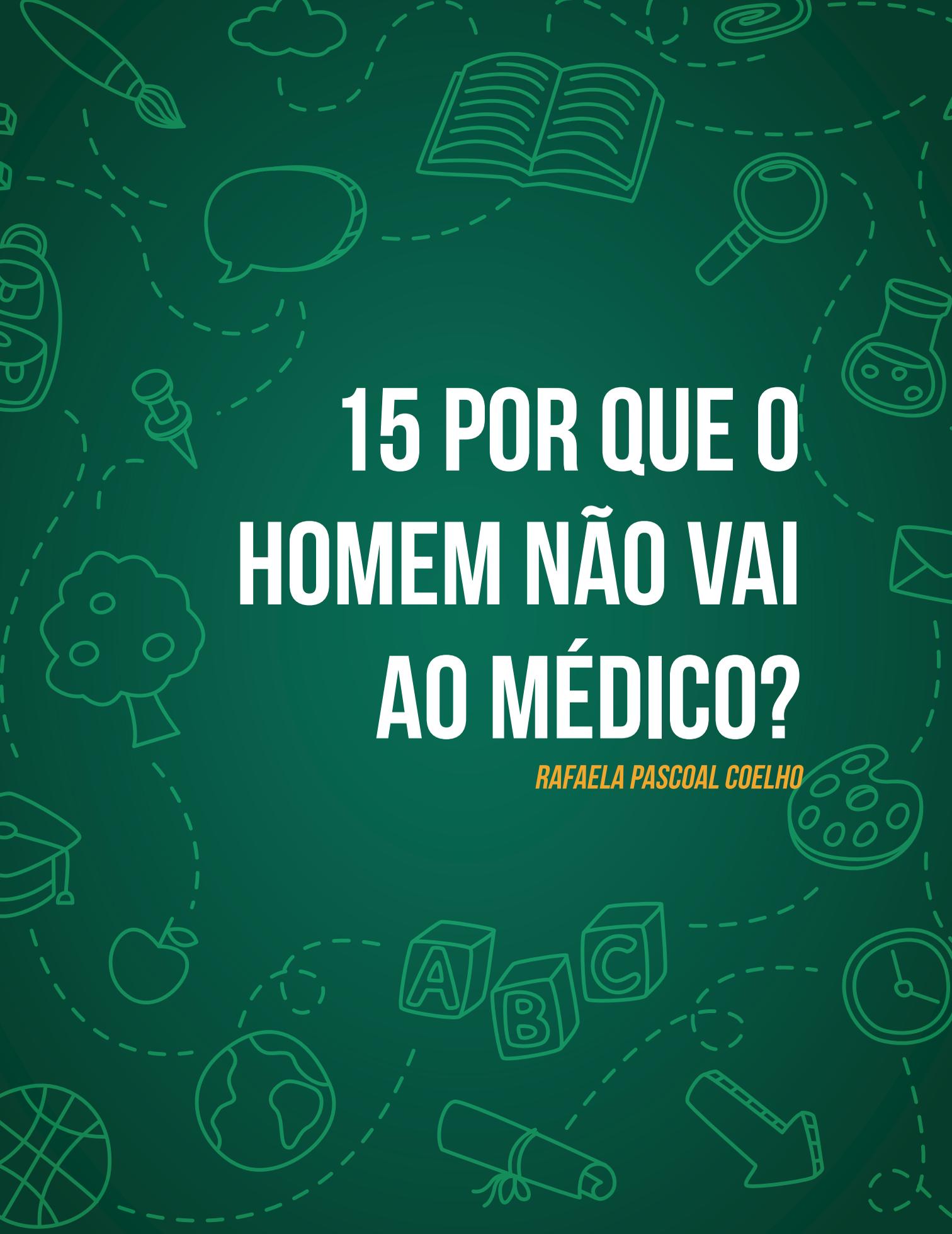
.....  
.....?

Não. A infecção por cândida na mãe não prejudica o bebê. Se você ainda tiver candidíase no momento do parto, há uma pequena chance de contágio quando a criança passar pelo canal vaginal. A infecção por cândida em recém-nascidos provoca feridinhas brancas na cavidade oral do bebê (o chamado sapinho), e o problema pode, por sua vez, ser transmitido para os seios da mãe. Isso causa sensibilidade na área e pode atrapalhar a amamentação. A infecção por cândida, no entanto, não é grave e é facilmente tratável.

Talvez você repare que, como muitos outros sintomas, a candidíase aparece e desaparece durante a gravidez. Embora inconveniente e desconfortável, tente lembrar de que ela não vai fazer mal a você ou ao bebê. Outro detalhe é que, às vezes, o consumo de alimentos muito ácidos, como frutas cítricas, pode provocar sintomas semelhantes aos da candidíase. Por isso vale a pena evitar um pouco esse tipo de comida quando você apresentar sinais da infecção. (BABYCENTER BRASIL, [2017]).

**2)** Simule uma consulta. Você poderá ser o(a) médico(a), e seu(sua) colega, uma paciente de 32 anos, grávida, com os seguintes sintomas: aumento da secreção vaginal, coceira na parte íntima da gestante, odor não habitual e casquinhas na virilha. Não se esqueça de, após o diagnóstico, orientar a paciente sobre o tratamento.





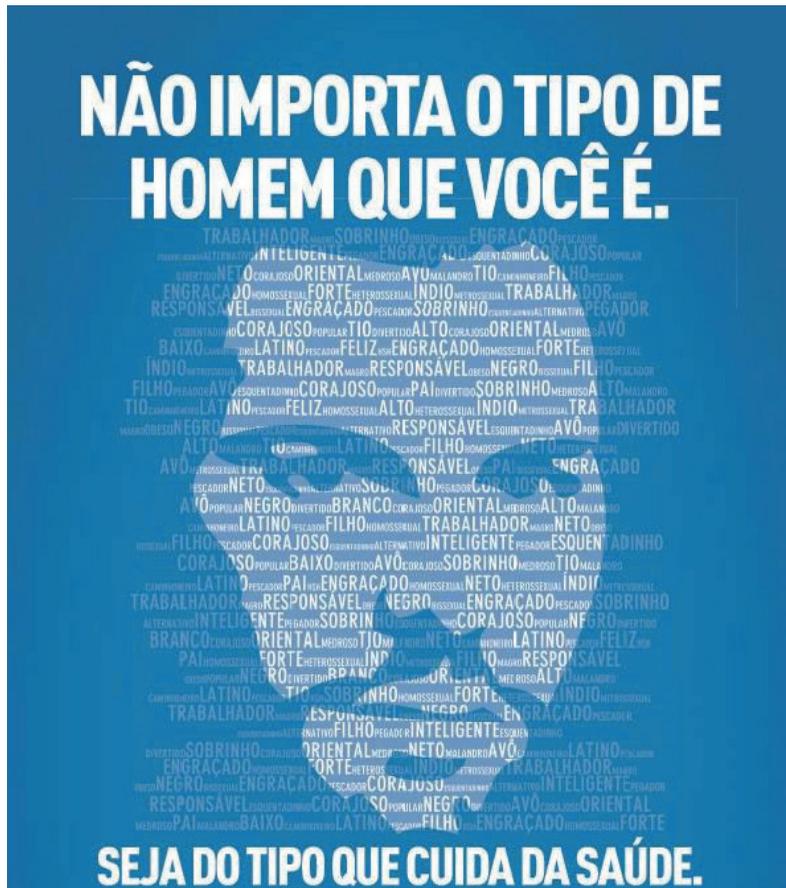
# 15 POR QUE O HOMEM NÃO VAI AO MÉDICO?

*RAFAELA PASCOAL COELHO*



## AQUECIMENTO

1. Observe a propaganda a seguir e discuta com seus colegas as questões propostas:



Fonte: Disponível em: <<http://www.livrariaflorence.com.br/blog/dia-nacional-da-saude-do-homem/>>. Acesso em: 10 out. 2016.

- Qual o objetivo da propaganda?
- Por que você imagina que essa propaganda foi elaborada especificamente para homens?



- c) Em sua opinião, homens e mulheres costumam ter a mesma preocupação com a saúde? Justifique.
- d) Em seu país, há campanhas de saúde voltadas especificamente para o público masculino? Comente.



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência, intitulada “Por que o homem não vai ao médico?”<sup>17</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

**1)** O locutor associa o hábito dos homens de não se cuidarem a duas características que lhe são comumente atribuídas. Quais?

- .....
- .....

**2)** Julgue as afirmações a seguir como verdadeiras (V) ou falsas (F), de acordo com o que diz Isabela Santiago:

- Quase a metade dos homens que buscam atendimento médico chegam ao serviço com doenças em estágio avançado. ( )
- Os homens preocupam-se pouco com a prevenção. ( )
- Os homens procuram menos as unidades de saúde do que as mulheres. ( )

**3)** O urologista Augusto Reis associa a dificuldade do homem de aceitar uma doença a uma questão cultural. Por quê?

.....

<sup>17</sup> Programa veiculado em 21 dez. 2015. Disponível em: < <http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2015/12/18/saude-do-homem/>> (faixa 1). Acesso em: 11 out. 2016.



.....  
.....

**4)** Augusto Reis cita duas queixas dos homens a respeito de dificuldades para que eles possam comparecer às consultas médicas. Quais?

- .....
- .....

**5)** Preencha as lacunas com as informações dadas por Isabela Santiago:

“Além de procurarem o médico cerca de .....  
do que as mulheres, os homens costumam ter .....  
..... mais questionáveis. Existem, por exemplo, mais  
..... e pessoas ..... entre  
o sexo masculino.”

**6)** Augusto Reis aconselha os homens a tomarem duas medidas para melhorar sua qualidade de vida e diminuir a chance de doenças no futuro. Quais?

- .....
- .....

**7)** Julgue as afirmações a seguir como verdadeiras (V) ou falsas (F):

- 40 mil mortes anuais são causadas por acidentes de trânsito no Brasil. ( )
- A maior parte dos acidentes de trânsito fatais está relacionada ao uso do álcool. ( )
- A maioria das vítimas fatais é composta por homens com menos de 25 anos. ( )





## EXPANSÃO

1) Leia a notícia e o cartaz a seguir, veiculados pela Secretaria de Saúde do Paraná.

### **Paraná dedica mês de agosto às ações de saúde do homem**

02/08/2012

No Brasil, a cada cinco mortes de adultos com idade entre 18 e 30 anos, quatro são de homens. A mortalidade em pessoas do sexo masculino é maior devido a dois fatores principais: violência e pouca atenção à saúde. Para tentar reverter este quadro e alertar a população masculina para a manutenção de hábitos saudáveis, o Governo do Estado instituiu através da Lei nº 17.099/2012, de 28 de março, o “Agosto Azul” – mês dedicado a fortalecer as ações de prevenção e promoção à Saúde do Homem.

Este será o primeiro ano da mobilização do Agosto Azul e seguirá os moldes do Outubro Rosa, que promove mundialmente ações preventivas do câncer de mama. “O objetivo é fomentar uma mudança cultural, fazendo com que o homem tenha menos resistência em procurar um médico e passe a verificar com mais frequência suas condições de saúde”, explicou o secretário da Saúde, Michele Caputo Neto.

Exames simples como testes para diabetes, hipertensão, aids e hepatite estão disponíveis na rede pública de saúde e podem identificar doenças ainda em seus estágios primários. “O problema é que, quando o homem procura um serviço de saúde, muitas vezes é porque a doença já se manifestou de forma severa. A busca







# 16 CÂNCER DE PRÓSTATA

*AUGUSTO DA SILVA COSTA*



## AQUECIMENTO

1) Leia o cartum a seguir e responda às perguntas:

### EXAME DE PRÓSTATA DESMISTIFICADO



Fonte: Disponível em: <<http://blogdoronaldobraga.blogspot.com.br/2014/03/ciencia-aposenta-o-exame-de-prostata-e.html>>. Acesso em: 12 out. 2016. (o link não funciona)

a) Como estão vestidos os dois homens que estão conversando? Por que estão se vestindo assim?

---

---

---

b) Do que pode estar desconfiada a esposa do personagem que está com a vara de pescar?

---

---

---



- c) Analisando a fisionomia dos personagens que estão conversando, bem como suas falas, como você diria que eles se sentem? Por que eles se sentem assim?

.....

.....

.....

- d) De que forma se constrói o humor no cartum?

.....

.....

.....

- e) Além do exame de toque retal, que outros exames podem ser importantes para o diagnóstico do câncer de próstata? Descreva brevemente cada um deles.

.....

.....

.....



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre o câncer de próstata<sup>18</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

- 1) Quais são as duas razões apresentadas para que os homens não queiram realizar exames preventivos?

<sup>18</sup> Programa veiculado em 18 dez. 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/12/16/prevenindo-o-cancer-de-prostata/>> (Programa 3). Acesso em: 12 out. 2016.



- .....
- .....

**2)** Conforme a reportagem, a partir de que idade o homem deve realizar exames periódicos?

.....  
.....

**3)** O médico entrevistado classifica os exames de próstata em duas categorias. Que categorias são essas e que exames fazem parte de cada uma?

- .....
- .....

**4)** Com base nas informações dadas pelo médico entrevistado, complete as lacunas a seguir.

“A biópsia é feita a partir da coleta do material da próstata com ..... Trata-se de um exame guiado por ..... e realizado com .....”

**5)** Daniel Xavier cita complicações causadas ao organismo em caso de câncer não diagnosticado precocemente. Cite duas delas.

- .....
- .....

**6)** Segundo Daniel Xavier, a alimentação adequada é um método preventivo para o câncer de próstata? Por quê?

.....  
.....





## EXPANSÃO

1. Em grupos, discuta com seus colegas as questões a seguir:

- a) Existem limitações nos exames utilizados para diagnosticar o câncer de próstata? Quais?
- b) De acordo com o *site* UOL (na reportagem *Novo teste de câncer de próstata pode aposentar toque retal*, de 06 de março de 2014), “um teste barato, fácil e preciso para detectar o câncer de próstata pode estar disponível nos próximos meses. Estudos mostram que o novo teste, feito com a urina, pode ser duas vezes mais confiável que o exame de sangue existente para a detecção da doença. O teste também informa aos médicos a gravidade do câncer. Além de salvar vidas, vai aposentar, segundo especialistas, o toque retal. É descrito como o maior avanço no diagnóstico do câncer de próstata em 25 anos”. Você acredita que o teste apresentado pode ajudar no diagnóstico de câncer de próstata? Como?

2. A turma deverá se organizar em duplas. Um dos membros fará o papel de médico(a); o outro, de um homem de 46 anos que, apesar de apresentar sintomas de câncer de próstata há alguns meses, só resolveu ir ao médico após muita insistência da esposa. A dupla deverá simular a interação.





# 17 DERMATITE DE CONTATO

*KAREN KÊNIA COUTO SILVA*



## AQUECIMENTO

1) Em duplas, responda às questões a seguir:

- a) Escreva, em torno de “dermatite de contato”, termos que lhe vêm à mente (sintomas, partes do corpo afetadas, tratamentos etc.).

### DERMATITE DE CONTATO

- b) Articulando os elementos mencionados no exercício anterior, defina *dermatite de contato*.

---

---

---

- c) Quais profissionais, pela natureza de seu trabalho, podem apresentar dermatite de contato com mais frequência? Como eles podem evitar a doença?

---

---

---





## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre a dermatite de contato<sup>19</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Escute a definição de dermatite de contato e complete as lacunas:

“Algumas pessoas apresentam ..... quando a ..... fica exposta a determinadas ..... É a chamada dermatite de contato”.

2) Sobre algumas das características da dermatite de contato, ouça o áudio e complete:

“Na maioria dos casos, essa doença é caracterizada pela ..... de um ....., que é uma ..... na pele”.

3) Além do eczema, que outros sinais/sintomas são comuns em casos de dermatite de contato? Cite dois.

- .....
- .....

4) A dermatologista Vanessa Barreto cita alguns profissionais que estão mais vulneráveis à dermatite de contato. Cite dois.

- .....
- .....

<sup>19</sup> Programa veiculado em 23 maio 2015. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/05/20/alergias-e-intolerancias/>> (Programa 4). Acesso em: 2 nov. 2016.



5) Sublinhe, na caixa a seguir, as partes do corpo mais afetadas pela dermatite de contato:

joelhos	rosto	quadril	pés
pescoço	cotovelo	mãos	

6) O pedreiro Edson Justiniano faz a seguinte pergunta à Dra. Vanessa Barreto: “Eu tenho alergia a cimento. O que fazer quando ela atacar?” Quais recomendações são dadas pela médica ao pedreiro?

- .....
- .....

7) O cimento é um dos principais causadores da dermatite de contato. No caso de o trabalhador não poder evitar o contato com o cimento, o que pode ser feito para prevenir a dermatite de contato?

.....

.....

.....

8) O provérbio “Água mole em pedra dura tanto bate até que fura” é utilizado para fazer referência a situações em que se alcança algo após insistir em uma ação. Por que, no final da reportagem, a médica utiliza essa expressão?

.....

.....

.....





## EXPANSÃO

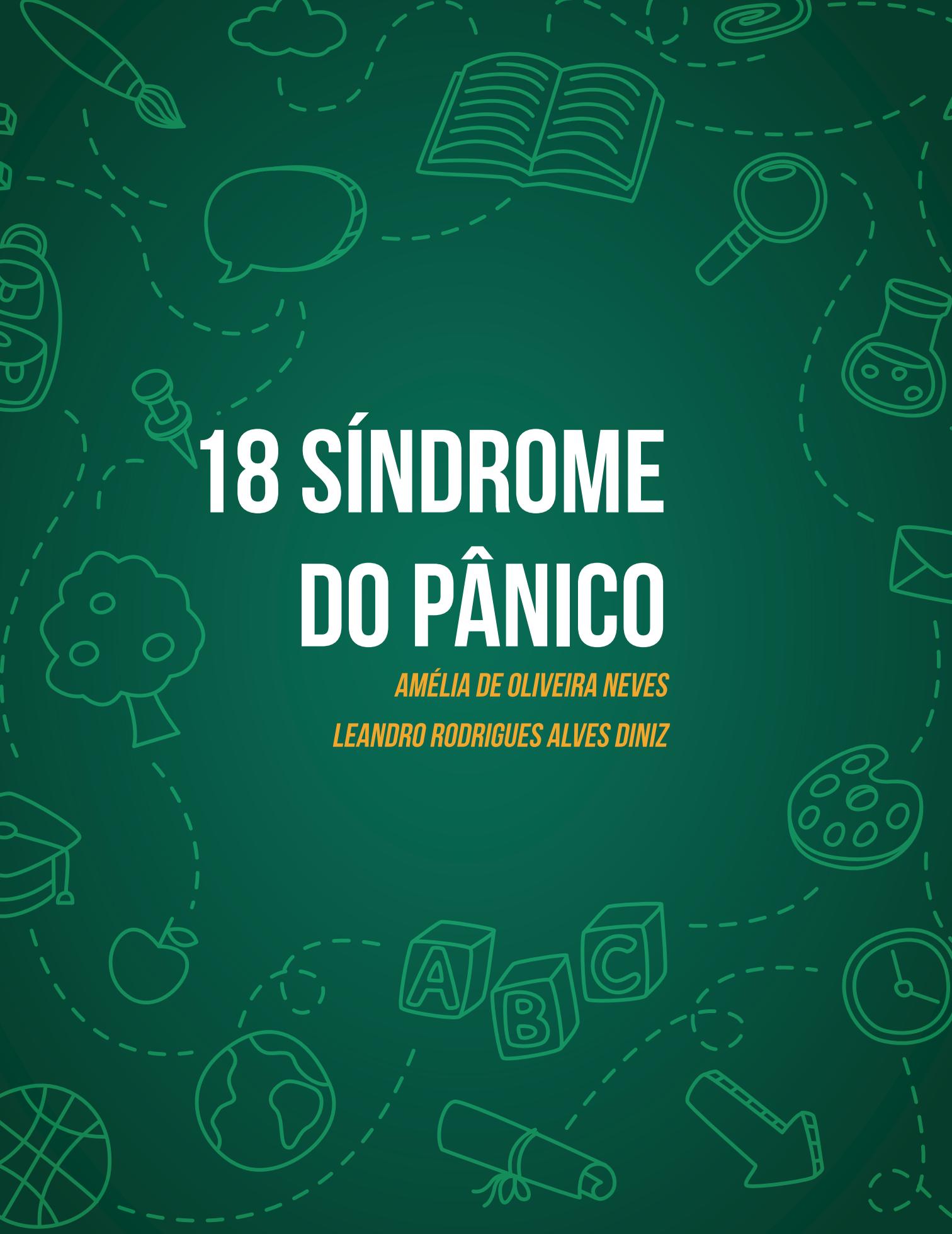
1) Você acrescentaria alguma outra forma de tratamento da dermatite de contato ou faria recomendação diferente das citadas no áudio? Qual/Quais? Discuta com seus colegas.

2) Leia e repita as seguintes palavras, atentando-se para a pronúncia das letras destacadas.

alerg <b>ia</b>	agente alerg <b>ê</b> nico	
reaç <b>ã</b> o	m <b>ã</b> os	irritaç <b>ã</b> o
descamaç <b>ã</b> o	exposiç <b>ã</b> o	avaliaç <b>ã</b> o

3) Simule a consulta para a situação descrita a seguir. Você poderá ser o(a) médico(a) e seu(sua) colega, a paciente (ou vice-versa). Uma paciente apresenta sintomas de dermatite de contato. Na anamnese, você descobre que ela é faxineira e que seu marido faz serviços de jardinagem.





# 18 SÍNDROME DO PÂNICO

*AMÉLIA DE OLIVEIRA NEVES*

*LEANDRO RODRIGUES ALVES DINIZ*



## AQUECIMENTO

1) Discuta com seus colegas as questões a seguir:

- a) Qual é a diferença entre *medo* e *crise de pânico*?
- b) O que é síndrome do pânico? Quais são seus principais sintomas?
- c) Como essa síndrome pode ser diagnosticada?
- d) É possível prevenir a síndrome do pânico? Em caso positivo, como?
- e) Você já atendeu pacientes com esse transtorno? Em caso positivo, descreva a experiência.



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre a síndrome do pânico<sup>20</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), qual é o percentual da população mundial que sofre com o transtorno do pânico?

.....

.....

.....

<sup>20</sup> Programa veiculado em 14 maio 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/05/13/sindromes-e-transtornos-psiQUIIATRICOS/>> (Programa 2). Acesso em: 11 out. 2016.



2) Qual é o tempo médio de duração de um ataque de pânico? Com que ele pode ser confundido?

.....

.....

.....

3) Preencha o quadro a seguir com os sintomas psíquicos e físicos de um ataque de pânico mencionados pelo psiquiatra Humberto Corrêa:

Sintomas psíquicos	Sintomas físicos

4) Segundo o psiquiatra Humberto Corrêa, o diagnóstico da Síndrome de Pânico frequentemente não é feito pelo psiquiatra, mas por outros profissionais. Quais? Por que isso ocorre?

.....

.....

.....

5) De acordo com o médico entrevistado, que fatores podem desencadear uma crise de pânico?

- .....
- .....
- .....



## EXPANSÃO

1) Leia a primeira parte de uma matéria veiculada no *site* da Fundação de Amparo à Pesquisa de São Paulo (Fapesp) e, em seguida, responda às questões propostas:

### Treinamento prepara equipes do SUS para diagnóstico precoce de transtornos mentais

10 de outubro de 2014

Por Jussara Mangini



Estudo comprova eficácia e viabilidade de capacitação de médicos e enfermeiros de Unidades Básicas de Saúde para tratar problemas em fase inicial (foto: INPD)

**Agência Fapesp** – Um grupo de pesquisadores do Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia de Psiquiatria do Desenvolvimento para Infância e Adolescência (INPD) desenvolveu, testou e comprovou a eficácia e a viabilidade de um treinamento para capacitar médicos e enfermeiros de Unidades Básicas de Saúde (UBS) a identificar transtornos mentais em crianças e adolescentes.



O objetivo é oferecer ao sistema de saúde brasileiro um modelo de treinamento factível para melhorar o prognóstico dos problemas de saúde mental.

“Transtornos mentais são muito prevalentes na população geral, começam na infância, são fruto de alterações do desenvolvimento cerebral, podem se tornar crônicos e levar à incapacitação na vida adulta. Uma das formas de mudar este cenário é capacitar profissionais do programa Saúde da Família para identificar precocemente aqueles que precisam de ajuda, prestar serviço e tratar os casos mais simples e encaminhar adequadamente os casos mais complexos”, disse Eurípedes Constantino Miguel Filho, professor titular e chefe do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) e coordenador do estudo “Promoção da Saúde Mental na Estratégia da Saúde da Família: intervenção precoce visando à prevenção dos transtornos mentais e seu impacto socioeconômico”.

Desenvolvido no âmbito do programa Fapesp de Pesquisa em Políticas Públicas para o Sistema Único de Saúde (PPSUS), o trabalho se baseia na recomendação global da Organização Mundial da Saúde (OMS) de intervenção precoce para evitar o agravamento dos transtornos mentais na vida adulta.

A estratégia sugerida pela OMS é a capacitação de profissionais de unidades de atenção primária à saúde – voltados a ações preventivas, curativas e de atenção ao indivíduo e a comunidades –, que, no modelo assistencial brasileiro, equivale às equipes de Saúde da Família das UBS e inclui médicos, enfermeiros, auxiliares de enfermagem e agentes comunitários de saúde.

Pesquisas apontam que a maioria dos adultos que tiveram problemas de saúde mental já apresentava sintomas durante a infância ou



adolescência. Estatísticas brasileiras também indicam que entre 7% e 12% dos indivíduos com menos de 19 anos – o que corresponde a uma faixa de 4 milhões a 7,5 milhões de crianças e adolescentes – apresentam comportamentos que merecem atenção, podendo ou não configurar um transtorno com necessidade de algum tipo de tratamento.

Somam-se a esses números dois agravantes. O primeiro é a escassez de psiquiatras especializados em infância e adolescência. A Associação Brasileira de Psiquiatria aponta a existência de 300 desses profissionais no país, o equivalente a um psiquiatra para cada 75 unidades básicas de saúde. O segundo é a previsão da OMS de que, em 2020, os transtornos mentais serão a principal causa de incapacitação relacionada à perda de produtividade, causando dificuldades de aprendizado (no caso de crianças e jovens) e dificuldade de socialização e empregabilidade (no caso de adultos), além do sofrimento e prejuízo social para os pacientes e suas famílias.

Os sistemas de saúde devem estar preparados para identificar precocemente transtornos mentais. A pesquisadora Rosane Lowenthal, uma das responsáveis pelo treinamento do INPD, afirmou que é possível que uma criança que passa em consulta mais de uma vez com queixa de dor de barriga – ou dor de cabeça recorrente ou dificuldade de dormir –, e não apresenta nenhuma evidência clínica que justifique os sintomas, pode estar com um quadro de ansiedade ou estresse, por exemplo. Caso passe despercebido, o risco é se agravar e trazer complicações futuras.

Lowenthal disse que há serviços públicos especializados – como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPs) – que podem ser procurados diretamente pelos pais, sem necessidade de encaminhamento médico. Além disso, o projeto busca preparar as equipes das UBS para identificar e tratar casos mais simples.



Existe resistência, porém, em consultar um psiquiatra infantil e isso tem razões culturais. “Antigamente nem se falava em transtornos mentais na infância. Hoje ainda é comum pessoas não acreditarem que uma criança possa ser depressiva. Aceita-se que ela seja tristonha, quietinha, que não dê trabalho, mas dificilmente suspeita-se que, por trás desse comportamento, de caráter internalizante, possa haver indícios de algum transtorno”, disse Lowenthal.

Uma vez capacitadas, as equipes das UBS podem ajudar a ampliar os diagnósticos e a oferta de tratamento adequado também àqueles que resistem em buscar atendimento especializado por temer o estigma que circunda essas doenças.

Para o psicólogo Daniel Fatori, doutorando que colaborou com a pesquisa, os transtornos mentais na infância e adolescência podem ser diagnosticados precocemente na UBS e tratados adequadamente no próprio local ou, em casos mais graves, encaminhados para serviços especializados [...] (MANGINI, 2014).

- a)** Quem são, possivelmente, as pessoas fotografadas na imagem que acompanha o texto?

---

---

---

- b)** O número de psiquiatras especializados em infância e adolescência que trabalhavam no Brasil em 2014 é suficiente? Justifique. A demanda da sociedade por esses profissionais deverá se manter estável com o passar dos anos?

---

---

---

---



- c)** De acordo com a pesquisadora Rosane Lowenthal, por que muitos pais resistem em levar seus filhos a um psiquiatra infantil?

---

---

---

---

- d)** Para Lowenthal, quais queixas de uma criança podem ser associadas a um quadro de ansiedade ou de estresse?

---

---

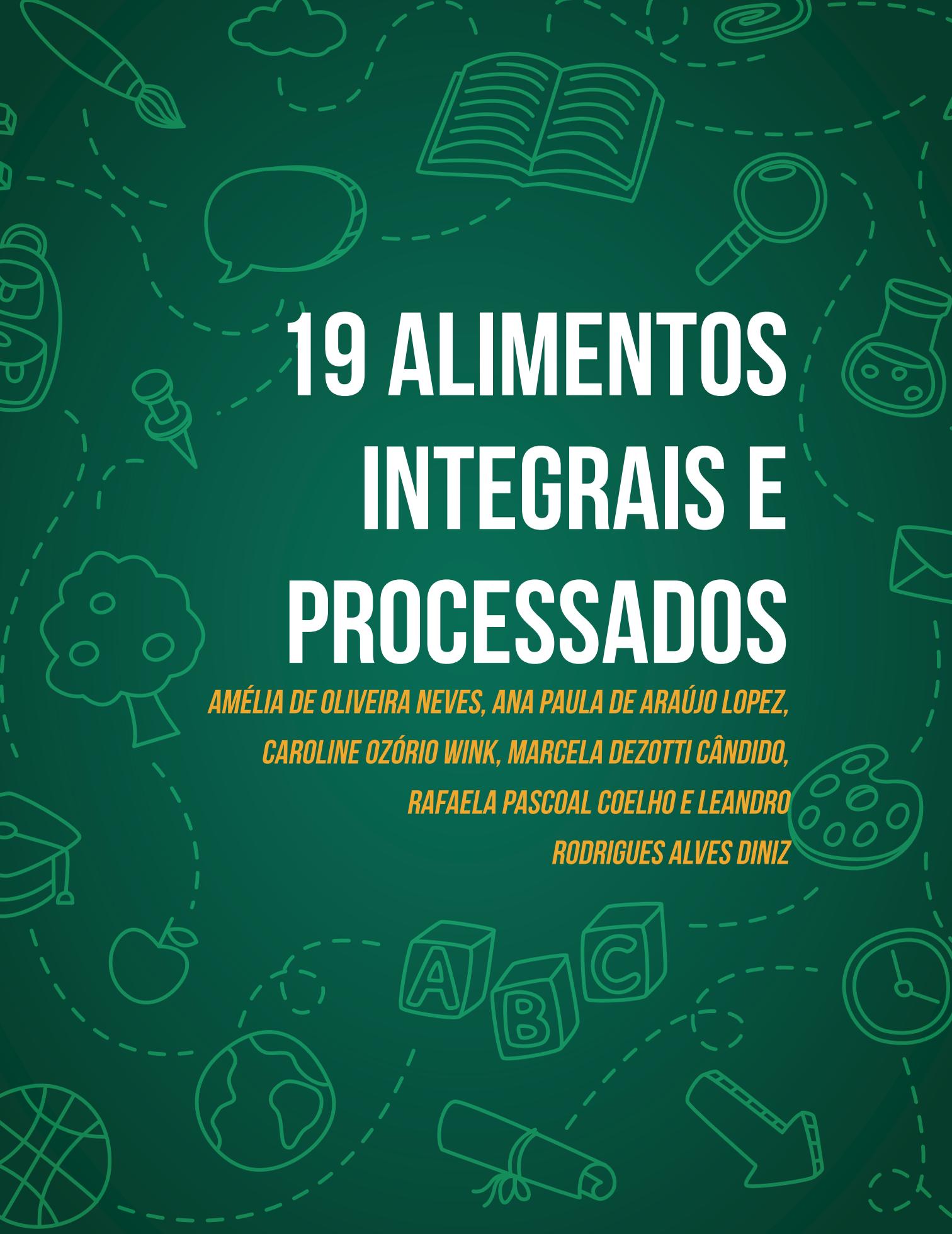
---

---

**2)** Imagine que você trabalha em uma Unidade Básica de Saúde cuja equipe de Saúde da Família (eSF) passará por um treinamento organizado pelo Instituto Nacional de Ciência e Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia de Psiquiatria do Desenvolvimento para Infância e Adolescência (INPD). Você ficou encarregado de fazer a fala de abertura do treinamento. Em seu texto, de aproximadamente três minutos, você deverá:

- Dar as boas-vindas à equipe do INPD e agradecê-los pelo treinamento que oferecerão.
- Saudar os membros da equipe de Saúde de Família da sua UBS, encorajando-os a aproveitarem ao máximo o treinamento.
- Argumentar por que o curso que se está iniciando é de grande importância para o trabalho na UBS.





# 19 ALIMENTOS INTEGRAIS E PROCESSADOS

*AMÉLIA DE OLIVEIRA NEVES, ANA PAULA DE ARAÚJO LOPEZ,  
CAROLINE OZÓRIO WINK, MARCELA DEZOTTI CÂNDIDO,  
RAFAELA PASCOAL COELHO E LEANDRO  
RODRIGUES ALVES DINIZ*



## AQUECIMENTO

1) Em duplas, responda às questões a seguir:

a) Escreva uma definição para os seguintes tipos de alimentos:

• **Alimentos processados:** .....

.....  
.....

• **Alimentos integrais:** .....

.....  
.....

• **Alimentos orgânicos:** .....

.....  
.....

b) Quais as possíveis consequências para a saúde acarretadas pelo consumo elevado de alimentos processados?

.....  
.....

.....  
.....

c) Quais as vantagens do consumo de alimentos integrais e orgânicos?

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....





## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre alimentos integrais e processados<sup>21</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Escute atentamente o início do programa e complete as lacunas:

“Pense no arroz ou no ..... de forma mais ..... que você encontra no mercado. Alimentos assim, com uma ..... aparentemente mais natural, são geralmente os ....., e é comum que eles sejam consumidos por pessoas que buscam uma alimentação mais ..... Além do integral, o ..... é outro tipo de alimento que também costuma ser procurado por esse público”.

2) Segundo a professora Simone Generoso, por que o arroz integral é mais nutritivo do que o processado?

.....  
.....

3) Cite dois motivos pelos quais os alimentos integrais deixam a pessoa mais satisfeita.

- .....
- .....

<sup>21</sup> Programa veiculado em 16 abril 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/04/15/alimentacao-hoje/>> (Programa 3). Acesso em: 3 nov. 2016.



4) Cite três benefícios da ingestão de fibras.

- .....
- .....
- .....

5) Como o consumidor pode ter certeza de que um alimento é orgânico?

.....  
.....

6) Segundo a entrevistada, os alimentos orgânicos possuem vantagens nutricionais? Por quê?

.....  
.....



## EXPANSÃO

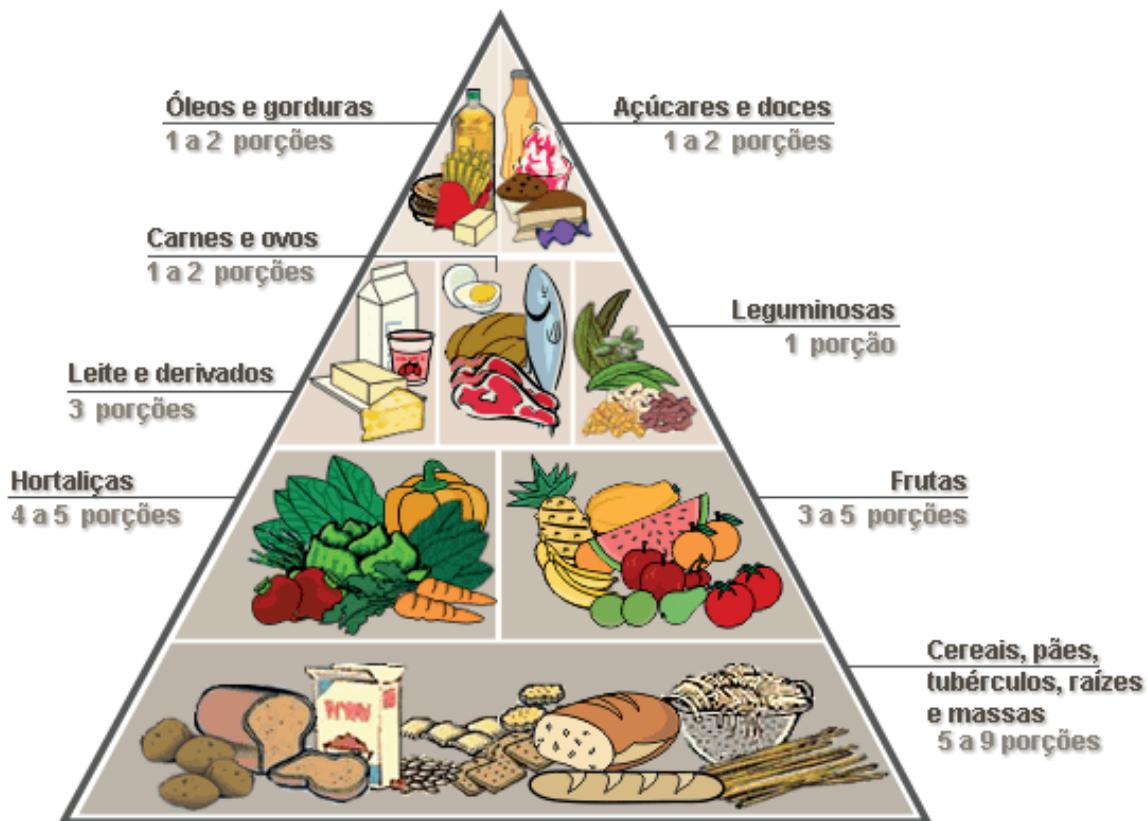
1) Repita as palavras seguintes, atentando-se para a pronúncia das letras destacadas:

saudável <b>l</b>	integral <b>l</b>	natural <b>l</b>	colester <b>l</b>
mes <b>a</b>	is <b>e</b> nto	composi <b>ç</b> ão	
con <b>s</b> umo	process <b>ss</b> ado		
aj <b>u</b> da	ho <b>j</b> e	a <b>g</b> ente	



2) Compare os dois texto a seguir. As recomendações dadas em relação à alimentação saudável são equivalentes? Discuta com seus colegas.

### TEXTO 1



Fonte: Disponível em: <<http://vilamulher.uol.com.br/imagens/thumbs/2011/11/15/piramide-alimentar-75-545-thumb-570.gif>>. Acesso em: 5 abr. 2017.



## TEXTO 2



### ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

#### O que são?

Alimentos que sofreram pouca ou nenhuma alteração após deixar a natureza. Sem acréscimo de sal, açúcar, óleo ou outras substâncias ao alimento original.

**Exemplos:** legumes, verduras, frutas, grãos (arroz, feijão, milho etc), tubérculos (batata, mandioca etc), leite, iogurte natural, ovos, carnes frescas, castanhas, chá, café e água.

#### Por que preferir estes alimentos?

Suas características originais estão preservadas, sendo ótimas fontes de fibras, vitaminas e minerais. Desta forma, devem ser a base para uma alimentação balanceada, saborosa e sustentável.

**Camila Riso de Barros**  
NUTRICIONISTA CRN 21823



### ALIMENTOS PROCESSADOS

#### O que são?

Alimentos fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância, como óleo ou vinagre) para torná-los duráveis e mais palatáveis.

**Exemplos:** legumes em conserva, frutas em compota, queijos e pães

#### Por que limitar o consumo?

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos.

Consuma estes alimentos em pequenas quantidades, como parte de refeições compostas por alimentos in natura ou minimamente processados.



### ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

#### O que são?

Formulações industriais feitas com pouco ou nenhum alimento inteiro. Contêm grande quantidade de óleos, gorduras, amido, açúcar e/ou sal, além de aditivos químicos, como corantes, aromatizantes e realçadores de sabor.

**Exemplos:** biscoitos recheados, balas, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, temperos prontos, sorvetes, carnes processadas (nuggets, salsicha, linguiça, nuggets, hambúrgueres), barras de cereais etc

#### Por que evitar o consumo?

Apresentam composição nutricional desbalanceada, favorecem o consumo excessivo de calorias e tendem a afetar negativamente a cultura, a vida social e o meio ambiente.

Fonte: Disponível em: <<http://www.camilabarrostruccionista.com.br/wp-content/uploads/2014/12/Quadro-post-dez14.jpg>>. Acesso em: 5 abr. 2017.



**3)** Imagine que, na Unidade Básica de Saúde na qual trabalha, você tem acompanhado uma professora de 50 anos, diabética, que, entretanto, tem tido dificuldades em seguir as orientações alimentares dadas pela equipe de saúde da qual você faz parte. Vocês resolveram, então, propor que ela preencha o plano de ação<sup>22</sup> a seguir. Em trios, simulem uma consulta. Um dos membros fará o papel da professora; o outro, do(a) médico(a); e o outro, do(a) nutricionista. Expliquem à professora os graus de processamento dos alimentos, orientando-a a dar preferência a alimentos *in natura* e minimamente processados. A paciente deverá preencher o plano, com o auxílio da equipe de saúde.

PLANO DE AÇÃO			
SEUS OBJETIVOS DE VIDA (O QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ):			
Nome:		Data:	
Mudança de hábito e data	O que você fará? Quantas vezes (dia/semana) Quando/ Onde/ Como	Obstáculos	Ideias para superar os obstáculos (Quem e o quê)

Fonte: <[http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/instrutivo\\_metodologia\\_trabalho\\_nutricao\\_ab](http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/instrutivo_metodologia_trabalho_nutricao_ab)>. Acesso em: 5 abr. 2017.

<sup>22</sup> MINISTÉRIO DA SAÚDE. UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Instrutivo:** metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2016, p. 82. Disponível em: <[http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/instrutivo\\_metodologia\\_trabalho\\_nutricao\\_ab](http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/instrutivo_metodologia_trabalho_nutricao_ab)>. Acesso em: 05 abril 2017.





# 20 ORTOREXIA

*KAREN KÊNIA COUTO SILVA*

*LEANDRO RODRIGUES ALVES DINIZ*



# AQUECIMENTO

1) Leia o cartum a seguir e responda às questões propostas:



Fonte: Disponível em: <<http://oregionalpr.com.br/2013/09/quando-a-busca-pela-saude-se-torna-uma-doenca>>. Acesso em: 5 out. 2016.

a) Descreva os personagens do cartum.

---

---

---

---



b) Em que medida os hábitos das pessoas retratadas no cartum podem ser considerados saudáveis?

.....

.....

.....

.....

c) As pessoas representadas podem ter algum transtorno psiquiátrico? Qual?

.....

.....

.....

.....



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre a ortorexia <sup>23</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) No início do programa, o repórter faz referência a um programa de televisão em que, por vezes, são tematizados alguns transtornos alimentares. Que programa é esse?

.....

.....

<sup>23</sup> Programa veiculado em 19 abril 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/04/15/alimentacao-hoje/>> (Programa 5). Acesso em: 2 nov. 2016.



**2)** Complete a definição de ortorexia dada pela psiquiatra Ana Maria Costa Lopes:

“A ortorexia é um ..... alimentar que surge quando a pessoa, ela se torna ..... . quanto aos padrões daquilo que ele (sic) come. Ao contrário da ..... ou da ..... – que a pessoa permite-se comer, mas fica obcecada, se sentindo ....., né, com o que come –, na ortorexia, é uma preocupação assim, por exemplo, da quantidade de caloria, se há ..... de proteína, se não há em relação aos alimentos”.

**3)** Segundo a médica entrevistada, qual necessidade está, frequentemente, associada ao início da ortorexia?

.....  
.....

**4)** Quais relações a médica entrevistada estabelece entre ortorexia e problemas de relacionamento?

.....  
.....

**5)** Em que fase da vida geralmente é percebido o transtorno da ortorexia?

.....  
.....

**6)** No fim do programa, o repórter menciona três profissionais indicados para o tratamento da ortorexia. Quais?

.....  
.....





## EXPANSÃO

1) As palavras a seguir se pronunciam da mesma forma em português e espanhol? Por quê?

ortorexia	bulimia	anemia	glicemia	fobia	histeria
-----------	---------	--------	----------	-------	----------

.....

.....

.....

.....

Escreva outras palavras do português e do espanhol que seguem esse mesmo padrão.

.....

.....

.....

.....



2) O Ministério da Saúde está preparando um pôster sobre ortorexia, dividido em três partes. A segunda parte dele, reproduzida a seguir, já está pronta. Você ficou encarregado de produzir a primeira e a terceira. Na primeira delas, você deverá definir a doença e apresentar suas causas; na terceira, descrever suas possíveis consequências e dar informações sobre as medidas a serem tomadas em caso de sinais de ortorexia.

EDITORIA DE ARTE / OTEMPO

## SINAIS DE ORTOREXIA

Examina cada detalhe nutricional dos alimentos

Só se permite alimentos saudáveis

Analisa diariamente o conteúdo nutricional do que comeu, esquecendo o prazer em comer

Perde muito peso sem seguir conscientemente uma dieta

Observa e comenta a maneira como outras pessoas preparam a comida

Isola-se socialmente por causa da dieta saudável

Tem dificuldades de comer uma refeição preparada por outra pessoa

FAÇA O TESTE PARA SABER SE VOCÊ TEM ORTOREXIA

MARQUE UM X

<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	Passa mais do que 3h do dia pensando na sua dieta?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	Tem melhorado a sua autoestima por se alimentar de forma saudável?
<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	Planeja as suas refeições com vários dias de antecedência?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	Rejeita consumir alimentos que gostava?
<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	Considera o valor nutritivo dos alimentos mais importante do que o prazer que eles dão?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	Nota que é difícil fazer refeições fora, distanciando-se da sua família e amigos?
<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	A qualidade da sua vida reduz à medida que aumenta a qualidade da sua dieta?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	Sente-se culpado quando sai da dieta?
<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	Tem sido cada vez mais rigoroso consigo próprio durante este tempo?	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	Sente-se em paz consigo mesmo e acredita que tem total controle quando come saudavelmente?

RESULTADO

SE AS RESPOSTAS FOREM AFIRMATIVAS PARA QUATRO OU CINCO PERGUNTAS, ISSO SIGNIFICA QUE É NECESSÁRIO RELAXAR MAIS UM POUCO NO QUE DIZ RESPEITO À ALIMENTAÇÃO. MAS, SE AS RESPOSTAS FOREM AFIRMATIVAS A TODAS AS QUESTÕES, A PESSOA PODE ESTAR TENDO UMA OBSESSÃO PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. PRESTE ATENÇÃO: ISSO PODE SER UM TRANSTORNO!

FONTE: PROFESSOR DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE MENTAL DA UFMG, FREDERICO GARCIA.

Fonte: Disponível em: <[http://www.otempo.com.br/polopoly\\_fs/1.779154.1390688012/image/image.jpg](http://www.otempo.com.br/polopoly_fs/1.779154.1390688012/image/image.jpg)>. Acesso em: 2 abr. 2017.



# 21 VEGETARIANISMO E VEGANISMO

*KAREN KÊNIA COUTO SILVA*

*LEANDRO RODRIGUES ALVES DINIZ*



## AQUECIMENTO

1) O que você entende por “veganismo”? Caso não conheça essa palavra, tente inferir seu significado, com base no texto a seguir.

Segundo definição de *“The Vegan Society”*, o veganismo “é uma forma de viver que busca excluir, na medida do possível e do praticável, todas as formas de exploração e de crueldade contra animais, seja para a alimentação, para o vestuário ou para qualquer outra finalidade”. A dieta de um vegano é “baseada em vegetais, livre de todos os alimentos de origem animal, como: carne, laticínios, ovos e mel, bem como produtos como o couro e qualquer produto testado em animais”.<sup>24</sup>

2) Leia o texto a seguir e responda às questões propostas:



Fonte: Disponível em: <<http://peteco.com.br/2014/01/29/se-voce-ama-um-por-que-come-o-outro/>>. Acesso em 5 out. 2016.

<sup>24</sup> Definição disponível em: <<http://www.sejavegano.com.br/>>. Acesso em: 02 abril 2017.



a) Qual é o objetivo desse cartaz? A quem ele é destinado?

.....  
.....

b) A que faz referência a palavra “um” do cartaz? E a palavra “outro”?

.....  
.....

c) A pergunta do cartaz procura apontar uma contradição. Qual?

.....  
.....

d) Você concorda que essa é uma contradição? Por quê?

.....  
.....



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre vegetarianismo e veganismo<sup>25</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

**1)** Ouça com atenção o trecho a seguir e preencha as lacunas com as palavras utilizadas na reportagem:

<sup>25</sup> Programa veiculado em 15 abril 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/04/15/alimentacao-hoje/>> (Programa 1). Acesso em: 3 nov. 2016.





6) Quais recomendações César Resende dá a pacientes veganas ou vegetarianas que desejam engravidar?

.....  
.....

7) Marque todas as opções possíveis.

Segundo o obstetra, uma dieta vegetariana equilibrada diminui o risco de:

- ( ) câncer
- ( ) diabetes
- ( ) obesidade
- ( ) desnutrição
- ( ) manifestações vasculares



## EXPANSÃO

1) Pronuncie as palavras a seguir, atentando-se para as letras grifadas:

veget <b>ar</b> iano	veget <b>ar</b> ianismo	orig <b>e</b> m	oleag <b>in</b> osa
<b>g</b> estante	ing <b>e</b> rer	dosag <b>e</b> m	

Responda:

a) Nas palavras acima, a letra “g” tem a mesma pronúncia que a letra “j”?

.....  
.....



b) Em que casos a letra “g” não tem a mesma pronúncia que a letra “j”? Dê exemplos.

---

---

2) A seguinte imagem foi retirada de um texto intitulado “Veganismo por um mundo melhor”. Observe-a e responda às questões propostas:



Fonte: Disponível em: <<http://www.superbom.com.br/blog/wp-content/uploads/2014/01/Untitled-9.jpg>>. Acesso em: 2 abr. 2017.

a) Quais animais aparecem representados no texto?

---

---

b) Por que você imagina que, para os adeptos do veganismo, essa é uma prática benéfica para as pessoas, para os animais e para o planeta?

---

---

---

---



**3)** Você acredita que existe alguma relação entre veganismo e classe social? Por quê?

---

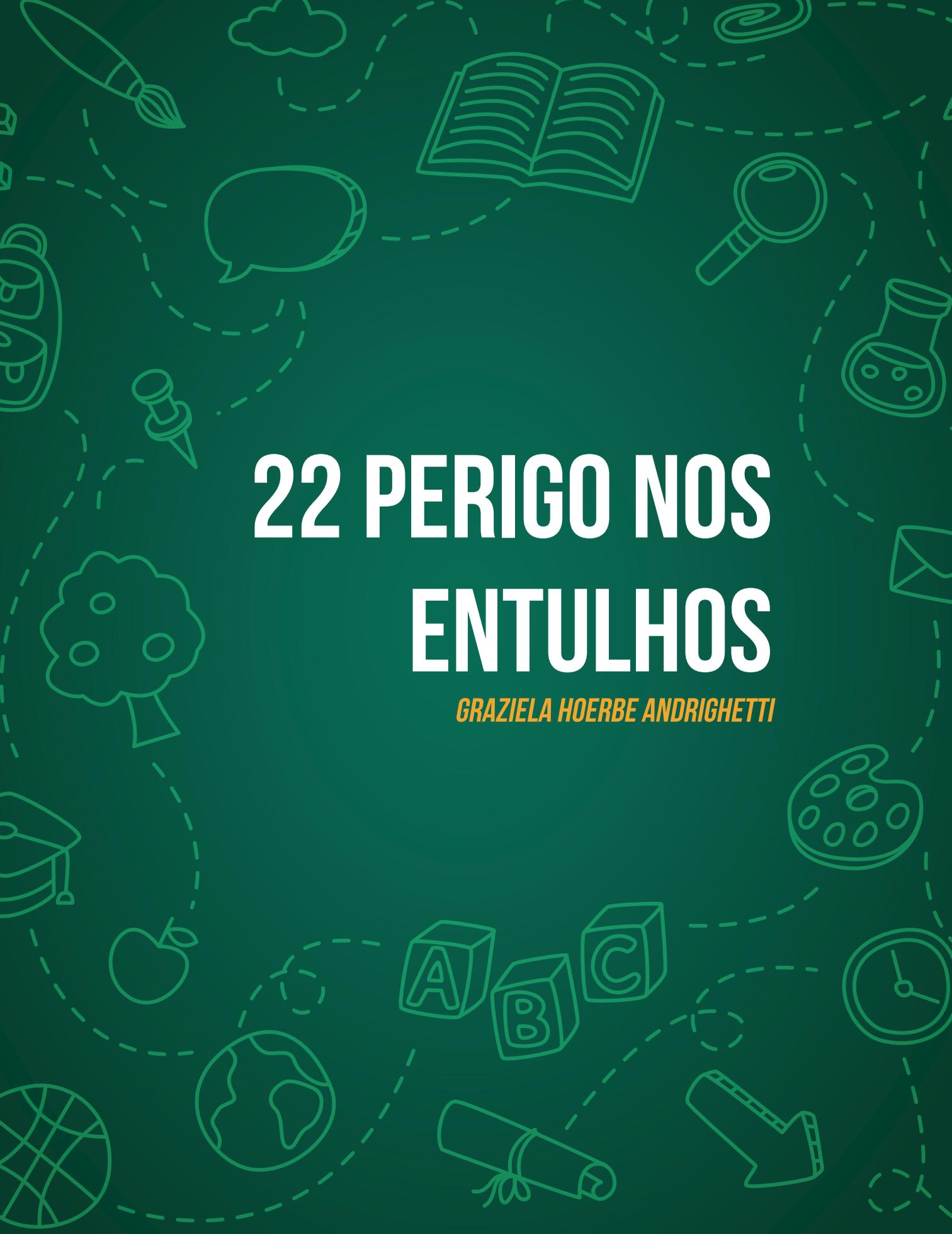
---

---

---

**4)** Você é o(a) médico(a) e seu colega, o paciente. Simulem a seguinte situação. Uma paciente de 65 anos apresenta sintomas de sarcopenia (perda de massa e força na musculatura esquelética com o envelhecimento). Durante a consulta, a paciente informa que é adepta do veganismo.





# 22 PERIGO NOS ENTULHOS

*GRAZIELA HOERBE ANDRIGHETTI*



## AQUECIMENTO

1) Discuta com seus colegas as questões a seguir:

- a) Em seu país, há casos de acidentes (graves) envolvendo escorpiões? Quem são as vítimas mais frequentes? Em que áreas costumam acontecer esses acidentes?
- b) Que informações você tem sobre esses animais (espécies, *habitat*, riscos que causam etc.)?
- c) Em sua opinião, que precauções devem ser tomadas para evitar picadas de escorpiões?
- d) O que você sabe sobre a incidência de casos envolvendo escorpiões no Brasil?



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre ataques de escorpiões<sup>26</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Complete as lacunas da frase dita no início da reportagem:

“Pequenos, mas não menos ....., os escorpiões podem oferecer uma ..... ao ser humano”.

<sup>26</sup> Programa veiculado em 19 jan. 2016. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2016/01/15/mundo-animal-iii/>> (faixa 2). Acesso em: 23 out. 2016.



**2)** Na reportagem, mencionam-se alguns locais onde os escorpiões podem ser encontrados. Quais?

- ( ) Entulhos   ( ) Pátios                      ( ) Sótãos            ( ) Lixo            ( ) Gavetas  
( ) Porões      ( ) Galerias de esgoto   ( ) Gramados      ( ) Armários      ( ) Caixas de papelão

**3)** De que se alimentam os escorpiões? Por que eles se proliferam com facilidade no meio urbano, embora esse não seja o seu ambiente natural?

.....  
.....  
.....

**4)** Qual é o tipo de escorpião comumente encontrado no Brasil? Quem são as principais vítimas de sua picada?

.....  
.....  
.....

**5)** Cite três sintomas associados à picada do escorpião mais comum no Brasil.

- .....
- .....
- .....

**6)** Qual comparação o médico entrevistado faz entre o efeito do veneno de um escorpião em uma pessoa de 100 kg e em outra de 10 kg?

.....  
.....  
.....



7) Cite três recomendações dadas pelo médico para diminuir o foco de surgimento desses animais?

- .....
- .....
- .....

## EXPANSÃO

1) Pronuncie as seguintes palavras, atentando-se para as letras destacadas:

entul <u>h</u> o	trabal <u>h</u> o			
escorpi <u>ã</u> o	sót <u>ã</u> o	por <u>ã</u> o	proliferaç <u>ã</u> o	
organizaç <u>ã</u> o	dedetizaç <u>ã</u> o	desidrataç <u>ã</u> o	proteç <u>ã</u> o	pulm <u>ã</u> o

2) As frases da primeira coluna do quadro a seguir foram retiradas do programa que você escutou. Observe as expressões sublinhadas e complete a segunda e a terceira colunas, conforme o exemplo.

	Sentido da expressão sublinhada	Outras formas de dizer a mesma frase
<i>Exemplo:</i> “ <u>Segundo</u> o toxicologista, quanto mais nova a criança, mais grave pode ser o caso”.	Conformidade	<u>Conforme</u> o toxicologista, quanto mais nova a criança, mais grave pode ser o caso.
“ <u>Apesar das</u> cidades não serem o seu ambiente natural, os artrópodes se proliferam com facilidade nos lixos e entulhos existentes no meio urbano, tendo fácil acesso à comida e proteção contra possíveis predadores”.		



	Sentido da expressão sublinhada	Outras formas de dizer a mesma frase
“E, <u>como</u> o escorpião se alimenta de insetos – principalmente a barata –, na cidade, ele fica livre de predadores e encontra comida em grandes farturas.		
“O recomendável, <u>portanto</u> , é fazer esse controle dos escorpiões, não necessariamente exterminá-los”.		

3) Observe o início das notícias a seguir, retiradas de sites brasileiros entre 2013 e 2016, e responda às questões propostas:

NOTÍCIA 1:

**cotidiano**

**ribeirão preto**

## Cresce o número de acidentes com escorpiões em Ribeirão Preto

Daniela Santos | Ribeirão Preto - SP

20/01/2013 © 06h04

A funcionária pública Maria Angélica Milanez Vieira, 49, vive alerta para não ser picada por escorpião. Virou rotina achá-los em sua casa.

Ribeirão Preto (313 km de São Paulo) registrou 149 casos de acidentes com escorpiões no ano passado, o que representa 10,5% de aumento em relação às 135 vítimas do ano anterior.

Fonte: Manchete 1 Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/ribeiraopreto/2013/01/1217445-cresce-o-numero-de-acidentes-com-escorpioes-em-ribeirao-preto.shtml>>. Acesso em: 24 out. 2016.



## NOTÍCIA 2:

### Aumento no número de picadas de escorpião deixa autoridades em alerta

Hospital João XXIII atendeu 368 casos nos últimos dois meses. Em Minas, foram registrados 2.543 notificações de moradores picados pelo aracnídeo. Duas morreram

 postado em 01/03/2016 19:47 / atualizado em 01/03/2016 22:48  
 João Henrique do Vale

Fonte: Manchete 2 Disponível em: <[http://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2016/03/01/interna\\_gerais,739159/aumento-no-numero-de-picadas-de-escorpio-liga-o-alerta-das-autoridade.shtml](http://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2016/03/01/interna_gerais,739159/aumento-no-numero-de-picadas-de-escorpio-liga-o-alerta-das-autoridade.shtml)>. Acesso em: 24 out. 2016.

## NOTÍCIA 3:

08/04/2016 08h32 - Atualizado em 08/04/2016 08h32

### Acidentes com escorpiões crescem 11,4% no DF; veja como se prevenir

Até março, foram 244 ocorrências; Vigilância registrou 914 casos em 2015. Animal tem hábito noturno; em caso de picada, é preciso procurar hospital.

Fonte: Manchete 3 Disponível em: <<http://g1.globo.com/distrito-federal/noticia/2016/04/acidentes-com-escorpioes-crescem-114-no-df-veja-como-se-prevenir.html>>. Acesso em: 24 out. 2016.

## NOTÍCIA 4:

### Notícia

### Pernambuco registra aumento de casos de picada de escorpião

Publicado em 13.01.2016, às 16:00 / Atualizado em 21.09.2016, às 16:19

Fonte: Manchete 4 Disponível em: <<http://tvjornal.ne10.uol.com.br/noticia/ultimas/2016/01/13/pernambuco-registra-aumento-de-casos-de-picada-de-escorpio-22631.php>>. Acesso em: 24 out. 2016.



## NOTÍCIA 5:

### Alerta para presença de escorpiões em Porto Alegre/RS

Publicado em 26 de novembro de 2015 por bioseta

A Secretaria Municipal de Saúde de Porto Alegre está orientando a população sobre **prevenção e controle de escorpiões**. Isso porque foram encontrados escorpiões amarelos em uma residência no bairro Lomba do Pinheiro, na zona leste de Porto



Fonte: Manchete 5 Disponível em: <<http://www.bioseta.com.br/alerta-para-presenca-de-escorpioes-em-porto-alegrers/>>. Acesso em: 24 out. 2016.

## NOTÍCIA 6

06/02/2017, 18h07 – Atualizado em 06/02/2017, 18h07

06/02/2017 18h07 - Atualizado em 06/02/2017 18h07

### Menino morre após ser picado por escorpião no interior do Amazonas

Animal estava dentro de calçado; família mora em Apuí.  
Criança chegou a ser medicada em hospital, mas teve parada cardíaca.

Do G1 AM, com informações da Rede Amazônica



Fonte: Manchete 6 Disponível em: <<http://g1.globo.com/am/amazonas/noticia/2017/02/menino-morre-apos-ser-picado-por-escorpiao-no-interior-do-amazonas.html>>. Acesso em: 3 abr. 2017.



a) Além do Distrito Federal, as notícias dizem respeito a quais estados brasileiros?

---

---

b) Analisando o início dessas notícias, é possível afirmar que os casos estão restritos a uma determinada região brasileira? Por quê?

---

---

4) A turma deverá se organizar em grupos de quatro pessoas. Dois integrantes farão o papel de membros de uma equipe de saúde que está fazendo visitas domiciliares em uma cidade onde têm sido registrados muitos casos de picadas de escorpião. Os demais farão o papel de moradores de uma casa que está recebendo a visita da equipe de saúde. A equipe deverá alertar os moradores sobre os riscos que a picada de um escorpião tem para crianças, mobilizando as informações obtidas ao longo da unidade, assim como as disponíveis no material a seguir, que deverá ser entregue ao fim da visita.

### O ESCORPIÃO AMARELO

O **veneno** age no **sistema nervoso**. A picada é extremamente dolorosa e a dor se dispersa por todo o corpo. O veneno incide sobre uma região do cérebro que controla os movimentos respiratórios e cardíacos, o que pode fazer com que a vítima morra por **parada respiratória**.

**O Aracnídeo** (*Tityus Serrulatus*)

- Mede até **7 cm** de comprimento
- Possui as pernas e a cauda amarelo-claro e o tronco escuro
- Pode viver até **10 anos**
- Ataca** ao sentir-se ameaçado
- Tem dois partos com média de **20 filhotes** por ano

**Atenção**  
Em **caso de acidente**, não "sugar" o veneno, não fazer torniquete, incisões ou cutucar o local. Deve-se procurar um médico e, sempre que possível, levar o escorpião junto

**O que fazer?**  
Não tente pegar um escorpião com a mão. Acione imediatamente o **CCZ**, pelo **(14) 3103-8050** (atende de segunda a sexta das 8h às 17h). Em último caso, capture-o você mesmo usando luvas, preferivelmente, de couro, calçados grossos e fechados. Uma pá de recolher lixo e uma vassoura podem ajudar

**Acidentes em Bauru**

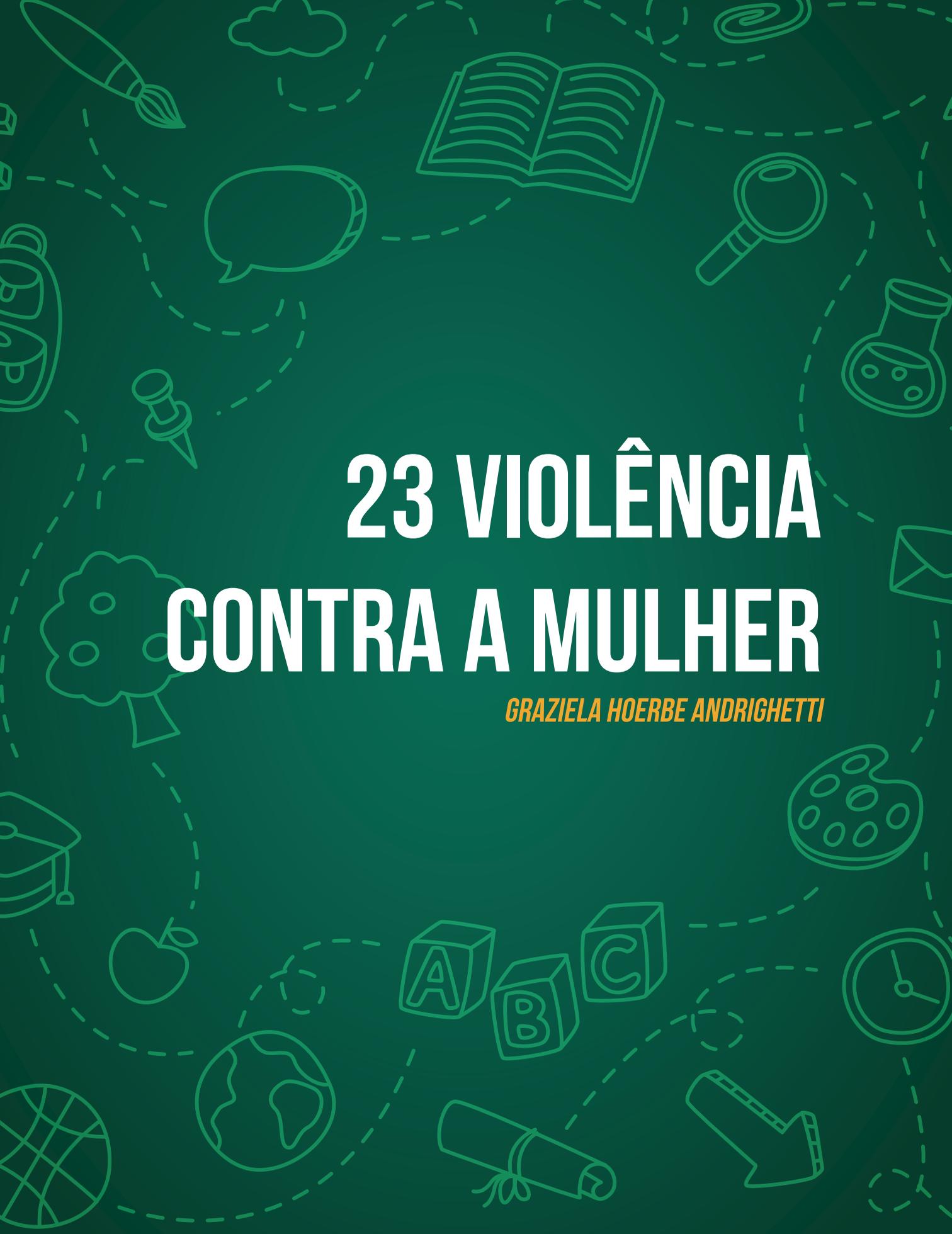
Janeiro	<b>22</b>
Fevereiro	<b>6</b>
Março	<b>8</b>
Abril	<b>14</b>
Maió	<b>8</b>
Junho	<b>8</b>
Julho	<b>9</b>
Agosto	<b>21</b>
Setembro	<b>23</b>
Outubro	<b>7</b>
<b>Total</b>	<b>126</b>



115739  
Jahelêx / Infográficos - JC

Fonte: Disponível em: <<http://www.jcnet.com.br/Geral/2015/11/chuva-desentoca-escorpioes-em-bauru.html>>. Acesso em 25 out. 2016.





# 23 VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

*GRAZIELA HOERBE ANDRIGHETTI*



## AQUECIMENTO

1) Discuta com seus colegas as questões a seguir:

- a) Em sua opinião, que formas de agressão podem ser consideradas crime de violência contra a mulher?
- b) Em seu país, agressões contra a mulher são consideradas crimes? Comente.
- c) Quais medidas podem ser tomadas para prevenir, punir e erradicar esse tipo de violência?
- d) E no Brasil, o que você sabe sobre a incidência de casos envolvendo violência contra a mulher?



## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre violência contra a mulher<sup>27</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

1) Quantos relatos de violência contra a mulher foram registrados no balanço realizado pela Secretaria de Políticas para as Mulheres do Governo Federal no primeiro semestre de 2015? Que tipos de violência esses casos envolvem?

.....

.....

.....

<sup>27</sup> Programa veiculado em 07 mar. 2016. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2016/03/04/violencia-contra-a-mulher/>> (faixa 1). Acesso em: 21 out. 2016\_



**2)** Em que ano o Brasil validou a Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher?

.....  
.....

**3)** Que grupo recomendou ao Brasil a criação de uma lei específica para a violência contra a mulher?

.....  
.....

**4)** A Lei Maria da Penha limita-se à violência física e sexual contra a mulher? Justifique.

.....  
.....

**5)** Marque a única alternativa correta. Segundo a professora Marcela Gomes, conforme a legislação atual, o crime de violência contra a mulher...

- a)** é hoje um crime de queixa e, por isso, deixa de ser investigado pelo delegado quando a mulher renuncia.
- b)** é hoje um crime de queixa e, por isso, sua investigação só será interrompida caso a mulher renuncie em frente ao juiz.
- c)** é hoje um crime de representação e, por isso, deixa de ser investigado pelo delegado quando a mulher renuncia.
- d)** é hoje um crime de representação e, por isso, sua investigação só será interrompida caso a mulher renuncie em frente ao juiz.

**6)** Cite dois benefícios trazidos pela lei Maria da Penha à mulher?

- .....
- .....



## EXPANSÃO

1) Em grupos, comentem sobre a campanha educativa “Violência contra a mulher no Brasil”<sup>28</sup>, veiculada em 2014 pela Organização Não Governamental (ONG) Ibase. Quais informações chamam sua atenção? Caso você fosse dar uma palestra sobre o assunto para a comunidade de sua UBS, quais informações você consideraria relevantes para serem mencionadas? Por quê?



Fonte: Disponível em: <<http://incid.org.br/2012/11/29/ong-de-sao-goncalo-combate-a-violencia-contra-a-mulher/>>.

<sup>28</sup> Infográfico disponível em: <<http://incid.org.br/2012/11/29/ong-de-sao-goncalo-combate-a-violencia-contra-a-mulher/>>. Acesso em: 20 nov. 2016. Os dados do infográfico vêm do Mapa da violência 2012; da Pesquisa Percepções sobre a Violência Doméstica contra a Mulher no Brasil, realizada pelo Instituto Avon; e da Pesquisa Mulheres Brasileiras nos Espaços Público e Privado, feita em 2010 pela Fundação Perseu Abramo junto com o SESC.



2) O texto a seguir foi retirado do *Protocolo de Atendimento à Mulher em Situação de Violência: Programa Mulher Cidadã*, elaborado no ano de 2012 pela Secretaria Municipal de Saúde de Colombo (PR). Em grupos, discutam as questões seguintes:

- a) Quais informações seriam úteis para compartilhar com a equipe de trabalho na UBS em que você atua? E quais seriam relevantes para compartilhar com a comunidade em geral? Por quê?
- b) As orientações utilizadas no município de Colombo seriam as mesmas utilizadas em cidades de seu país? Comente.

### **O ATENDIMENTO DA EQUIPE E O PROCESSO DE TRABALHO FRENTE À VIOLÊNCIA**

- Os profissionais de Saúde devem incluir a violência como um dos critérios para a identificação de população de risco e para o atendimento priorizado na Unidade de Saúde.
- Incluir o tema violência nas ações educativas promovidas por toda a equipe da Unidade de Saúde.
- Estar atento para os sinais de alerta da violência contra a mulher, identificar as situações de violência, avaliando os determinantes sociais e econômicos.
- Acolher a mulher em situação de violência.
- Ouvir, escutar, estar atento para comunicações verbais e não verbais.
- Garantir a necessária privacidade durante o atendimento, estabelecendo um ambiente ético, de confiança e respeito.
- Informar sobre o que será realizado em cada etapa do atendimento e a importância das condutas médicas, odontológicas e da equipe de enfermagem, respeitando a sua opinião e possível recusa em relação a algum procedimento.
- Prestar os cuidados necessários referentes às queixas da mulher, de forma imparcial e sem julgamentos.



- Identificar e orientar sobre a existência de Rede de Apoio à mulher: familiar e/ou social.
- Informar e encaminhar para atendimento social e jurídico, se necessário.
- Informar e orientar a mulher para o registro da ocorrência na Delegacia mais próxima.
- Informar sobre as medicações e reações adversas, bem como a importância do tratamento.
- Registrar as informações colhidas e as lesões encontradas no prontuário da usuária, dando ênfase ao fato ocorrido: tipos de lesões; quem foi o agressor; quando, onde e como aconteceu.
- Notificar os casos atendidos de violência contra mulher acima de 18 anos (apesar da queixa policial depender exclusivamente da vontade dela) a Vigilância Epidemiológica da Secretaria de Saúde, por meio de formulário compulsório do Ministério da Saúde a notificação. Esta notificação tem como objetivo possibilitar o monitoramento do perfil da violência cometida contra a mulher (Lei nº 10.778/03 – que estabelece a notificação compulsória, no território nacional, de casos de violência contra a mulher atendidos em serviços de saúde públicos ou privados).
- Acompanhar o caso por meio de visita domiciliar, garantindo a continuidade do atendimento e encaminhar para serviço e programas especializados.
- Encaminhar o agressor da violência doméstica crônica para atendimento psicológico disponibilizado pelo município na Unidade de Saúde Sede.



Em caso de Violência Doméstica, deve-se chamar a polícia quando houver:

- Lesões graves com risco de vida.
- Lacerações e hemorragias (corpo, face, boca e dentes).
- Queimaduras de maior gravidade.
- Traumas cranianos ou fraturas que necessitem redução cirúrgica.
- Trauma facial, inclusive maxilar e mandibular, que necessite de redução não cirúrgica.
- Traumatismo dentário.
- Lesão de articulação têmporo mandibular – ATM.
- Suspeita de lesão de órgãos internos.
- Estado de choque emocional.

**3)** A turma deverá se organizar em grupos de até quatro pessoas. Imaginem que, na comunidade na qual vocês trabalham, há muitos casos de violência contra a mulher. Preocupados com essa situação, vocês resolveram fazer uma breve apresentação para os demais profissionais que atuam na UBS, sensibilizando-os para a questão. Em sua fala, vocês deverão:

- Compartilhar informações sobre os números da violência contra a mulher no Brasil.
- Relatar um caso específico de uma mulher vítima de violência que foi atendida na UBS.
- Dar informações sobre a legislação brasileira que cria mecanismos para coibir a violência contra a mulher.
- Dar orientações sobre o atendimento que a equipe de Saúde da Família deve prestar nos casos de violência contra a mulher.





# 24 CUIDADOS COM IDOSOS

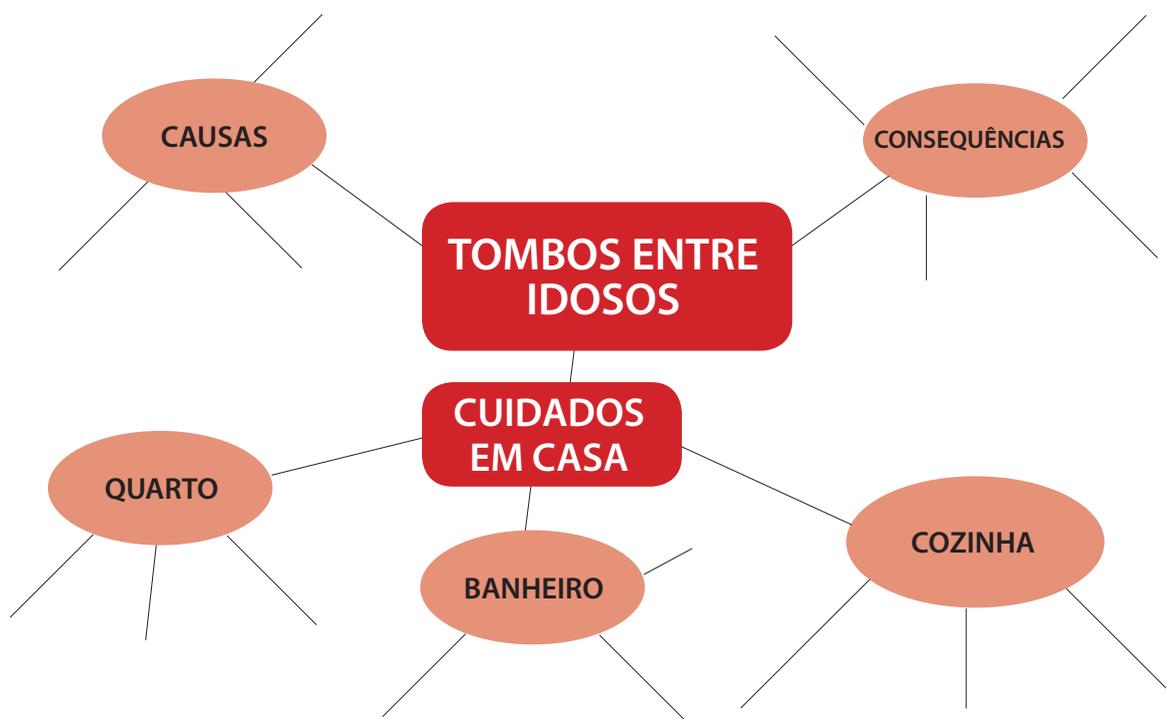
*ANA PAULA ANDRADE DUARTE*

*LEANDRO RODRIGUES ALVES DINIZ*



# AQUECIMENTO

1) Complete o mapa mental a seguir:





## COMPREENSÃO ORAL

Você ouvirá uma reportagem do programa Saúde com Ciência sobre cuidados com idosos<sup>29</sup>. Com base nas informações do áudio, responda às questões propostas:

**1)** Qual a porcentagem de óbitos acidentais de pessoas com mais de 75 anos causados por quedas?

.....  
.....

**2)** Com o avanço da idade, o corpo humano passa a sofrer algumas limitações que favorecem a ocorrência de quedas. Quais são elas?

- .....
- .....

**3)** Complete a fala da geriatra Maria Aparecida Bicalho sobre como as quedas podem afetar a qualidade de vida do idoso:

“A queda, ela tá relacionada tanto com outras doenças, por exemplo, paciente às vezes fica acamado e aí ele vai ter .....,  
....., ele vai perder .....,  
..... Então, ela tem tanto associação com outros problemas de saúde, como .....  
E a queda tem uma consequência grave também, que é a .....,  
.....”

<sup>29</sup> Programa veiculado em 5 jul. 2013. Disponível em: <<http://sites.medicina.ufmg.br/radio/2013/07/05/o-bem-estar-do-idoso/>> (Programa 5). Acesso em: 10 out. 2016.



4) Qual a porcentagem de quedas de idosos que acontecem dentro da própria casa?

.....

.....

5) Complete o quadro a seguir, citando, em cada coluna, um cuidado que deve ser tomado em casas onde residem idosos:

Iluminação	Escadas	Banheiro	Cozinha





## EXPANSÃO

1) Pronuncie as palavras a seguir, atentando para a letra grifada.

idoso  
vaso sanitário

casa  
usar

residência  
coisas

visualização  
caso

a) Qual som a letra “s” assume nas palavras do quadro anterior? Por que isso ocorre?

.....

.....

.....

b) Na palavra “sanitário”, a letra “s” tem o mesmo som das palavras do quadro anterior? Por quê?

.....

.....

.....

2) Você considera que os cuidados recomendados no programa para evitar quedas na terceira idade são acessíveis a qualquer idoso brasileiro? Por quê?

.....

.....

.....



3) Leia o texto a seguir:

**DICAS DO PROTEGILDO**

**CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA NÃO ESCORREGAR, TROPEÇAR E CAIR**

As quedas no mesmo nível em que estamos são mais comuns do que se imagina. Elas podem causar lesões e afastamentos do trabalho e, às vezes, fatalidades. No entanto, como qualquer outro acidente, esse também pode ser prevenido.

**Importante lembrar:**

- A** - Escorregamos quando o sapato perde tração ou o atrito com a superfície. Manter esse atrito é importante
- B** - Tropeçamos quando ficamos sem equilíbrio, ou seja, quando nosso pé ou a perna batem em algum obstáculo. Manter o caminho sem obstáculos é importante
- C** - Cairmos quando a falta de equilíbrio é tanta que o corpo não se recupera antes de bater no chão. Tudo isso é física, e a física vai nos ajudar na prevenção.



**1-**

- A** - Chão molhado ou sujo com matéria deslizante: água, óleo, graxa, detergente, lama
- B** - Chão seco com poeiras deslizantes: madeira, farinha, farelo
- C** - Chão muito limpo e encerado, chão com partes metálicas
- D** - Coberturas soltas: tapetes, passadeiras, capachos, placas de piso

**2-**

- A** - Fios, extensões, cabos, mangueiras espalhados pelo chão
- B** - Obstáculos variados, gavetas abertas, guias, encosto de pneus em estacionamentos, travadores de portas abertas
- C** - Variação de nível: buracos, desníveis, ressalto, rebaixos
- D** - Escadas com degraus deformados, quebrados, desiguais

**3-**

- A** - Má iluminação
- B** - Má ordem e limpeza
- C** - Falta de sinalização
- D** - Falta ou não uso do corrimão
- E** - Sapatos inadequados, solados deslizantes/gastos
- F** - Idade, dificuldades para andar, medicamentos, má visão, distração

**4-**

- A** - Siga os procedimentos
- B** - Use sapatos corretos
- C** - Olhe onde põe o pé
- D** - Ande, não corra.
- E** - Vá para onde estiver olhando, e olhe para onde estiver indo

Colaboração: Mário Fantazzini Ilustração: Beto Soares

AGOSTO / 2009 REVISTA PROTEÇÃO 117

A REPRODUÇÃO DESTA PÁGINA DA REVISTA PROTEÇÃO ESTÁ AUTORIZADA PARA USO INTERNO DAS EMPRESAS

Fonte: Disponível em: <<https://image.slidesharecdn.com/escorregartropearecair-141029073623-conversion-gate02/95/escorregar-tropear-e-cair-1-638.jpg?cb=1414568233>>. Acesso em: 6 abr. 2017.

**a)** Dê os títulos adequados para os espaços 1 a 4, escolhendo entre as opções a seguir:

- O que nos faz tropeçar.
- Faça a sua parte.
- O que nos faz escorregar.
- O que ajuda a piorar.

**b)** Você teria alguma outra recomendação a acrescentar no material anterior?  
Qual (quais)?

.....

.....

.....

**4)** Imagine que você foi convidado(a) a elaborar um panfleto para o Programa Saúde da Família, voltado para famílias com idosos, alertando sobre os cuidados necessários em casa para prevenir quedas em casa. Com base no áudio que você ouviu e em seus conhecimentos prévios, produza um panfleto explicando as causas mais comuns das quedas, destacando suas complicações e dando dicas para evitá-las em casa.





# REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLIA. **10 Coisas que Você Precisa Saber sobre Tireoide**. Rio de Janeiro, ©2016. Disponível em: <<http://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-tireoide/>>. Acesso em: 27 out. 2016.

BABYCENTER BRASIL. **Infecção por cândida (candidíase) na gravidez**. [2017]. Texto adaptado. Disponível em: <<http://brasil.babycenter.com/a1500664/infec%C3%A7%C3%A3o-por-c%C3%A2ndida-candid%C3%ADase-na-gravidez>>. Acesso em 8 abr. 2017.

CLÍNICA DR. HONG JIN PAI & ASSOCIADOS. **Osteoartrose**: mitos e verdades. São Paulo, 16 maio 2016. Disponível em: <<http://www.hong.com.br/osteoartrose-mitos-e-verdades/>>. Acesso em: 30 mar. 2017.

COLLUCCI, C.; CANCIAN, N. Após surto de microcefalia, médicos desaconselham a engravidar agora. **Folha de São Paulo**, São Paulo, 22 ago. 2017. Cotidiano. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2015/11/1708319-apos-surto-de-microcefalia-medicos-desaconselham-a-engravidar-agora.shtml>>. Acesso em: 5 out. 2016.

COLOMBO (PR). Prefeitura. SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE. **Protocolo de atendimento à mulher em situação de violência**: programa mulher cidadã. Colombo, PR, 2012. Disponível em: <<http://www.colombo.pr.gov.br/downloads/saude/062012/6-PROTOCOLO-DA-REDE-DE-ATENDIMENTO-A-MULHER-EM-VIOLENCIA-MULHER-CIDADA-VERSAO-2012.PDF>>. Acesso em: 20 out. 2016.

INFLUENZA A: entenda mais sobre a doença. **Informe ENSP**, São Paulo, 30 abr. 2009. Disponível em: <<http://www.ensp.fiocruz.br/portal-ensp/informe/site/materia/detalhe/16247>>. Acesso em: 22 ago. 2017.

KNÖBL, M. Listamos 5 aplicativos que podem melhorar a sua saúde: saiba como os apps podem te ajudar a manter uma vida saudável - e até salvar sua vida. **Galileu**, [São Paulo], © 2013. Disponível em: <<http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI323588-17770,00-LISTAMOS+APLICATIVOS+QUE+PODEM+MELHORAR+A+SUA+SAUDE.html>>. Acesso em: 5 abr. 2017.





ISBN 978-85-334-2686-3



9 788533 426863

DISQUE SAÚDE

**136**

Cuidadoria Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL