

## **PET-BIOLOGIA ALIANDO O ENSINO À SAÚDE E O BEM ESTAR SOCIAL**

HEDLUND, Igor Edvin<sup>1</sup>

FRANZIN, Simone Medianeira<sup>2</sup>

ELSEMANN, Gustavo Rosa<sup>3</sup>

**Resumo:** O número de doenças que acometem homens e mulheres atualmente chama atenção não só dos profissionais da saúde, mas também dos educadores. Diante disso, há uma preocupação em conhecer alguns assuntos referentes às principais doenças e problemas que afetam a sociedade. O trabalho teve por objetivo aliar o ensino à saúde e o bem estar social, elencar questões relacionadas ao ensino e saúde, de forma a ampliar o conhecimento acadêmico do futuro professor sobre saúde e assim favorecer um ensino mais amplo e abrangente aos alunos da Educação Básica, oportunizar momentos de reflexão sobre a melhoria da saúde de crianças, adolescentes e adultos e, oferecer material de apoio sobre doenças e formas de cuidados à comunidade. Ele foi realizado em algumas cidades vizinhas a São Vicente do Sul, sendo desenvolvido em forma de banners e folders a serem distribuídos nos postos de saúde e escolas da região. O trabalho foi realizado pelos bolsistas do grupo PET-Biologia do Instituto Federal Farroupilha - *Câmpus* São Vicente do Sul. Com essa atividade pode-se perceber a importância da relação entre a escola e os órgãos de saúde. Essa relação permite não só abranger conhecimentos pertinentes a prevenção das doenças, causas e consequências, mas também uma melhor compreensão da importância da escola estar constantemente envolvida nas situações e problema da sociedade. Assim, percebe-se a necessidade de se realizar um trabalho junto aos professores, alunos e comunidade em geral, na criação de metodologias através de momentos que permitam contribuir para os cuidados individuais e coletivos, bem como a prevenção de doenças.

**Palavras-chave:** Educação; Saúde; Sensibilização.

### **Introdução**

As mudanças de hábitos atuais da humanidade que incluem uma rotina pesada e cansativa, fazem com que as pessoas deixem de lado os cuidados com sua própria saúde e isso vem afetando tanto homens, como mulheres, incluindo crianças.

Diante desta preocupação, várias áreas têm unido forças para minimizar os danos à saúde individual e coletiva. No que se refere ao ensino, como futuros

---

<sup>1</sup> Bolsista do PET Biologia - Câmpus São Vicente do Sul, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha; e-mail: irgo2010@gmail.com

<sup>2</sup> Professora tutora PET Biologia - Câmpus São Vicente do Sul, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha; e-mail: simone.franzin@svs.iffarroupilha.edu.br

<sup>3</sup> Acadêmico em Enfermagem – Universidade Federal de Santa Maria (UFSM);

profissionais da educação, os acadêmicos têm a incumbência de, além de conhecer, informar e sensibilizar a comunidade em geral sobre as principais doenças que acometem a população e de que forma é possível melhorar a qualidade de vida.

Este ensaio do Grupo PET-Biologia teve por objetivo aliar o ensino à saúde e o bem estar social, de forma a ampliar o conhecimento acadêmico do futuro professor sobre saúde e assim favorecer um ensino mais amplo e abrangente aos alunos da Educação Básica, oportunizando momentos de reflexão sobre a melhoria da saúde de crianças, adolescentes e adultos e, oferecer material de apoio sobre doenças e formas de cuidados à comunidade.

### **Desenvolvimento**

Os grandes índices dos problemas que acometem a saúde de homens e mulheres vêm aumentando no século XXI. Partindo desse pressuposto, tanto profissionais de saúde quanto educadores em geral, mas principalmente de Ciências Biológicas, têm se dedicado ao estudo dessas principais doenças do dia a dia.

Cabe aos professores e assim, aos licenciandos alertar alunos e comunidade em geral sobre atitudes que venham contribuir com o bem-estar prevenindo os males da saúde, causados muitas vezes, por uma vida corrida e sem o conhecimento básico sobre o assunto.

Atitudes voltadas ao ensino são fundamentais para que haja mudança de hábitos de vida. Essas devem beneficiar principalmente alunos em formação básica, onde o professor tem acesso a crianças e adolescentes de diferentes famílias e hábitos. Se essas ações forem realizadas desde o início da formação escolar, será possível abranger todos os níveis da sociedade.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais da Saúde (2014):

Os valores, recursos e estilos de vida que contextualizam e compõem a situação de saúde de pessoas e grupos em diferentes épocas e formações sociais se expressam por meio de seus recursos para a valorização da vida, de seus sistemas de cura, assim como das políticas públicas que revelam as prioridades estabelecidas (BRASIL, 2014, p. 249).

A partir do que foi descrito acima, percebe-se que além de políticas públicas relacionadas à saúde e bem estar da população, a escola tem fator essencial na prevenção de doenças, nos cuidados em relação à higiene e aos riscos ambientais como devido saneamento básico da localidade onde o educando vive e também a

prevenção de doenças como a dengue, esquistossomose, problemas no trato digestivo, doenças sexualmente transmissíveis e uma grande diversidade de outras doenças.

O fator geográfico também tem grande peso com relação a determinadas doenças. Programas sociais têm um viés de prevenção e tratamento, como os PSF's (Programa de Saúde da Família), SUS (Sistema único de Saúde), entre outros que tem uma visão de acesso a saúde gratuita e de qualidade, assim como coloca os Parâmetros Curriculares Nacionais da Saúde:

O SUS tem caráter público, deve compreender uma rede de serviços regionalizada, hierarquizada e descentralizada, com direção única em cada esfera de governo (municipal, estadual e federal) e sob controle dos usuários por meio da participação popular nas Conferências e Conselhos de Saúde (IDEM, p. 252).

Partindo dessas premissas, é sabido que todas as esferas governamentais têm como prioridade a saúde pública e da família. Assim cabe aos governos competentes, junto às escolas, criar estratégias de informação, e consequente conhecimento e aprendizagem construída junto aos professores e atores da comunidade escolar.

Assim, o trabalho desenvolvido pelos petianos do Instituto Federal Farroupilha Câmpus São Vicente do Sul, visou selecionar a partir de uma breve conversa em postos de saúde da região, algumas das mais relevantes doenças e assuntos relacionados, como: alimentação saudável na gravidez, tabagismo, diabetes, hepatite e a importância da vacinação.

A partir do estudo desses temas, foi elaborado pelos petianos, banners (Figuras a, b, c, d, e) informativo sobre cada assunto citado, para ser fixado nos postos de saúde, bem como um folder para ser distribuído nestes locais e nas escolas de Educação Básica das cidades de Cacequi, Jaguari, Mata, São Vicente do Sul e São Pedro do Sul.

# SEMINÁRIO INSTITUCIONAL DO PIBID IF FARROUPILHA: Arquitetando saberes e fazeres da/na docência

18 de novembro de 2014 | Local: Câmpus São Vicente do Sul

### a) DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GRAVIDEZ

- 1 O primeiro passo para uma alimentação adequada é ingerir pequenas porções em horários regulares, a Gestante deve realizar no mínimo 5 pequenas refeições no dia, com os alimentos corretos para uma adequada função de Nutrientes para o bebê: Café da manhã, Lanche da manhã, Almoço, Lanche da tarde, Jantar e Ceia.
- 2 A gestante deve ingerir alimentos ricos em ácido fólico, como brócolis, espinafre, couve, frutas cítricas e cereais, pois esses alimentos auxiliam na formação do sistema nervoso do feto. No cardápio da gestante não deve faltar carne vermelha. Esse ingrediente contém nove tipos de aminoácidos essenciais, substâncias precursoras de proteínas que serão usadas, feto típico, na formação e no desenvolvimento do bebê. Porém esta carne deverá ser magra, com pouca gordura, evitando gordura.
- 3 Para o desenvolvimento adequado do bebê e a saúde da Gestante é importante o consumo de alimentos ricos em ferro. Cereais, proteínas, carboidratos, lipídios e vitaminas na quantidade correta. O prato da Gestante deve ser colorido com legumes e verduras diversas e nos intervalos das refeições deve-se priorizar a ingestão de frutas e cereais integrais.
- 4 O ferro é encontrado em carnes, fígado, ovos, feijão, lentilha, vegetais verde escuros (brócolis, couve, espinafre, agrião...). Para melhor absorção do ferro pelo organismo, consuma na mesma refeição alimentos ricos em vitamina C, como frutas cítricas e tomate, e evite alimentos ricos em cálcio, como leite e seus derivados, que diminuem a absorção do ferro.
- 5 O cálcio é encontrado principalmente no leite e derivados, que devem ser ingeridos no café da manhã e lanches da tarde e noite. A vitamina D é encontrada principalmente nos gemas de ovos, queijos, óleo de fígado, sardinha, salmão e atum enlatados. Estes nutrientes devem ser reforçados no terceiro trimestre, já que o bebê começa a engordar as reservas da mãe.
- 6 As proteínas podem ser encontradas em carnes, feijão, leite e derivados. São responsáveis por construir, manter e renovar os tecidos de mãe e bebê. Já os lipídios são encontrados mais em carnes, leite e derivados, abacate, azeite e salmão. Devem ser usados para ingerir carne magra (sem gordura) e evitar a ingestão das fontes de gorduras, evitar frituras, preferir sempre leite desnatado, queijos brancos e laticínios light. Excesso de peso não faz bem nem ao bebê nem à mãe, o peso deve ser mantido dentro do ideal para as gestantes gestacionais.
- 7 Os carboidratos, fonte de calorias, fornecem energia para a mãe e para o desenvolvimento do bebê. As melhores fontes de carboidratos são os cereais integrais: arroz integral, pão de grão integral, macarrão integral e cereais integrais, pois estes possuem maior quantidade de nutrientes e do absorvidos mais lentamente e por isso ajudam mais a mãe, diminuindo sua fome e a vontade de comer em excesso, contribuindo para um peso saudável.
- 8 A Gestante deve sempre ter cuidado com a ingestão de alimentos fontes de "calorias vazias" como doces e biscoitos industrializados além de salgadinhos. Estes alimentos possuem muitos conservantes e aditivos que podem trazer prejuízos para sua saúde e do bebê. Alimentos frescos como frutas e verduras são sempre as melhores opções. Já os refrigerantes e lanches dietéticos têm grande quantidade de sacarina e ciclamato e, por isso, devem ter o consumo reduzido.

Apóio: PET BIO

### b) Diabetes

O que é?

O diabetes é um grupo de doenças metabólicas caracterizadas por hiperglicemia (excesso de glicose no sangue) e associadas a complicações, disfunções e insuficiência de vários órgãos, especialmente olhos, rins, nervos, cérebro, coração e vasos sanguíneos.

Sinais e sintomas

Como se previne?

Fatores de risco

**Fique atento**  
PARA OS SINTOMAS E FATORES DE RISCO DO DIABETES, MANTENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS E, EM CASO DE SUSPEITA, PROCURE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

### c) EPATITE

28 de Julho  
Dia Mundial de Combate as Hepatites

Você já fez seu teste de hepatite hoje?

O que é?

Hepatite designa qualquer degeneração do fígado por causas diversas, sendo as mais frequentes as infecções pelos vírus tipo A, B e C e o abuso do consumo de álcool ou outras substâncias tóxicas (como alguns remédios).

#### Hepatite A

- É a mais fraca das hepatites. Estima-se que 80% das pessoas já tenham tido, mas seu curso costuma, sem remédio.
- Como se pega?** Contágio oral-fecal. Pelo contato direto com água e alimentos contaminados e pela saliva.
- Prevenção** Lavar as mãos depois de ir ao banheiro, lavar alimentos, tomar água fervida e filtrada.
- Sintomas** Mal-estar, indisposição, dores no corpo, coiceira, barriga inchada, urina feia, amarelado.

#### Hepatite B

- Das que contraem a doença, 20% precisam de tratamento, 80% se curam naturalmente.
- Como se pega?** O contágio ocorre por secreções e pelo sangue: relações sexuais sem preservativo, agulhas, seringas e materiais de manicure contaminadas e gestante para os filhos.
- Prevenção** Usar preservativo, não compartilhar materiais de manicure nem agulhas e seringas de injeção.
- Sintomas** Pode ser confundida com gripe leve. Os sintomas nem sempre aparecem, podem ser pele e olhos amarelados, enjoos, febre, dor na região do fígado, febre de agulha, urina escura, fezes claras. Casos mais graves podem evoluir para cirrose, câncer e morte.

#### Hepatite C

- 80% dos que contraem o vírus precisam de tratamento, 20% se curam naturalmente.
- Como se pega?** Contágio ocorre pelo sangue e por secreções contaminadas.
- Prevenção** A prevenção é a mesma da hepatite B, mas não existe vacina para hepatite C.
- Sintomas** Fatores e efeitos semelhantes, enjoos, dor na região do fígado, febre de agulha, urina escura, fezes claras. Casos mais graves podem evoluir para cirrose, câncer e morte.

### d) Vacinação

Quem deve se vacinar?

Idade	Tipo de Vacina
1 mês	BCG-ID e Hepatite B (1ª dose)
2 meses	Hepatite B (2ª dose) Tetravalente e Vacina Oral de Rotavírus Humano (1ª dose).
4 meses a 6 meses	Tetravalente, Vacina Oral Contra a Pólio e Hepatite.
9 meses	Febre amarela
12 meses a 15 meses	VOP, Tríplice Bacteriana.
4 a 6 anos	Tríplice Bacteriana, Tríplice Viral.
10 anos	Vacina Febre Amarela.
Adolescentes	
11 a 19 anos	Hepatite B, Dupla tipo adulto, Febre Amarela, Tríplice Viral.
A cada 10 anos	Vacinação Dupla Tipo Adulto, Febre amarela.
Adultos e Idosos	
A partir de 20 anos	Dupla Tipo Adulto, Febre amarela, Tríplice Viral – SCR.
A cada 10 anos por toda a vida	Dupla Tipo Adulto, Febre Amarela.
60 anos ou mais	Influenza e Pneumococo

Serviço de Saúde: **Não deixe de fazer sua vacina!**

Valquiria Simon; Julia da Silva Puchalski; Tânia Dubou Harsel; Simone Medeiros Francis. petbio.ifrrs@gmail.com

### e) TABAGISMO

Principais doenças causadas por consequência do cigarro:

- Câncer de pulmão
- Câncer de estômago
- Enfisema nos pulmões
- Arteriosclerose
- Transtorno vascular
- Catarata
- Úlcera do aparelho digestivo
- Redução da capacidade de aprendizagem e memorização.
- Câncer de boca
- Câncer de bexiga
- Leucemia
- Infarto do miocárdio
- Aneurisma arterial
- Rinite alérgica
- Obstrução respiratória
- Alergia

Percentuais!

Todos os anos cerca de 200 mil pessoas morrem no Brasil por doenças decorrentes do tabagismo. O número de fumantes no Brasil caiu de 15,7% no ano de 2000 para 11,3% no ano de 2013 (IBCA), ainda é um número muito grande vamos diminuir mais este percentual.

Seja mais um brasileiro a parar de fumar e veja o que acontece!

Em 20 minutos: Sua pressão sanguínea e pulsação voltam ao normal

Em 8 horas: Normaliza o nível de oxigênio no sangue

Em 2 dias: Você sentirá melhor os aromas e sabores

Entre 5 e dez anos: O risco de infarto é igual ao das pessoas que nunca fumaram

Em 2 horas: A nicotina para de circular no sangue

Entre 12 e 24 horas: Seus pulmões passam a funcionar melhor

Em 1 ano: O risco de morte por infarto é reduzido à metade

### f)

**PET BIO**

Figura 1 – Banners sobre saúde: a) alimentação na gravidez. b) diabetes. c) hepatite. d) importância da vacinação. e) tabagismo. f) imagem logo do PET Biologia.



### **Considerações finais**

A partir do trabalho desenvolvido pode-se perceber a importância da relação entre a escola e os órgãos de saúde. Essa relação permite não só abranger conhecimentos pertinentes a prevenção das doenças/causas e consequências, mas também uma melhor compreensão da importância da escola estar constantemente envolvida nas situações e problema da sociedade.

Desta maneira, o trabalho permitiu de forma dinâmica envolver professores/educandos, bem como os postos de saúde da região. Assim, parte-se do pressuposto que os conhecimentos devem ultrapassar os muros permitindo ser desenvolvidos e buscados pelos petianos para que possa ser oferecido informações fundamentais referentes à prevenção e cuidados aos educandos e a comunidade em geral.

Os objetivos apresentados neste ensaio foram impetrados de forma que os petianos buscaram o conhecimento sobre saúde e desenvolveram os trabalhos em que esses tiveram aprovação pela comunidade e por agentes técnicos de saúde.

Sendo assim fica claro o papel do educador com relação à saúde básica da comunidade em que está inserido, e como futuros docentes cabe a estes usar a educação para transformar sua realidade, contribuindo, portanto em uma sociedade mais consciente perante os cuidados básicos com a saúde e com o bem estar de todos.

### **Referências**

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais da Saúde**. 2014.