



# QUEIMADAS - PB

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE QUEIMADAS

Agente Comunitário de Saúde

**EDITAL 01/2024**

CÓD: SL-120JH-24  
7908433257097

## Língua Portuguesa

1. Interpretação e compreensão de textos diversos.....	7
2. Reescrita de frases e parágrafos do texto.....	9
3. Elementos do processo de comunicação.....	10
4. funções da linguagem.....	11
5. Reconhecimento de tipos e gêneros textuais diversos.....	12
6. Ortografia.....	19
7. Acentuação.....	20
8. Significação de palavras: denotação, conotação, homônimos, parônimos e formas variantes.....	21
9. Morfologia das classes de palavras: substantivo, adjetivo, artigo, numeral, pronome, verbo, advérbio, conjunção, preposição e interjeição.....	22
10. Processos sintáticos (termos da oração) e organização do período: coordenação e subordinação.....	33
11. Concordância verbal e nominal.....	36
12. Regência verbal e nominal.....	38
13. Emprego do acento grave: a crase.....	40
14. Emprego dos sinais de pontuação.....	41
15. Figuras e vícios de linguagem.....	43
16. Reconhecimento de frases corretas e incorretas (correção gramatical).....	46

## Conhecimentos Específicos Agente Comunitário de Saúde

1. Campanhas relacionadas ao combate as endemias.....	53
2. Saúde da Mulher.....	53
3. Saúde da Criança.....	60
4. Saúde do Adulto.....	77
5. Saúde do Idoso.....	86
6. Doenças sexualmente transmissíveis.....	92
7. O trabalho do Agente Comunitário de Saúde e o Programa de Saúde da Família, Trabalho de prevenção, vacinas.....	96
8. Processo saúde-doença e seus determinantes/condicionantes.....	97
9. Visita domiciliar.....	100
10. Princípios e Diretrizes do Sistema Único de Saúde e a Lei Orgânica da Saúde.....	101
11. Conhecimentos geográficos da área/região/município de atuação.....	115
12. Cadastramento familiar e territorial: finalidade e instrumentos.....	116
13. Interpretação demográfica.....	126
14. Conceito de territorialização, microárea e área de abrangência.....	127
15. Técnicas de levantamento das condições de vida e de saúde/doenças da população.....	129
16. Indicadores epidemiológicos; Critérios operacionais para definição de prioridades: indicadores socioeconômicos, culturais e epidemiológicos.....	131
17. Conceitos de eficácia, eficiência e efetividade em saúde coletiva.....	132
18. Estratégia de avaliação em saúde: conceitos, tipos, instrumentos e técnicas.....	134

---

## ÍNDICE

---

19. Conceitos e critérios de qualidade da atenção à saúde: acessibilidade, humanização do cuidado, satisfação do usuário e do trabalhador, equidade, outros .....	136
20. Sistema de informação em saúde .....	136
21. Condições de risco social: violência, desemprego, infância desprotegida, processos migratórios, analfabetismo, ausência ou insuficiência de infra-estrutura básica, outros.....	139
22. Promoção da saúde: conceitos e estratégias .....	147
23. Principais problemas de saúde da população e recursos existentes para o enfrentamento dos problemas .....	148
24. Saúde da criança, do adolescente, do adulto e do idoso.....	153

# LÍNGUA PORTUGUESA

## INTEPRETAÇÃO E INTELECÇÃO DE TEXTOS DIVERSOS

### Definição Geral

Embora correlacionados, esses conceitos se distinguem, pois sempre que compreendemos adequadamente um texto e o objetivo de sua mensagem, chegamos à interpretação, que nada mais é do que as conclusões específicas. Exemplificando, sempre que nos é exigida a compreensão de uma questão em uma avaliação, a resposta será localizada no próprio no texto, posteriormente, ocorre a interpretação, que é a leitura e a conclusão fundamentada em nossos conhecimentos prévios.

### Compreensão de Textos

Resumidamente, a compreensão textual consiste na análise do que está explícito no texto, ou seja, na identificação da mensagem. É assimilar (uma devida coisa) intelectualmente, fazendo uso da capacidade de entender, atinar, perceber, compreender. Compreender um texto é apreender de forma objetiva a mensagem transmitida por ele. Portanto, a compreensão textual envolve a decodificação da mensagem que é feita pelo leitor. Por exemplo, ao ouvirmos uma notícia, automaticamente compreendemos a mensagem transmitida por ela, assim como o seu propósito comunicativo, que é informar o ouvinte sobre um determinado evento.

### Interpretação de Textos

É o entendimento relacionado ao conteúdo, ou melhor, os resultados aos quais chegamos por meio da associação das ideias e, em razão disso, sobressai ao texto. Resumidamente, interpretar é decodificar o sentido de um texto por indução.

A interpretação de textos compreende a habilidade de se chegar a conclusões específicas após a leitura de algum tipo de texto, seja ele escrito, oral ou visual.

Grande parte da bagagem interpretativa do leitor é resultado da leitura, integrando um conhecimento que foi sendo assimilado ao longo da vida. Dessa forma, a interpretação de texto é subjetiva, podendo ser diferente entre leitores.

### Exemplo de compreensão e interpretação de textos

Para compreender melhor a compreensão e interpretação de textos, analise a questão abaixo, que aborda os dois conceitos em um texto misto (verbal e visual):

FGV > SEDUC/PE > Agente de Apoio ao Desenvolvimento Escolar Especial > 2015

Português > Compreensão e interpretação de textos

A imagem a seguir ilustra uma campanha pela inclusão social.



*“A Constituição garante o direito à educação para todos e a inclusão surge para garantir esse direito também aos alunos com deficiências de toda ordem, permanentes ou temporárias, mais ou menos severas.”*

A partir do fragmento acima, assinale a afirmativa **incorreta**.

- (A) A inclusão social é garantida pela Constituição Federal de 1988.
- (B) As leis que garantem direitos podem ser mais ou menos severas.
- (C) O direito à educação abrange todas as pessoas, deficientes ou não.
- (D) Os deficientes temporários ou permanentes devem ser incluídos socialmente.
- (E) “Educação para todos” inclui também os deficientes.

### Comentário da questão:

Em “A” o texto é sobre direito à educação, incluindo as pessoas com deficiência, ou seja, inclusão de pessoas na sociedade. = afirmativa correta.

Em “B” o complemento “mais ou menos severas” se refere à “deficiências de toda ordem”, não às leis. = afirmativa incorreta.

Em “C” o advérbio “também”, nesse caso, indica a inclusão/adição das pessoas portadoras de deficiência ao direito à educação, além das que não apresentam essas condições. = afirmativa correta.

Em “D” além de mencionar “deficiências de toda ordem”, o texto destaca que podem ser “permanentes ou temporárias”. = afirmativa correta.

Em “E” este é o tema do texto, a inclusão dos deficientes. = afirmativa correta.

Resposta: Logo, a Letra B é a resposta Certa para essa questão, visto que é a única que contém uma afirmativa incorreta sobre o texto.

Compreender um texto trata da análise e decodificação do que de fato está escrito, seja das frases ou das ideias presentes. Interpretar um texto, está ligado às conclusões que se pode chegar ao conectar as ideias do texto com a realidade. Interpretação trabalha com a subjetividade, com o que se entendeu sobre o texto.

Interpretar um texto permite a compreensão de todo e qualquer texto ou discurso e se amplia no entendimento da sua ideia principal. Compreender relações semânticas é uma competência imprescindível no mercado de trabalho e nos estudos.

Quando não se sabe interpretar corretamente um texto pode-se criar vários problemas, afetando não só o desenvolvimento profissional, mas também o desenvolvimento pessoal.

#### Busca de sentidos

Para a busca de sentidos do texto, pode-se retirar do mesmo os **tópicos frasais** presentes em cada parágrafo. Isso auxiliará na apreensão do conteúdo exposto.

Isso porque é ali que se fazem necessários, estabelecem uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

Por fim, concentre-se nas ideias que realmente foram explicitadas pelo autor. Textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Deve-se ater às ideias do autor, o que não quer dizer que o leitor precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não sejam criadas suposições vagas e inespecíficas.

#### Importância da interpretação

A prática da leitura, seja por prazer, para estudar ou para se informar, aprimora o vocabulário e dinamiza o raciocínio e a interpretação. A leitura, além de favorecer o aprendizado de conteúdos específicos, aprimora a escrita.

Uma interpretação de texto assertiva depende de inúmeros fatores. Muitas vezes, apressados, descuidamos dos detalhes presentes em um texto, achamos que apenas uma leitura já se faz suficiente. Interpretar exige paciência e, por isso, sempre releia o texto, pois a segunda leitura pode apresentar aspectos surpreendentes que não foram observados previamente. Para auxiliar na busca de sentidos do texto, pode-se também retirar dele os **tópicos frasais** presentes em cada parágrafo, isso certamente auxiliará na apreensão do conteúdo exposto. Lembre-se de que os parágrafos não estão organizados, pelo menos em um bom texto, de maneira aleatória, se estão no lugar que estão, é porque ali se fazem necessários, estabelecendo uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

Concentre-se nas ideias que de fato foram explicitadas pelo autor: os textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Devemos nos ater às ideias do autor, isso não quer dizer que você precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não criemos, à revelia do autor, suposições vagas e inespecíficas. Ler com atenção é um exercício que deve ser praticado à exaustão, assim como uma técnica, que fará de nós leitores proficientes.

#### Diferença entre compreensão e interpretação

A compreensão de um texto é fazer uma análise objetiva do texto e verificar o que realmente está escrito nele. Já a interpretação imagina o que as ideias do texto têm a ver com a realidade. O leitor tira conclusões subjetivas do texto.

Detecção de características e pormenores que identifiquem o texto dentro de um estilo de época

#### Principais características do texto literário

Há diferença do texto literário em relação ao texto referencial, sobretudo, por sua carga estética. Esse tipo de texto exerce uma linguagem ficcional, além de fazer referência à função poética da linguagem.

Uma constante discussão sobre a função e a estrutura do texto literário existe, e também sobre a dificuldade de se entenderem os enigmas, as ambiguidades, as metáforas da literatura. São esses elementos que constituem o atrativo do texto literário: a escrita diferenciada, o trabalho com a palavra, seu aspecto conotativo, seus enigmas.

A literatura apresenta-se como o instrumento artístico de análise de mundo e de compreensão do homem. Cada época conceituou a literatura e suas funções de acordo com a realidade, o contexto histórico e cultural e, os anseios dos indivíduos daquele momento.

**Ficcionalidade:** os textos baseiam-se no real, transfigurando-o, recriando-o.

**Aspecto subjetivo:** o texto apresenta o olhar pessoal do artista, suas experiências e emoções.

**Ênfase na função poética da linguagem:** o texto literário manipula a palavra, revestindo-a de caráter artístico.

**Plurissignificação:** as palavras, no texto literário, assumem vários significados.

#### Principais características do texto não literário

Apresenta peculiaridades em relação a linguagem literária, entre elas o emprego de uma linguagem convencional e denotativa.

Ela tem como função informar de maneira clara e sucinta, desconsiderando aspectos estilísticos próprios da linguagem literária.

Os diversos textos podem ser classificados de acordo com a linguagem utilizada. A linguagem de um texto está condicionada à sua funcionalidade. Quando pensamos nos diversos tipos e gêneros textuais, devemos pensar também na linguagem adequada a ser adotada em cada um deles. Para isso existem a linguagem literária e a linguagem não literária.

Diferente do que ocorre com os textos literários, nos quais há uma preocupação com o objeto linguístico e também com o estilo, os textos não literários apresentam características bem delimitadas para que possam cumprir sua principal missão, que é, na maioria das vezes, a de informar. Quando pensamos em informação, alguns elementos devem ser elencados, como a objetividade, a transparência e o compromisso com uma linguagem não literária, afastando assim possíveis equívocos na interpretação de um texto.

#### Gêneros Discursivos

**Romance:** descrição longa de ações e sentimentos de personagens fictícios, podendo ser de comparação com a realidade ou totalmente irreal. A diferença principal entre um romance e uma

novela é a extensão do texto, ou seja, o romance é mais longo. No romance nós temos uma história central e várias histórias secundárias.

**Conto:** obra de ficção onde é criado seres e locais totalmente imaginário. Com linguagem linear e curta, envolve poucas personagens, que geralmente se movimentam em torno de uma única ação, dada em um só espaço, eixo temático e conflito. Suas ações encaminham-se diretamente para um desfecho.

**Novela:** muito parecida com o conto e o romance, diferenciado por sua extensão. Ela fica entre o conto e o romance, e tem a história principal, mas também tem várias histórias secundárias. O tempo na novela é baseada no calendário. O tempo e local são definidos pelas histórias dos personagens. A história (enredo) tem um ritmo mais acelerado do que a do romance por ter um texto mais curto.

**Crônica:** texto que narra o cotidiano das pessoas, situações que nós mesmos já vivemos e normalmente é utilizado a ironia para mostrar um outro lado da mesma história. Na crônica o tempo não é relevante e quando é citado, geralmente são pequenos intervalos como horas ou mesmo minutos.

**Poesia:** apresenta um trabalho voltado para o estudo da linguagem, fazendo-o de maneira particular, refletindo o momento, a vida dos homens através de figuras que possibilitam a criação de imagens.

**Editorial:** texto dissertativo argumentativo onde expressa a opinião do editor através de argumentos e fatos sobre um assunto que está sendo muito comentado (polêmico). Sua intenção é convencer o leitor a concordar com ele.

**Entrevista:** texto expositivo e é marcado pela conversa de um entrevistador e um entrevistado para a obtenção de informações. Tem como principal característica transmitir a opinião de pessoas de destaque sobre algum assunto de interesse.

**Cantiga de roda:** gênero empírico, que na escola se materializa em uma concretude da realidade. A cantiga de roda permite as crianças terem mais sentido em relação a leitura e escrita, ajudando os professores a identificar o nível de alfabetização delas.

**Receita:** texto instrucional e injuntivo que tem como objetivo de informar, aconselhar, ou seja, recomendam dando uma certa liberdade para quem recebe a informação.

#### REESCRITA DE FRASES E PARÁGRAFOS DO TEXTO

A reescrita é tão importante quanto a escrita, visto que, dificilmente, sobretudo para os escritores mais cuidadosos, chegamos ao resultado que julgamos ideal na primeira tentativa. Aquele que observa um resultado ruim na primeira versão que escreveu terá, na reescrita, a possibilidade de alcançar um resultado satisfatório. A reescrita é um processo mais trabalhoso do que a revisão, pois, nesta, atemo-nos apenas aos pequenos detalhes, cuja ausência não implicaria em uma dificuldade do leitor para compreender o texto.

Quando reescrevemos, refazemos nosso texto, é um processo bem mais complexo, que parte do pressuposto de que o autor tenha observado aquilo que está ruim para que, posteriormente, possa melhorar seu texto até chegar a uma versão final, livre dos erros iniciais. Além de aprimorar a leitura, a reescrita auxilia a desenvolver e melhorar a escrita, ajudando o aluno-escritor a esclarecer melhor seus objetivos e razões para a produção de textos.

Nessa perspectiva, esse autor considera que reescrever seja um processo de descoberta da escrita pelo próprio autor, que passa a enfocá-la como forma de trabalho, auxiliando o desenvolvimento do processo de escrever do aluno.

#### Operações linguísticas de reescrita:

A literatura sobre reescrita aponta para uma tipologia de operações linguísticas encontradas neste momento específico da construção do texto escrito.

- Adição, ou acréscimo: pode tratar-se do acréscimo de um elemento gráfico, acento, sinal de pontuação, grafema (...) mas também do acréscimo de uma palavra, de um sintagma, de uma ou de várias frases.

- Supressão: supressão sem substituição do segmento suprimido. Ela pode ser aplicada sobre unidades diversas, acento, grafemas, sílabas, palavras sintagmáticas, uma ou diversas frases.

- Substituição: supressão, seguida de substituição por um termo novo. Ela se aplica sobre um grafema, uma palavra, um sintagma, ou sobre conjuntos generalizados.

- Deslocamento: permutação de elementos, que acaba por modificar sua ordem no processo de encadeamento.

#### Graus de Formalismo

São muitos os tipos de registros quanto ao formalismo, tais como: o registro formal, que é uma linguagem mais cuidada; o coloquial, que não tem um planejamento prévio, caracterizando-se por construções gramaticais mais livres, repetições frequentes, frases curtas e conectores simples; o informal, que se caracteriza pelo uso de ortografia simplificada e construções simples (geralmente usado entre membros de uma mesma família ou entre amigos).

As variações de registro ocorrem de acordo com o grau de formalismo existente na situação de comunicação; com o modo de expressão, isto é, se trata de um registro formal ou escrito; com a sintonia entre interlocutores, que envolve aspectos como graus de cortesia, deferência, tecnicidade (domínio de um vocabulário específico de algum campo científico, por exemplo).

#### Expressões que demandam atenção

- acaso, caso – com se, use acaso; caso rejeita o se
- aceitado, aceito – com ter e haver, aceitado; com ser e estar, aceito
- acendido, aceso (formas similares) – idem
- à custa de – e não às custas de
- à medida que – à proporção que, ao mesmo tempo que, conforme
- na medida em que – tendo em vista que, uma vez que
- a meu ver – e não ao meu ver
- a ponto de – e não ao ponto de
- a posteriori, a priori – não tem valor temporal
- em termos de – modismo; evitar
- enquanto que – o que é redundância

- entre um e outro – entre exige a conjunção e, e não a
- implicar em – a regência é direta (sem em)
- ir de encontro a – chocar-se com
- ir ao encontro de – concordar com
- se não, senão – quando se pode substituir por *caso não*, separado; quando não se pode, junto
- todo mundo – todos
- todo o mundo – o mundo inteiro
- não pagamento = hífen somente quando o segundo termo for substantivo
- este e isto – referência próxima do falante (a lugar, a tempo presente; a futuro próximo; ao anunciar e a que se está tratando)
- esse e isso – referência longe do falante e perto do ouvinte (tempo futuro, desejo de distância; tempo passado próximo do presente, ou distante ao já mencionado e a ênfase).

#### Expressões não recomendadas

- a partir de (a não ser com valor temporal).

Opção: **com base em, tomando-se por base, valendo-se de...**

- através de (para exprimir “meio” ou instrumento).

Opção: **por, mediante, por meio de, por intermédio de, segundo...**

- devido a.

Opção: **em razão de, em virtude de, graças a, por causa de.**

- dito.

Opção: **citado, mencionado.**

- enquanto.

Opção: **ao passo que.**

- inclusive (a não ser quando significa incluindo-se).

Opção: **até, ainda, igualmente, mesmo, também.**

- no sentido de, com vistas a.

Opção: **a fim de, para, com a finalidade de, tendo em vista.**

- pois (no início da oração).

Opção: **já que, porque, uma vez que, visto que.**

- principalmente.

Opção: **especialmente, sobretudo, em especial, em particular.**

### ELEMENTOS DO PROCESSO DE COMUNICAÇÃO

Dentro do processo de comunicação existem alguns fatores que são imprescindíveis de serem citados como elementos da comunicação, que são:

**Emissor:** é a pessoa, ou qualquer ser capaz de produzir e transmitir uma mensagem.

**Receptor:** é a pessoa, ou qualquer ser capaz de receber e interpretar essa mensagem transmitida.

**Codificar:** é transformar, num código conhecido, a intenção da comunicação ou elaborar um sistema de signos, ou seja, é interpretar a mensagem transmitida para a sua correta compreensão.

**Descodificar:** Decifrar a mensagem, operação que depende do repertório (conjunto estruturado de informação) de cada pessoa.

**Mensagem:** trata-se do conteúdo que será transmitido, as informações que serão transmitidas ao receptor, ou seja, é qualquer coisa que o emissor envie com a finalidade de passar informações.

**Código:** é o modo como a mensagem é transmitida (escrita, fala, gestos, etc.)

**Canal:** é a fonte de transmissão da mensagem, ou o meio de comunicação utilizado (revista, livro, jornal, rádio, TV, ar, etc.)

**Contexto:** é a situação que estão envolvidos o emissor e receptor.

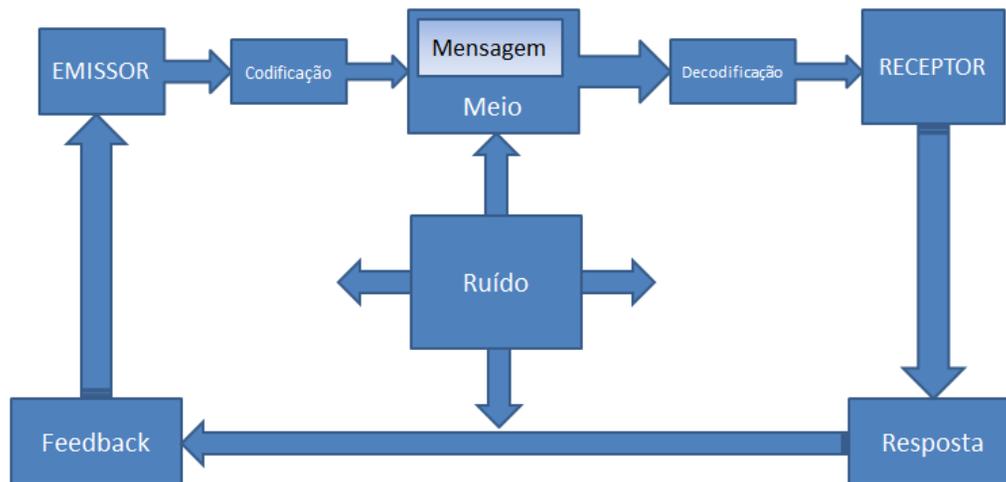
**Ruído:** são os elementos que interferem na compreensão da mensagem que está sendo transmitida, podem ser ocasionados pelo ambiente interno ou externo. Podem ser tanto os barulhos de uma maneira geral, uma palavra escrita incorretamente, uma dor de cabeça por parte do emissor como do receptor, uma distração, um problema pessoal, gírias, neologismos, estrangeirismos, etc., podem interferir no perfeito entendimento da comunicação.

**Linguagem verbal:** as dificuldades de comunicação ocorrem quando as palavras têm graus distintos de abstração e variedade de sentido. O significado das palavras não está nelas mesmas, mas nas pessoas (no repertório de cada um e que lhe permite decifrar e interpretar as palavras).

**Linguagem não-verbal:** as pessoas não se comunicam apenas por palavras, os movimentos faciais e corporais, os gestos, os olhares, e a entonação são também importantes (são os elementos não verbais da comunicação).

**Retroalimentação ou Feedback:** é o processo onde ocorre a confirmação do entendimento ou compreensão do que foi transmitido na comunicação.

Macromodelo do Processo de Comunicação



Fonte: Kotler e Keller, 2012.

Em resumo, a comunicação é um processo pelo qual a informação é codificada e transmitida por um emissor a um receptor por meio de um canal, ela é, portanto, um processo pelo qual nós atribuímos e transmitimos significado a uma tentativa de criar entendimento compartilhado.

## FUNÇÕES DA LINGUAGEM

Funções da linguagem são recursos da comunicação que, de acordo com o objetivo do emissor, dão ênfase à mensagem transmitida, em função do contexto em que o ato comunicativo ocorre.

São seis as funções da linguagem, que se encontram diretamente relacionadas com os elementos da comunicação.

Funções da Linguagem	Elementos da Comunicação
Função referencial ou denotativa	contexto
Função emotiva ou expressiva	emissor
Função apelativa ou conativa	receptor
Função poética	mensagem
Função fática	canal
Função metalinguística	código

# CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

## Agente Comunitário de Saúde

### CAMPANHAS RELACIONADAS AO COMBATE AS ENDEMIAS

As campanhas de combate às endemias são ações empreendidas por governos e organizações de saúde (Secretaria de Vigilância Sanitária) para prevenir, controlar e eliminar doenças que são endêmicas em uma determinada região.

Essas campanhas têm como objetivo principal conscientizar a população sobre os riscos associados às doenças endêmicas, além de promover medidas eficazes de prevenção e controle. Destacando-se pelo papel de milhares de trabalhadores que desenvolvem ações para o controle dessas endemias. Eles realizam atividades de promoção de saúde, vigilância, prevenção e controle de doenças, de acordo com estratégias ditadas pelo Ministério de Saúde.

Essas campanhas envolvem distribuição gratuita de materiais educativos, tais como: panfletos informativos e cartilhas, explicando sua transmissão e métodos para evitá-las. Também são realizadas visitas domiciliares para inspeção e eliminação de focos de mosquitos e de objetos que possam causar disseminação de agentes transmissores.

As campanhas também servem para fortalecer o Sistema Público de Saúde, por meio de capacitação de profissionais que estejam envolvidos no diagnóstico precoce das doenças endêmicas. Incluindo treinamentos para identificar sinais clínicos primários das enfermidades e garantir assim um tratamento adequado e eficaz aos pacientes afetados.

### SAÚDE DA MULHER

Você, durante a realização das visitas domiciliares, deve conversar com as mulheres, fortalecendo a relação de vínculo.

Durante essa conversa, é importante saber:

- Como ela está se sentindo;
- Se já fez as vacinas preconizadas para sua faixa etária;
- Se está com o preventivo de câncer de colo uterino em dia;
- Se costuma fazer o autoexame das mamas;
- Quando realizou a última mamografia (caso tenha 50 anos ou mais);
- Se deseja engravidar;
- Se está utilizando métodos para não engravidar;
- Se tem feito seu acompanhamento na Unidade Básica de Saúde.

Você deverá orientar a mulher sobre a importância de realizar seu preventivo de câncer de colo uterino, além disso, ela deve procurar a Unidade Básica de Saúde sempre que sentir ou perceber qualquer alteração no seu corpo. Como:

- Dor durante a relação sexual;
- Corrimentos vaginais;
- Sangramento intenso ou dor durante a menstruação ou sangramento fora do período menstrual;
- Ausência de menstruação;
- Cheiro ruim na vagina;
- Dor, verrugas ou feridas na região genital ou nódulos (caroços) nas virilhas;
- Ardência ao urinar;
- Dor ao evacuar.

Na consulta médica ou de enfermagem, é feito o exame clínico das mamas, o exame preventivo do câncer cérvico uterino, também conhecido como exame citopatológico de colo uterino ou Papanicolaou.

Para muitas mulheres, esse exame causa medo, vergonha e preocupação.

Nesses casos, você não deve desprezar esses sentimentos.

Deve entender a situação, orientar a importância do exame e explicar que, para os profissionais de saúde, olhar para os órgãos genitais faz parte do trabalho e para eles isso é natural. Essa conversa esclarecedora e sensível pode fazer com que muitas mulheres se aproximem da equipe de saúde e façam as ações necessárias para cuidarem de sua saúde. Assim você vai auxiliar na prevenção, detecção precoce ou até mesmo diminuição do agravamento da situação de saúde das mulheres do território sob responsabilidade de sua equipe.

Se durante a visita domiciliar a mulher falar que tem alguma queixa em relação às mamas (seios) e axilas (nódulos embaixo dos braços), oriente a procurar o serviço de saúde.

### Preventivo de Câncer De Colo Uterino

Você deve informar que o exame é realizado nos postos de saúde.

### Quem deve fazer o exame preventivo?

Toda mulher que tem ou já teve atividade sexual deve submeter-se a exame preventivo, especialmente se estiver na faixa etária dos 25 aos 59 anos de idade;

Mulheres grávidas podem fazer tranquilamente o preventivo sem prejuízo para si ou para o bebê.

**Quando fazer?**

Inicialmente, o exame deve ser feito a cada ano e, caso dois exames seguidos (em um intervalo de um ano) apresentarem resultado normal, o exame poderá ser feito a cada três anos.

**Para realização do exame, são necessários alguns cuidados anteriores:**

- Não ter relações sexuais com penetração vaginal, nem mesmo com camisinha, 48 horas antes do exame;
- Não usar duchas ou medicamentos vaginais e anticoncepcionais locais 48 horas antes do exame; e
- Não deve ser feito quando estiver menstruada, pois a presença de sangue pode alterar o resultado.

**Lembre-se: o câncer do colo do útero pode ser evitado fazendo o exame conforme as recomendações e também evitando alguns fatores de risco, como:**

- Relações sexuais precoces;
- Múltiplos parceiros;
- Muitos partos;
- Doenças sexualmente transmissíveis;
- Fumo;
- Deficiência de vitaminas A, C e E. Você deve orientar a mulher para não esperar os sintomas para depois se prevenir ou tratar, como acontece muitas vezes. As possibilidades de cura são de 100% se a mulher fizer o preventivo periodicamente. É importante que a mulher busque o resultado e, se necessário, faça o tratamento adequado.

**Autoexame das mamas**

É importante que você estimule a mulher a se conhecer, a perceber as mudanças em seu corpo, a realizar o autoexame das mamas mensalmente.

É importante que seja feito com regularidade para que sejam evidenciadas alterações em relação aos autoexames anteriores.

**As mulheres devem estar alertas para as seguintes observações:**

- As mamas nem sempre são rigorosamente iguais;
- O autoexame não substitui o exame clínico de rotina, que deve ser anual para mulheres acima de 50 anos de idade;
- A presença de um nódulo (caroço) mamário não é obrigatoriamente indicador de câncer;
- Em 90% dos casos, é a própria mulher quem descobre alterações em sua mama.

O autoexame das mamas deve ser realizado uma vez por mês. A melhor época é uma semana após a menstruação. Para as mulheres que não menstruam mais, o autoexame deve ser feito em um mesmo dia de cada mês à sua livre escolha, por exemplo, todo dia 15.

**No autoexame, as mulheres devem procurar:**

**Diante do espelho:**

- Deformação ou alterações no formato das mamas;
- Abaulamentos ou retrações;
- Ferida ao redor do mamilo (“bico do seio”);
- Veias aparecendo em uma só mama;
- Alterações na pele parecendo “casca de laranja” ou crostas.

**No banho ou deitada:**

- Caroços nas mamas ou axilas;
- Secreção pelos mamilos.

**Como examinar as mamas?**

**Diante do espelho:** eleve e abaixe os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações.

**Durante o banho:** com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita, estendendo até a axila. Repita no outro lado.

**Deitada:** coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, deslize em sentido circular da periferia para o centro (da parte mais externa da mama até o mamilo). Inverta a posição para o lado direito e deslize a polpa dos dedos da mesma forma à mama direita.

Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita.

**ATENÇÃO:** caso a mulher encontre alguma alteração, lembre-se de que é importante orientá-la para procurar a Unidade Básica de Saúde/Saúde Família. Quanto mais cedo melhor!

**Alterações:**

- Caroços;
- Mudança na pele (tipo casca de laranja);
- Ferida ao redor do mamilo (bico do seio);
- Secreção (líquido) que sai pelo mamilo.

**Calendário de Vacinação**

Solicitar a carteira de vacinação e verificar o esquema vacinal. Se incompleto, procurar a Unidade Básica de Saúde para completar o esquema vacinal.

**Hábitos Saudáveis**

Hábitos saudáveis são medidas que provocam impacto positivo na qualidade de vida das pessoas ou de uma comunidade.

São exemplos de hábitos saudáveis: cuidado com a alimentação, prática regular de exercícios físicos, não fumar e não abusar das bebidas alcoólicas ou usar outras drogas.

**Planejamento Reprodutivo**

O planejamento familiar baseia-se no respeito aos direitos sexuais e aos direitos reprodutivos. Consiste em refletir sobre o desejo de ter ou não ter filhos, decidir e escolher a forma de realizá-lo. Pode ser feito pelo homem, pela mulher ou pelo casal – adolescente, jovem ou adulto –, independentemente de terem ou não uma união estável ou de constituírem uma família convencional.

Dessa forma, é fundamental incentivar o autoconhecimento, que implica tomar contato com os sentimentos, conhecer o corpo e identificar as potencialidades e dificuldades/bloqueios de diversas ordens.

Para evitar filhos, há vários métodos anticoncepcionais, como a pílula, a camisinha, o DIU (dispositivo intrauterino), tabelinha, entre outros. Não existe método anticoncepcional IDEAL, todos eles têm vantagens e desvantagens. É preciso que a mulher ou o casal conheça todos os métodos, para saber qual o mais adequado.

É importante que a mulher possa falar sobre a sua sexualidade. Junto com outras mulheres, possa tirar dúvidas sobre a forma correta de usar os métodos, falar sobre suas experiências e incertezas. Isso você pode fazer, estimulando na comunidade uma roda de conversa entre as mulheres!

**Métodos anticoncepcionais:**

**Para escolher um método anticoncepcional, devem-se considerar principalmente os seguintes fatores:**

Os relacionados diretamente com o estado de saúde da mulher. Por exemplo, a pressão arterial;

E os situacionais, isto é, os que estão relacionados com o momento de vida da mulher ou do casal, por exemplo, o tipo de trabalho ou idade e necessidade de cuidados aos outros filhos do casal.

Nem sempre o método escolhido pela mulher será o mais adequado para ela, por colocar em risco sua saúde. Explicando melhor: para uma mulher que tem pressão alta e é fumante, é contraindicado tomar pílula, pois aumenta o risco de infarto ou derrame.

Há vários tipos de métodos anticoncepcionais, cada um com suas vantagens e desvantagens.

**Esterilização masculina e feminina:**

Esterilização não é um método anticoncepcional irreversível que consiste em uma operação que se realiza no homem ou na mulher com o objetivo de se evitar definitivamente a possibilidade de gravidez.

No caso do homem, a operação é a vasectomia e, na mulher, é a ligadura tubária, chamada também de laqueadura, amarração ou ligação de trompas.

**Contraceptivo de emergência pós-coital (pílula do dia seguinte):**

Não deve ser utilizado como método de contracepção frequente, pois pode causar problemas para a saúde. As pessoas que desejarem saber sobre o método após terem relações sexuais desprotegidas devem ser orientadas a procurar a equipe de saúde. É necessário que seja realizado o acompanhamento mais próximo para orientação sobre métodos de contracepção.

O melhor método para uma pessoa usar é aquele que a deixa confortável e que melhor se adapta ao seu modo de vida e a sua condição de saúde.

**Se no domicílio tiver uma gestante, você deve saber se:**

Ela está bem, se tem alguma queixa e se já realizou alguma consulta de pré-natal.

Caso ela não esteja sendo acompanhada, orientá-la a buscar a Unidade Básica de Saúde. Você deve avisar a sua equipe sobre a gestante que não realizou consulta. Caso ela não compareça, deverá ser feita busca ativa.

**No caso da gestante estar realizando o pré-natal:**

- Verificar se ela possui cartão da gestante;
- Reforçar a importância do comparecimento a todas as consultas agendadas;
- Verificar a situação vacinal;
- Orientar sobre alimentação saudável, atividade física, higiene e conforto, benefícios da amamentação, queixas mais comuns na gestação, malefícios do tabaco e do consumo abusivo de drogas e bebidas alcoólicas, sinais de alerta e puerpério.

**Gravidez**

Quanto mais cedo for realizado o diagnóstico de gravidez, melhor será o acompanhamento do desenvolvimento do bebê e das alterações que ocorrem no corpo da mulher. Possibilita prevenir, identificar precocemente e tratar os problemas que possam afetar a saúde do bebê e da mulher.

**Sinais sugestivos de gravidez:**

- Falta de menstruação;
- Peitos doloridos e aumentados;
- Enjoos, tonturas e sonolência.

Você deve explicar à gestante a importância de fazer o pré-natal, orientando-a a procurar a Unidade Básica de Saúde para início das consultas o mais rápido possível. Deve também cadastrá-la no SIAB.

**Pré-Natal**

O pré-natal é o primeiro passo para cuidar da saúde da gestante e do bebê. A mulher deve receber o cartão da gestante ao iniciar o acompanhamento pré-natal. Esse cartão é um documento que acompanha toda essa importante fase na vida mulher e da família e serve como apoio e referência aos serviços de saúde e diferentes profissionais que atenderão a gestante, inclusive na maternidade ou casa de parto. Estimule-a a conservá-lo em bom estado e a levá-lo consigo toda vez em que procurar um serviço ou profissional de saúde.

Recomenda-se que a mulher faça no mínimo seis consultas durante o pré-natal.

**Postura que você deve ter frente aos cuidados com a gestante:**

- Acompanhar se a gestante está indo às consultas de pré-natal;
- Realizar a busca ativa da gestante faltosa às consultas de pré-natal;
- Verificar o cartão de vacinação a fim de saber se a vacina antitetânica foi realizada;
- Perguntar sobre a realização dos exames, esclarecendo sobre a importância deles e questionar se ela realizou e buscou o resultado dos exames: de grupo sanguíneo e fator RH (se não sabia seu tipo sanguíneo antes), do hemograma ou hemoglobina/ hematócrito, dos exames de detecção de sífilis (VDRL), toxoplasmose, hepatite B (HBsAg – se não foi vacinada antes), anti-HIV (lembre-se de que a mãe deve ser consultada se deseja realizar esse exame), exames de glicose, de urina e preventivo de câncer de colo de útero. Se a gestante informar que os resultados não estão anotados no cartão, oriente que ela solicite ao (s) profissional(is) que está(ão) fazendo o pré-natal para preencher na próxima ocasião. É importante também informar à sua equipe de saúde se esses dados estiverem faltando;

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

- Verifique com a gestante se a próxima consulta está agendada, independentemente da idade gestacional;
- Oriente quanto à maternidade de referência para o parto e sobre os preparativos para ele, tais como objetos necessários para levar para a maternidade etc.;
- Orientar sobre: alimentação, exercícios físicos, sexualidade, amamentação e os sinais de perigo na gravidez, as queixas mais frequentes, cuidados com a higiene da boca e dentes, amamentação, conversa e estímulos positivos para o bebê ainda na barriga e importância do envolvimento do companheiro nesse momento.

Independentemente do serviço de saúde onde a gestante esteja fazendo seu pré-natal (Unidade Básica de Saúde, com a equipe de Saúde da Família, clínica particular ou hospital), você tem a responsabilidade de fazer seu acompanhamento.

### **Orientações relacionadas às queixas mais comuns na gestação:**

Grande parte das queixas das gestantes durante a gravidez diminui ou desaparece com as orientações alimentares e de comportamento, sendo desnecessário o uso de remédios.

### **Identificando sinais de perigo:**

A gravidez não é doença. A maior parte das gestantes não tem complicações durante a gestação, algumas podem apresentar sinais indicativos de problemas para a sua saúde e da criança.

Nesses casos você deve encaminhar a gestante à unidade básica/Saúde da Família para que possa ser atendida o mais rápido possível.

### **Os sinais de risco são:**

- Perder líquidos ou sangue pela vagina;
- Acordar com as pernas, mãos, braços e olhos inchados;
- Ter febre alta;
- Vomitar frequentemente;
- Ter fortes dores de cabeça;
- Ter contrações fortes na barriga antes do período previsto para o parto;
- A barriga parar de crescer ou crescer demais;
- Se no último trimestre de gestação a mãe não sentir o bebê mexer por mais de 24 horas.

### **Alimentação e a gestação:**

É mito o fato de que durante a gestação a mulher precisa comer por dois, mas é verdade que ela precisa ter mais atenção e cuidado na escolha dos alimentos. A gestante deve comer alimentos coloridos, saudáveis, frescos, limpos e na quantidade suficiente.

### **Você deve orientar a gestante sobre:**

- Comer no mínimo seis vezes ao dia, em menores quantidades: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia. Não pular as refeições;
- Tomar dois litros de água por dia ou mais, de preferência entre as refeições;
- Consumir fígado ou miúdos, no mínimo uma vez por semana, para a prevenção da anemia. Fígado é uma importante fonte de ferro e vitamina A. Lembrar que todas as carnes devem ser bem cozidas e os utensílios para o seu preparo devem estar limpos para evitar a toxoplasmose;
- Após as refeições, a gestante deve ingerir meio copo de suco natural de fruta ou uma fruta;
- No mínimo três vezes por semana consumir alimentos ricos em vitamina A, que são os alimentos amarelos, alaranjados ou verde-escuros, tais como: folhas (couve, radite, mostarda, agrião, espinafre), cenoura, mamão, moranga e abóbora;
- Consumir uma porção (tamanho de uma concha) de leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) todos os dias;
- Evitar comer doces, balas, refrigerantes, alimentos gordurosos e salgados e frituras, para evitar o ganho de peso excessivo;
- Usar adoçantes somente com recomendação médica;
- A gestante deve comer alimentos ricos em fibras, encontradas nas frutas, verduras e cereais, pois são importantes para o aumento do bolo fecal (fezes), e aumentar o consumo de água/líquidos, para ajudar na eliminação das fezes;
- Não fumar, pois o fumo pode causar descolamento de placenta, parto prematuro e o bebê pode nascer com baixo peso, alguns defeitos na formação da boca e nariz ou até mesmo aborto;
- Não ingerir bebidas alcoólicas, pois pode causar consequências prejudiciais ao bebê, afetando a formação dos olhos, nariz, coração e do sistema nervoso central, acompanhada de retardo de crescimento e mental;
- Comer os alimentos logo após o preparo. As sobras devem ser guardadas em lugar fresco ou geladeira, sempre cobertas;
- A vasilha onde se guarda a água deve estar tampada;
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- Não deitar logo após as refeições;
- Fazer uso de medicamento de qualquer natureza somente com orientação médica.

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

### Principais vitaminas no período de gestação:

VITAMINAS	PRINCIPAIS ALIMENTOS	BENEFÍCIOS À SAÚDE DA GESTANTE E DO BEBÊ
A	Abóbora, verduras verde-escuras, gema de ovo, leite integral, fígado, manga, caqui, buriti, pupunha, tucumã, pequi, dendê, tomate, mamão, cenoura, manteiga.	A vitamina A ajuda a evitar infecções, protege a visão e ajuda no crescimento do bebê.
B	Arroz integral, germe de trigo, legumes, fígado, leite, ovos, queijo, carne de músculo, frango, peixe.	Favorece o desenvolvimento físico do corpo e protege o sistema nervoso
C	Laranja, limão, abacaxi, caju, mamão, acerola, verduras cruas, folhas verde-escuras, pimentão	A vitamina C ajuda a evitar as infecções e sangramentos nas gengivas e ajuda na cicatrização de feridas e aumenta a absorção do ferro presente nos alimentos.
E	Óleos vegetais.	É responsável pelo fortalecimento dos músculos e de outros tecidos do corpo.

### Principais nutrientes no período de gestação:

SAIS MINERAIS	PRINCIPAIS ALIMENTOS	BENEFÍCIOS À SAÚDE DA GESTANTE E DO BEBÊ
FERRO	Fígado, coração, rim, peixes, ovos, carnes de gado, aves, vegetais verde-escuros, feijão.	O consumo de alimentos ricos em ferro previne a anemia e ajuda a levar oxigênio para o bebê, por meio do sangue da mãe. A gestante tem um maior aproveitamento do ferro quando comer na mesma refeição alimentos ricos em vitaminas C e vitamina A.
CÁLCIO	Leite e derivados do leite (queijo, iogurte etc.).	O cálcio ajuda a formar e manter ossos e dentes fortes.
IODO	Sal iodado de cozinha, peixes, mariscos, algas marinhas	O iodo ajuda no desenvolvimento físico e mental do bebê.

A gestante deve ganhar peso necessário para garantir boas condições para o parto e para a vida do bebê que vai nascer.

O ganho de peso não deve ser baixo e nem muito grande.

A mulher que não tem complicações na gestação é importante ser ativa, movimentar-se pelo menos 30 minutos todos os dias. Você pode orientar que ela faça caminhadas pelo bairro, evitando ficar muitas horas parada, por exemplo, assistindo à televisão.

### Higiene e conforto na gestação:

A melhor forma de tomar banho é com água corrente de chuveiro, bica ou caneca. Evitar tomar banho sentada em bacias e não fazer duchas dentro da vagina, pois podem levar micróbios da vagina até o útero, podendo prejudicar a saúde do bebê.

A gestante pode lavar a cabeça todas as vezes em que sentir necessidade, pois isso não a prejudica e nem o bebê.

É importante que ela use roupas limpas e confortáveis e, se possível, sutiã com alças largas e com boa sustentabilidade, para que as mamas fiquem apoiadas.

É recomendado evitar meias com elástico muito apertado, que podem causar varizes e sensação de desconforto. Usar sapatos baixos e confortáveis.

Caso tenha dor lombar, poderá utilizar saltos baixos.

### Higiene bucal (gestante):

Pelas alterações que ocorrem no corpo da mulher e pelas mudanças na forma de se alimentar na gestação, isso pode comprometer sua saúde bucal. Por esse motivo, a gestante deve ser orientada a cuidar com mais atenção da higiene da boca.

As alterações hormonais nessa fase reprodutiva da mulher podem acarretar o aparecimento de doenças gengivais e sua evolução pode ocasionar até o parto prematuro.

É importante que seja realizada a higiene dental diária, sempre após a alimentação e antes de dormir.

- Escovar os dentes e a língua, massageando com a escova a gengiva, após cada vez que se alimentar, inclusive quando comer lanches;
- Passar fio dental delicadamente, no mínimo, uma vez ao dia, de preferência à noite;
- Não usar palitos de dentes para não machucar a gengiva;
- Trocar a escova de dente quando ela já estiver desgastada;
- Fazer o acompanhamento odontológico durante o pré-natal.