

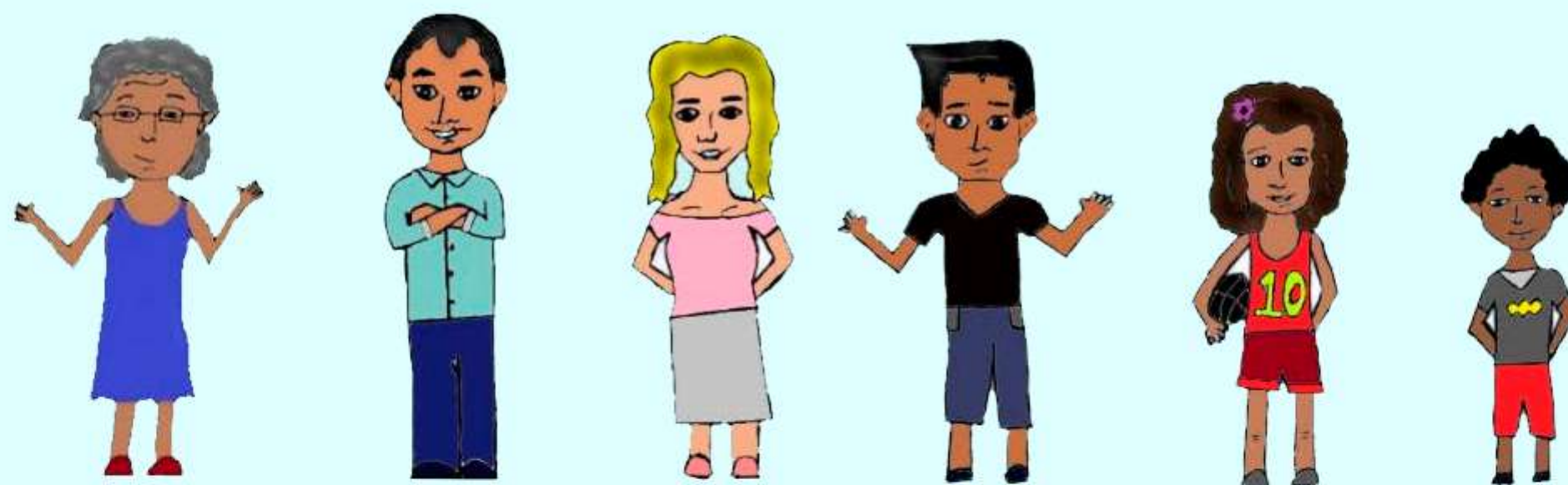
Organização

Emanuela Ana de Carvalho Araujo

José Saraiva Filho

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA ✨

histórias de educação em saúde



ORGANIZADORES

Emanuela Ana de Carvalho Araujo

José Saraiva Filho

AUTORES

Emanuela Ana de Carvalho Araujo

José Saraiva Filho

Leonardo da Silva Chaves

COORDENADOR

Bernardo Pinheiro Cardoso de Brito Gonçalves

CAPA

Bárbara Larissa Alexandre Filgueira Mota

NORMALIZAÇÃO

Ana Lúcia Lucio Pinheiro

Dados internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Cariri
Sistema de Bibliotecas

A663a Araujo, Emanuela Ana de Carvalho. As aventuras de Dona Albertina :
histórias de educação em saúde / Emanuela Ana de Carvalho Araujo,
José Saraiva Filho, Leonardo da Silva Chaves, coordenado por Bernardo
Pinheiro Cardoso de Brito Gonçalves. - Juazeiro do Norte : UFCA, 2023.
E-book.

Pró- reitoria de extensão – UFCA.
Liga de Saúde Comunitária do Cariri.

ISBN 978-65-88329-52-8

1. Saúde. 2. Educação. Quadrinhos. I. Saraiva Filho, José. II. Gonçalves,
Bernardo Pinheiro Cardoso de Brito. Título.

CDD 616.007

Bibliotecária: Glacínésia Leal Mendonça - CRB 3/925

PREFÁCIO

A Liga de Saúde Comunitária do Cariri é um projeto vinculado à pró-reitoria de extensão da Universidade Federal do Cariri e tem como quatro pilares a cultura, ensino, pesquisa e extensão. Com isso, os trabalhos realizados tentam contemplar todos esses fundamentos mesmo que de forma adaptada no contexto da pandemia do novo coronavírus. Paralelamente, para fins organizativos, as atividades são divididas em coordenações, sendo elas: geral, secretariado, pesquisa, extensão, ensino, comunicação e registro, agitação e propaganda.

A Albertina surgiu a partir da coordenação de agitação e propaganda, no início da pandemia do Sars-cov-2, para realizar uma nova metodologia de promover educação popular em saúde. Para isso, são criadas pequenas histórias em quadrinhos sobre diversas temáticas, as quais se baseiam em conversações que giram em torno de um eixo familiar. Além disso, esse trabalho se utiliza de uma linguagem simples, acessível e de fácil compreensão. Os desenhos são feitos estrategicamente para que chame a atenção do leitor, pois são utilizados ambientes, situações e personagens que promovem um processo de representatividade e de pertencimento.

Dessa forma, a "Dona Albertina em" tenta de forma simples e didática promover educação popular em saúde através de histórias com temáticas recorrentes como tabagismo, fake news, amamentação e vacinação. Assim, os leitores que são alcançados pelas produções recebem uma grande bagagem de conteúdos voltados à saúde, que estimula-os a terem uma melhor qualidade de vida, serem protagonistas da mudança de hábitos e também uma maior autonomia na responsabilidade da sua própria saúde e da comunidade.



EMANUELA ANA DE CARVALHO ARAUJO

Acadêmica de medicina pela Universidade Federal do Cariri - UFCA

Email: emanuela.ana@aluno.ufca.edu.br



JOSÉ SARAIVA FILHO

Acadêmico de medicina pela Universidade Federal do Cariri - UFCA

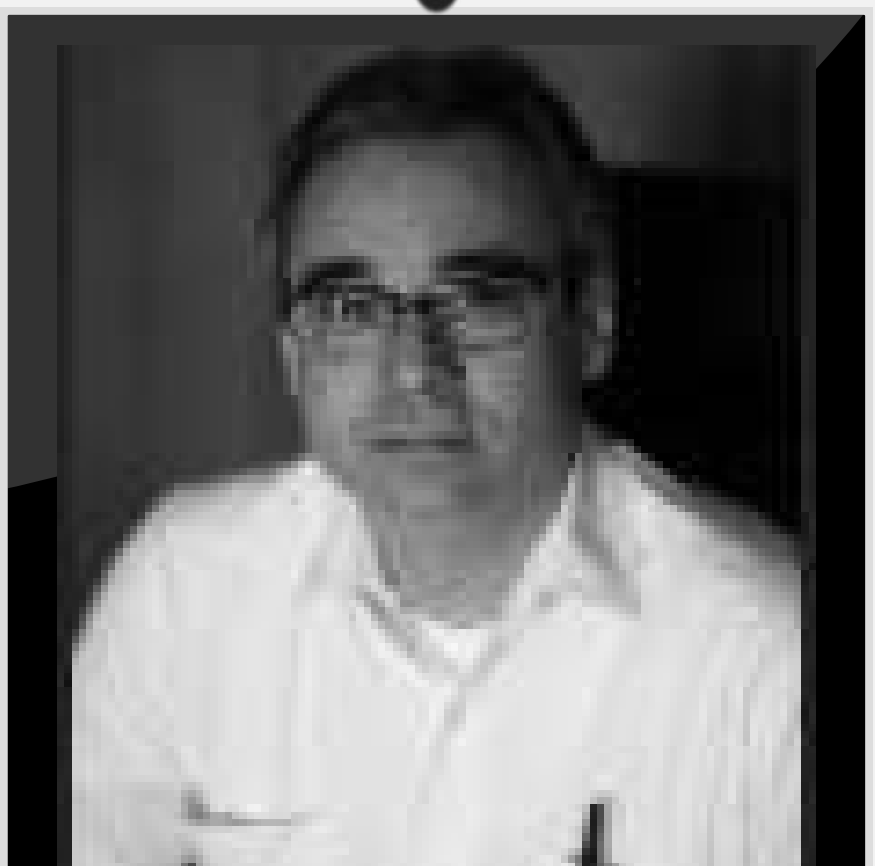
Email: jose.saraiva@aluno.ufca.edu.br



LEONARDO DA SILVA CHAVES

Acadêmico de medicina pela Universidade Federal do Cariri - UFCA

Email: leonardo.chaves@aluno.ufca.edu.br



BERNARDO PINHEIRO CARDOSO DE BRITO GONÇALVES

Mestrado em Educação pela Universidade Católica de Santos, Brasil(2020). Professor Auxiliar da Universidade Federal do Cariri - UFCA

Email: bernardo.brito@ufca.edu.br

APRESENTAÇÃO DAS PERSONAGENS

ALBERTINA

- **VISÃO GERAL:** Ela é uma senhora que tem muito para ensinar, não só para sua família e amigos, mas para todos que acompanham suas aventuras. Não perde oportunidades de contar e ouvir boas histórias.
- **HABILIDADES:** Pode passar horas conversando com Francisca (se estiver sentada em uma cadeira de balanço com almofada d'água)
- **O QUE GOSTA:** Chá, vitamina de banana, conversar com as vizinhas, abraçar filhos e netos, fitoterapia e ter paz
- **O QUE NÃO GOSTA:** "fake news", ficar muito tempo sem falar com a família, gente que sabe de uma novidade e não fala para ela
- **PERSONALIDADE:** É uma mulher que viveu e viu o suficiente para saber que, na vida, vale mais a pena aprender do que ser cabeça dura. Ela tem um bom coração e se esforça para ser uma pessoa melhor todos os dias.
- **BACKGROUND:** Casou-se aos 19 anos com Raimundo (que Deus o tenha), eles tiveram quatro filhos, três moram longe e Alberto, o caçula, trouxe Albertina para morar com ele depois que seu Raimundo faleceu.



FRANCISCA

- **VISÃO GERAL:** Criou uma amizade não tão inesperada com Albertina, já que as duas têm históricos parecidos e são vizinhas de parede. Quando Alberto trouxe a mãe para morar com ele sabia que as duas ou se dariam muito bem, ou iriam se detestar.
- **HABILIDADES:** Alguns dizem que ela tem super audição, já que, mesmo sendo idosa, consegue ouvir MUITO bem.
- **O QUE GOSTA:** Conversar com Albertina e com a própria família (que, infelizmente, é muito ausente), comer doce de buriti e caldo de mocotó, ter uma boa noite de sono, sentar na calçada e ver o movimento da rua.
- **O QUE NÃO GOSTA:** Ficar presa dentro de casa, ficar sozinha, ficar sem o seu café depois do almoço, ser controlada.
- **PERSONALIDADE:** É um pouco cabeça-dura, mas muda de opinião se os argumentos contrários forem verdadeiros. Mesmo assim, não tem tanto senso quando o assunto é sua família, eles falam tão pouco que, quando isso acontece, ela acredita cegamente em tudo que lhe dizem (foi assim que ela caiu na fake news da vacina).
- **BACKGROUND:** Casou cedo e também ficou viúva, como Albertina, mas seus filhos não quiseram a responsabilidade de cuidar dela e pagaram uma cuidadora para ficar por perto. Conversar com Albertina consegue amenizar sua solidão.



ALBERTO

- **VISÃO GERAL:** Filho de Albertina
- **HABILIDADES:** Dirige o carro da família, trabalha como gerente em uma loja de calçados e é bom cozinhando sobremesas
- **O QUE GOSTA:** Família reunida (principalmente nos almoços de domingo), filmes de terror, gosta de viajar (mas não por muito tempo, já que AMA dormir na sua própria cama e usar o próprio banheiro)
- **O QUE NÃO GOSTA:** Gente muito complicada, ficar sem comer por muito tempo
- **PERSONALIDADE:** As vezes pode ser grosso, mas nunca com a própria família e, principalmente, nunca com a mãe, por quem nutre grande respeito
- **BACKGROUND:** Filho caçula, sempre foi muito querido e cuidado, cresceu em uma casa harmoniosa. Conheceu Lúcia na faculdade (os dois faziam administração)



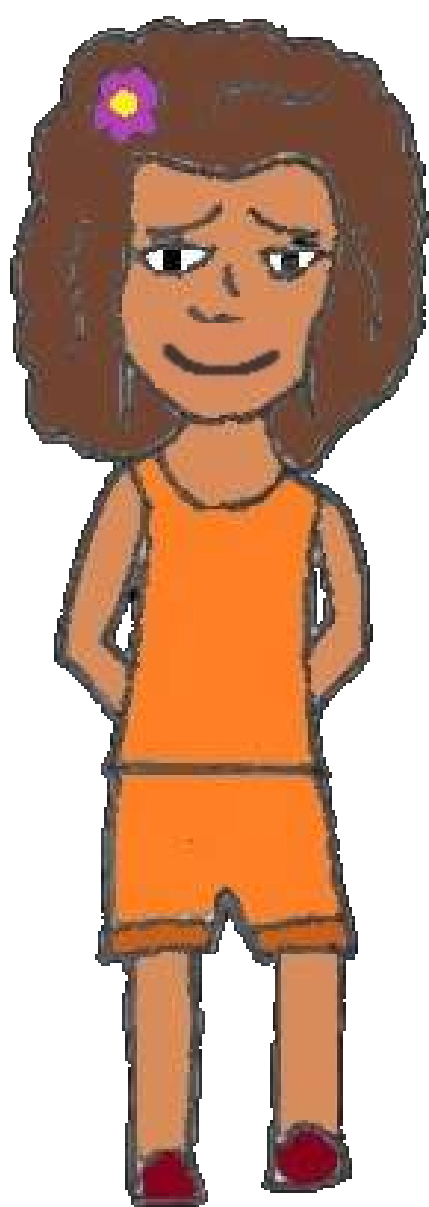
LÚCIA

- **Visão geral:** Nora de Albertina, casada com Alberto e trabalha como vendedora de produtos de beleza, ela tem seu próprio negócio
- **Habilidades:** Muito boa de lábia, vendedora nata. Além de ser uma boa ouvinte e bem sensível, principalmente quando o assunto são seus filhos
- **O que gosta:** Ganhar dinheiro com seu trabalho, comer as sobremesas que Alberto faz e praticar esportes
- **O que não gosta:** gente invejosa, comida sem sal, ficar parada por muito tempo
- **Personalidade:** É bem família e tem os entes queridos como maior tesouro, além de ser uma pessoa independente e fazer questão de passar seus valores para os filhos
- **Background:** Apesar de morar no Ceará, com sua família, Lúcia é do interior de Pernambuco. Filha única, perdeu os pais e veio morar no Ceará, principalmente para fazer faculdade



CARLINHOS

- **VISÃO GERAL:** Filho mais velho de Alberto e Lúcia, neto de Albertina, está na faculdade, no segundo semestre de jornalismo
- **HABILIDADES:** bom comunicador e excelente leitor, também é ótimo jogando League of Legends
- **O QUE GOSTA:** ouvir música, assistir série, correr na pista de corrida da praça da cidade
- **O QUE NÃO GOSTA:** Mentira, filas, ficar sem Internet
- **PERSONALIDADE:** Gosta de trocar ideias e vivências. Como irmão mais velho acaba sendo um pouco protetor com os outros dois mais novos



LARISSA

- **VISÃO GERAL:** Filha do meio de Alberto e Lúcia, neta de Albertina, está no ensino médio, gosta de jogar bola
- **HABILIDADES:** esportista nata (aprendeu com a mãe), mas os esportes em que é melhor são vôlei e futebol
- **O QUE GOSTA:** sair com os amigos e conversar com eles online, passar tempo no discord, praticar esportes
- **O QUE NÃO GOSTA:** lavar louça, arrumar o quarto, ficar sozinha
- **PERSONALIDADE:** É uma menina agitada e cheia de vida, sempre a procura de coisas novas e emocionantes para fazer

ALBERTO JÚNIOR (JUNIM)

- **VISÃO GERAL:** É o filho caçula de Lúcia e Alberto e está cursando o ensino fundamental dois
- **HABILIDADES:** muito bom com tecnologias, consegue maratona séries por várias horas seguidas e tem habilidade de concentração (principalmente quando gosta da atividade)
- **O QUE GOSTA:** ouvir música, assistir filmes e séries, aprender coisas novas, jogar jogos de tabuleiro ou de cartas (como Banco Imobiliário e Uno) com os irmãos
- **O QUE NÃO GOSTA:** Lavar louça, acordar cedo, arrumar o quarto.
- **PERSONALIDADE:** é um menino que gosta de ser discreto, não é tão extrovertido como os outros da família, mas, mesmo assim, sua doçura sempre encanta.



HISTÓRIA 01 - DONA ALBERTINA EM: DISTANCIAMENTO SOCIAL

No final de 2019 surgiu uma nova doença, causada por vírus, que mudou a vida da humanidade. Todo o planeta ainda sofre as consequências da gênese da COVID19, não só pelas vidas ceifadas ou as sequelas deixadas nos que sobreviveram, mas também pelos novos protocolos de biossegurança que afetam todas as pessoas, estejam elas doentes ou saudáveis. E, sendo assim, um dos primeiros protocolos, que ainda permanece necessário no ano de 2021 é o distanciamento social.

O Distanciamento Social é uma medida preventiva em que as pessoas devem manter um espaço, ao menos, de um metro e meio entre elas e evitar aglomerações. Tal medida se faz eficaz e necessária, visto que o vírus é transmitido por gotículas respiratórias e, ao manter distância, o contato com essas gotículas diminui significativamente, principalmente em locais em que há transmissão comunitária, onde ninguém sabe quem está contaminado, prevenir o contágio torna-se essencial para não sofrer com as consequências da doença.

Sendo assim, em respeito à essa medida, Albertina nos mostra como ela e sua família estão passando por esse momento e nos dá a segurança de que, mesmo passando por essas dificuldades, não estamos sozinhos.

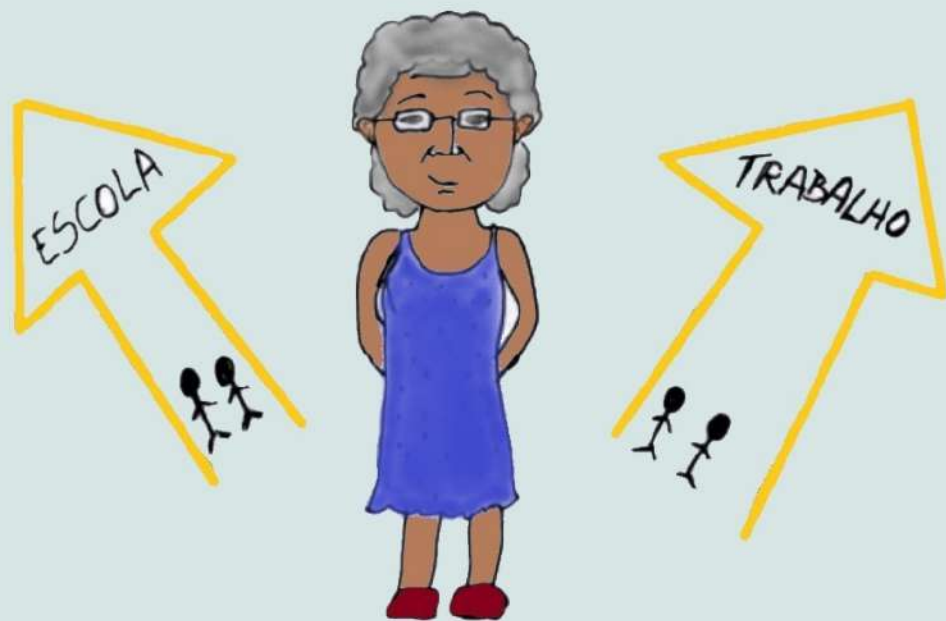
Arte: Emanuela Araujo e Leonardo Chaves

Roteiro: Naara Paiva, Emanuela Araujo e
Leonardo Chaves

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

HISTÓRIA 01 - DONA ALBERTINA EM:
DISTANCIAMENTO SOCIAL

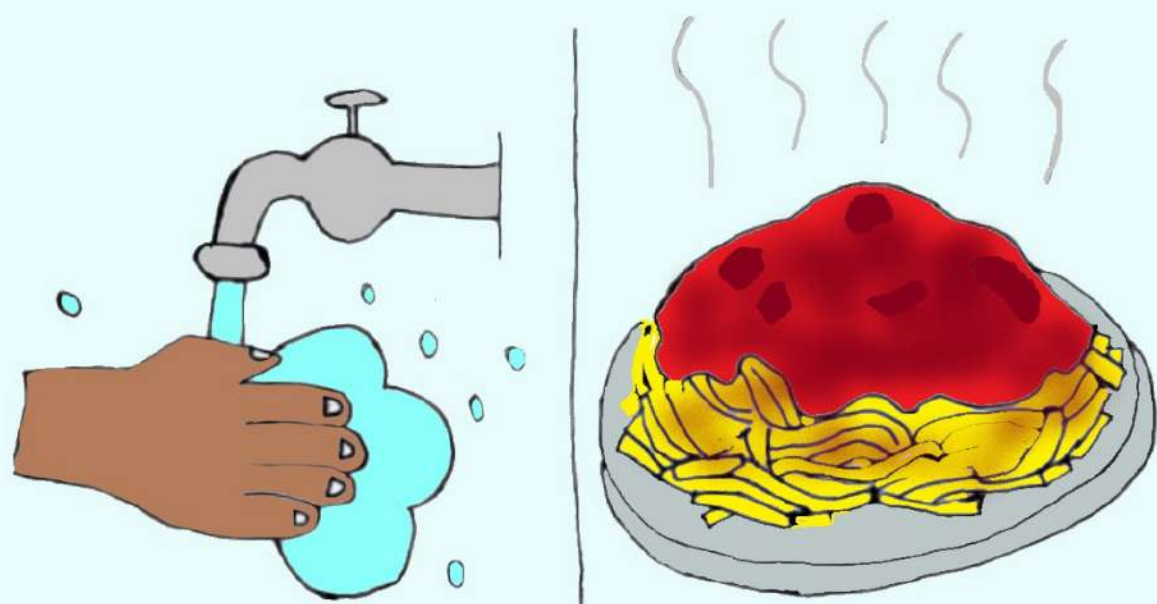
ANTES DA PANDEMIA ALBERTINA
ACORDAVA COM TODOS ATRASADOS
PARA SUAS TAREFAS



AGORA ELA ACORDA E TODOS AINDA
ESTÃO DORMINDO



ALBERTINA COSTUMAVA LAVAR AS
MÃOS ANTES E DEPOIS DE COMER



AGORA ELA LAVA AS MÃOS COMO SE
RECEBESSE UM REAL A CADA VEZ.
SEMPRE ANTES E DEPOIS...



HISTÓRIA 01 - DONA ALBERTINA EM: DISTANCIAMENTO SOCIAL

ANTES ELA SENTAVA NA CALÇADA COM FRANCISCA PARA DEBATER AS ÚLTIMAS NOTÍCIAS



AGORA ELAS CONVERSAM POR CHAMADA DE VÍDEO...



É, AS COISAS MUDARAM PARA ALBERTINA, ELA DESAPEGOU DE UMAS COISAS E APRENDEU OUTRAS, MAS O QUE IMPORTA É QUE ELA VAI ESTAR AQUI ESPERANDO TUDO ISSO PASSAR



HISTÓRIA 02 - DONA ALBERTINA EM: DEPRESSÃO

Existem diversos tipos de transtornos depressivos (Persistente, Induzido por medicação, especificado, não-especificado, etc), mas todos eles têm em comum alterações no corpo e no pensamento das pessoas atingidas, assim como presença de humor triste ou vazio. Sendo assim, esse tipo de condição afeta profundamente a vida daqueles que sofrem com essa doença, já que são mudanças negativas que perduram por certo tempo e se não forem tratadas podem levar à morte.

Da mesma forma que as pessoas ficam doentes fisicamente (caiu e ralou o joelho, pegou uma gripe) elas também podem apresentar algum desequilíbrio na mente (como os transtornos depressivos) e tanto uma quanto outra representação de adoecimento precisam dos devidos cuidados. Para ficar mais claro, quando uma pessoa quebra a perna, por exemplo, ela precisa ir ao médico para se curar com mais facilidade, da mesma forma, alguém que percebe que está em processo de adoecimento mental deve receber auxílio psicológico e psiquiátrico, para que supere esse momento e volte a viver sua vida com normalidade.

Também é importante lembrar que se nós percebermos que alguém querido está passando por isso, vale saber que o caminho mais fácil para alcançar a cura é a busca de ajuda profissional e que existem instituições, como o CVV, que apresentam informações confiáveis sobre essa condição e o que fazer para sair dessa.

⚠️ Ligue 180 ou Acesse www.cvv.org.br ⚠️

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

HISTÓRIA 02 - DONA ALBERTINA EM: DEPRESSÃO

lisac.ufca

AS AVENTURAS DE DONA
ALBERTINA



MAIS UM DIA EU ME LEVANTO...
A MANHÃ ATÉ PODE SER BONITA,
MAS EU MESMA NÃO ME ENCANTO



TOMADA DE UM GRANDE VAZIO
QUE NÃO ME DEIXAVA VER
TODA A BELEZA QUE A VIDA
TEM PRA ME OFECER

Vovó não está no clima
de brincar, meu bem

Vamos brincar, vovó!



NÃO CONSEGUIA ENTENDER
ATÉ QUE VI NA TV
MUITA GENTE DIZER
QUE AQUILO PODE ATÉ TER CURA
E NÃO, NÃO É FRESCURA
ISSO QUE ESTÁ DENTRO DE VOCÊ

Encontro com
Cristina Rocha

Tema de hoje: depressão

VI O DOUTOR FALAR
E UMA TAL DE "DEPRESSÃO" EXPLICAR
MAIS COMUM DO QUE SE IMAGINAVA
AI, MEU PADIM, QUE DOENÇA DANADA!

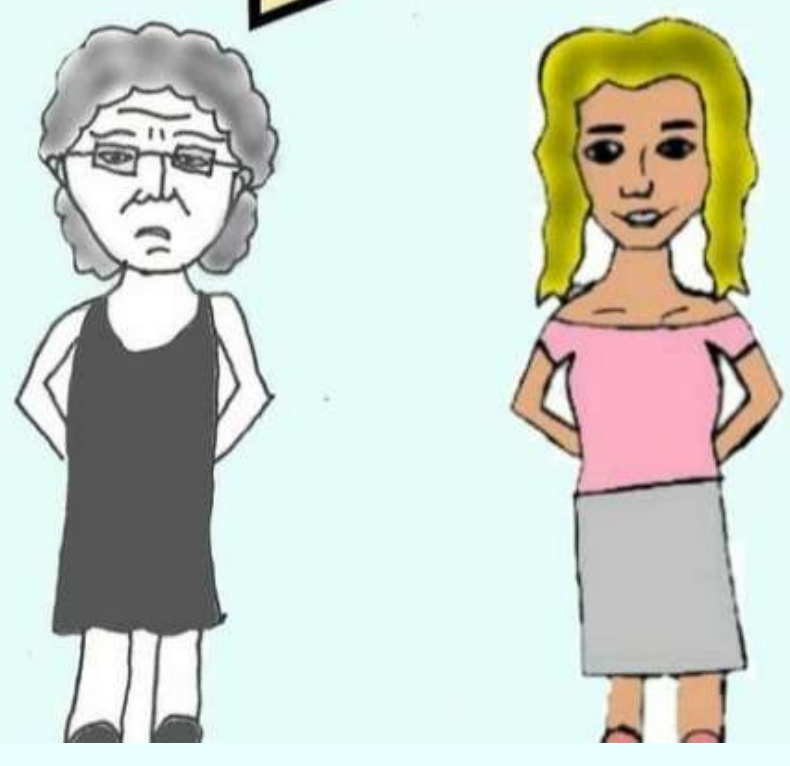


O CABRA PODE ATÉ SENTIR ALEGRIA
MAS É SEMPRE DEVORADO PELA APATIA
QUE MACHUCA FEITO PALMADA



AQUI VAI UM AVISO SINGELO
ESSE MÊS É DO SETEMBRO AMARELO
E SE TIVER, DENTRO DE TI, UM DUELO
PEÇA AJUDA, ASSIM ESPERO

Quenda,
eu não tô bem



CUIDADO COM ESSA MOLÉSTIA
ELA PODE ATÉ MATAR
VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO
EXISTE QUEM POSSA LHE AJUDAR



HISTÓRIA 3 - DONA ALBERTINA EM: CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é oriundo de um crescimento celular de forma descontrolada e rápida. Além disso, esse conjunto celular anormal pode invadir outros órgãos, e pode se apresentar de várias formas, alguns de crescimento rápido e outros mais lentos. Vale ressaltar, que quanto mais cedo o diagnóstico, maiores os índices de cura.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), há uma estimativa de 66.280 casos novos de câncer de mama, para cada ano do triênio 2020-2022, sendo o câncer de mama o mais frequente em todas as regiões do país, com exceção dos tumores de pele não melanoma, e o mais incidente entre as mulheres no mundo.

Essa patologia é multifatorial, mas é importante compreender que a idade pode ter grande influência nos casos. Outros fatores como obesidade, inatividade física, alcoolismo e tabagismo podem aumentar o risco. Paralelamente, um fato curioso é que, apesar de raro, os homens também podem ser acometidos. Em vista disso, as medidas preventivas, como o autoexame, são de extrema importância para diminuir a morbidade desta doença.

Portanto, como forma de incentivo a essa prevenção e de busca de um diagnóstico precoce, Dona Albertina e sua família vieram nos falar um pouco sobre a importância das medidas preventivas.

Arte: Emanuela Araujo e Leonardo Chaves

✍️ Texto: Leonardo Chaves

Roteiro: Naara Paiva, Emanuela Araujo e Leonardo Chaves

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

HISTÓRIA 3 - DONA ALBERTINA EM: CÂNCER DE MAMA



AS AVENTURAS DE DONA
ALBERTINA



E aí, vocês têm alguma
novidade pra me falar?
Descobriram algum podre
da Leda?



Ah, vovó, eu tava mostrando
pra mainha esse post da LISAC,
no Instagram!



Olha aí, Lúcia, essa sua filha na
internet vendo foto de peito!
No meu tempo não era tão fácil pra
achar essas baixarias



Mas o que é isso,
Albertina?
Parece que esqueceu
o que aconteceu com a
Cláudia do Joquinha

Deus tenha piedade
da alma dela



Pois é, Vovó, o câncer de mama pode
chegar em qualquer uma e descobrir
cedo é a melhor chance!
Por isso o auto exame é tão
importante



Vixe, então tá difícil pra mim. Eu não sei
nem pra onde vai esse negócio, tu me
ensina?
Mas não venha falar da palavra com "C"
perto de mim, não

Pode deixar!



HISTÓRIA 4 - DONA ALBERTINA EM: FAKE NEWS

As fake news consistem em conteúdos mentirosos que são criados e expandidos de forma intensa nas redes sociais, sites, plataformas de vídeos e até mesmo em rádios. Esse material produzido tem como foco distorcer dados e informações para atrair a atenção do cidadão, e ao mesmo tempo, manipular as opiniões, enganar e induzir ao erro.

Em consequência disso, tais estratégias podem favorecer entidades, políticos e promoverem vantagens econômicas. É comum no contexto da pandemia da covid-19 diversos conteúdos disseminados para deslegitimar a eficácia da vacina, isolamento e distanciamento social e o lockdown. Paralelamente, é observado também a criação de dados frágeis e sem embasamento sobre medicamentos sem eficácia como terapia precoce.

Assim, não é incomum, seja em uma roda de amigos ou nas redes sociais, nós entrarmos em contato com notícias falsas (algumas mais graves que outras). Por isso, é essencial checar a fonte das informações que confiamos, caso contrário o que aconteceu com Albertina pode ser o nosso próprio destino e pode-se acabar tomando decisões importantes baseadas em uma mentira. Para evitar esses enganos existem ferramentas que auxiliam na detecção de "Fake News", tais como os sites "Fato ou fake" - criado pelo grupo Globo - ou ainda a "Agência Lupa" - ligada à Folha de São Paulo.

Arte: Emanuela Araujo e Leonardo Chaves

Roteiro: Naara Paiva, Emanuela Araujo e
Leonardo Chaves

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

HISTÓRIA 4 - DONA ALBERTINA EM:
FAKE NEWS

AS AVENTURAS DE
DONA ALBERTINA

Ah, meu Deus, quando
vem a vacina pro
corona? Não aguento
mais te ver só por essa
Tela!



Ouvi falar que tem uma vacina da
China, mas nem comemora. Vi que
ela tem fatores radioativos que
aceleram a morte das pessoas



E onde tu viu isso, mulher?

Em uma página de notícias chamada "mentirôândia.com". E eles falaram que a vacina da gripe também faz mal



O QUE?! EU tomei a vacina da gripe! E AGORA?!

Eu bem que te achei abatida. Tu deve tá a beira da morte, se eu fosse tu já me despedia dos entes queridos



MAIS TARDE, NO JANTAR

Gente, quero me despedir. Eu vou morrer em breve, e...

Pera aí, vovó, que história é essa? A senhora tá saudável! O que houve?



É que a Francisca viu no "mentiolândia.com" que quem tomou a vacina da gripe vai morrer

Vovó, essa página já foi denunciada várias vezes por espalhar Fake News



Fake News?! Então EU VOU VIVER!! Francisca, aquela velha desgraçada! Como eu faço pra não ser enganada de novo?

Sites como "Fato ou Fake" e "Agência Lupa" dizem se é falso ou não. Mas essa da vacina é mentira. viu, vovó?



Obrigada, Carlinhos. Mas agora vamos jantar, se não esfria. Como eu achei que fosse morrer fiz aquela minha lasanha especial



HISTÓRIA 05 - DONA ALBERTINA EM: VACINA

Todo mundo mal pode esperar pra chegar sua vez de se vacinar, não é mesmo? A esperança de retorno a nossa rotina vem junto com a vacinação, por isso é importante estar preparado(a) para esse momento, olha aí as principais recomendações:

Quando chegar sua vez, lembre de levar documento de identificação com foto, comprovante de residência e comprovação de grupo prioritário (veja no PLANO NACIONAL DE OPERACIONALIZAÇÃO DA VACINAÇÃO CONTRA A COVID-19 quais documentos levar, de acordo com seu grupo prioritário). Para mais, não esqueça de se cadastrar no site digital.saude.ce.gov.br, todo cidadão maior de 18 anos já pode fazer o cadastro.

E depois da vacina? Algumas reações podem surgir, seja no local da picada (dor, vermelhidão, inchaço, alteração de sensibilidade) ou no corpo todo (fadiga, dor de cabeça, dor muscular, calafrios, febre, náusea). Além disso, o cuidado não pode diminuir, principalmente por causa do surgimento de novas variantes, o uso de máscara e a higienização das mãos continua sendo regra, viu?

Arte: Emanuela Araujo, José Saraiva e Leonardo Chaves

Máscara de Alberto e da enfermeira; Seringa da capa: Canva

Roteiro: José Saraiva e Emanuela Araujo

AS AVENTURAS DE DONA

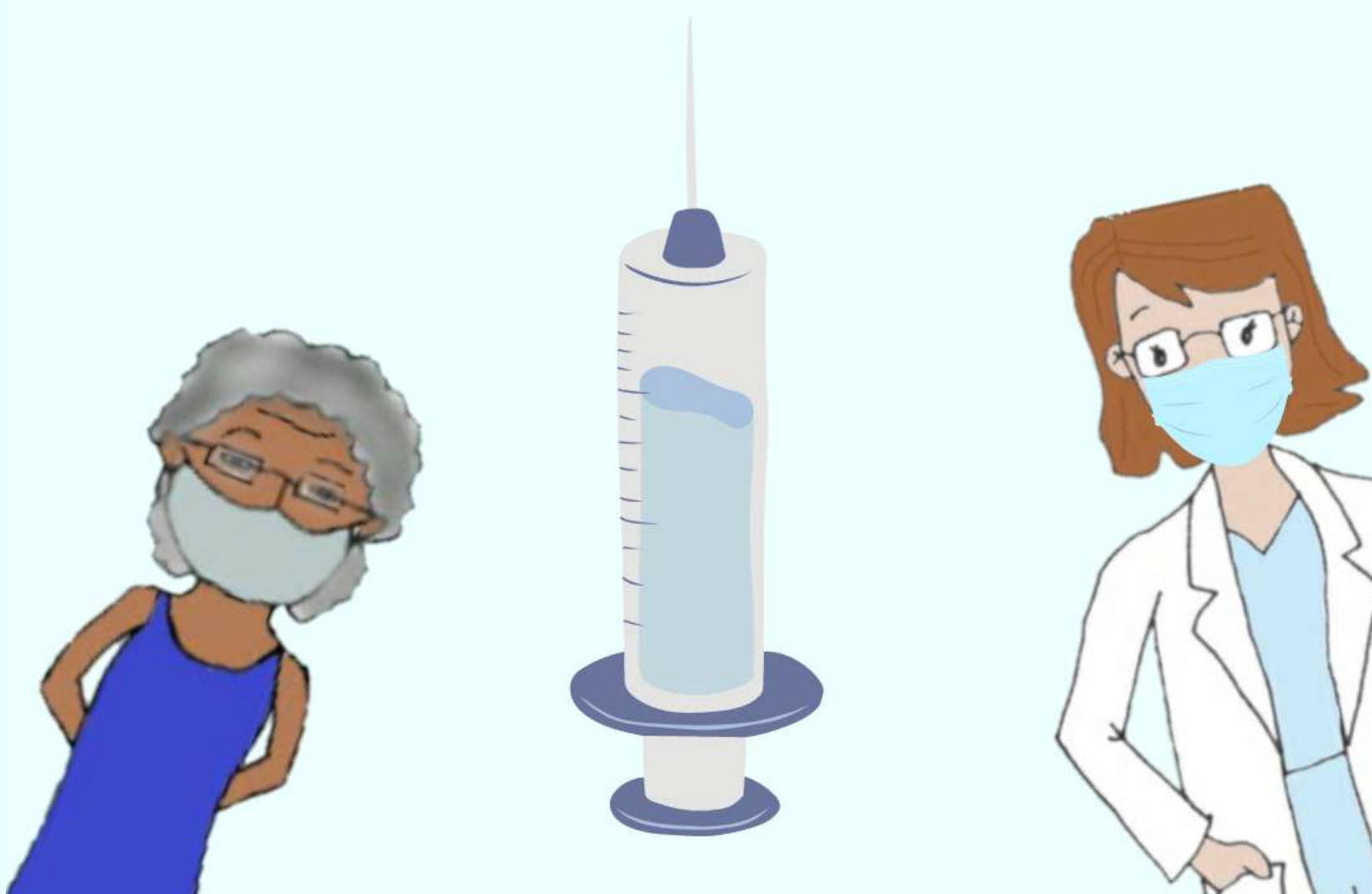
ALBERTINA

HISTÓRIA 05 - DONA ALBERTINA EM:
VACINA

 lisac.ufca

DONA ALBERTINA EM:

Chegou o grande dia!



Vovó eu ouvi na Rádio Zap da LISAC
que pessoas da sua idade precisam
se cadastrar no site
"vacinacaocovid.saude.ce.gov.br"
pra serem vacinadas

Eita, minha filha,
faz aqui meu
cadastro pra eu me
livrar da peste
dessa doença



A senhora pode ver como funciona



Ó, vovó, seu dia já está marcado. A senhora precisa ir de máscara, levar álcool em gel, o cartão do sus e a identidade



NO DIA DA VACINA...

senhora esta vindo, né?

Tô vindo sim, minha filha



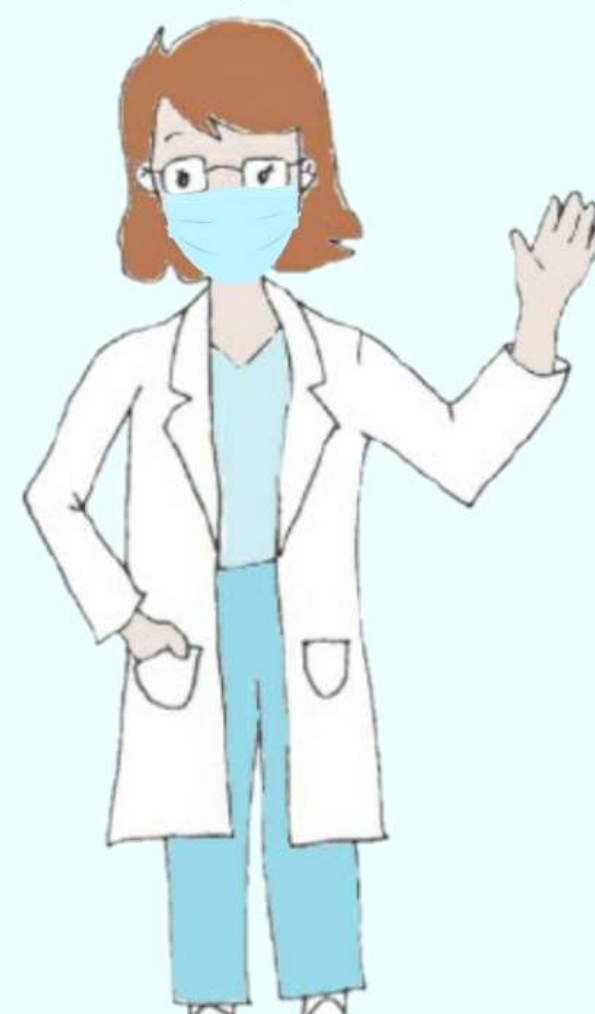
Então depois de tomar todas as doses eu posso ficar sem máscara?

Ainda não, o cuidado deve continuar. A maioria das pessoas no Brasil não está vacinada, existe a possibilidade de variantes contaminarem a senhora. O cuidado continua, pelo menos até a maioria se vacinar



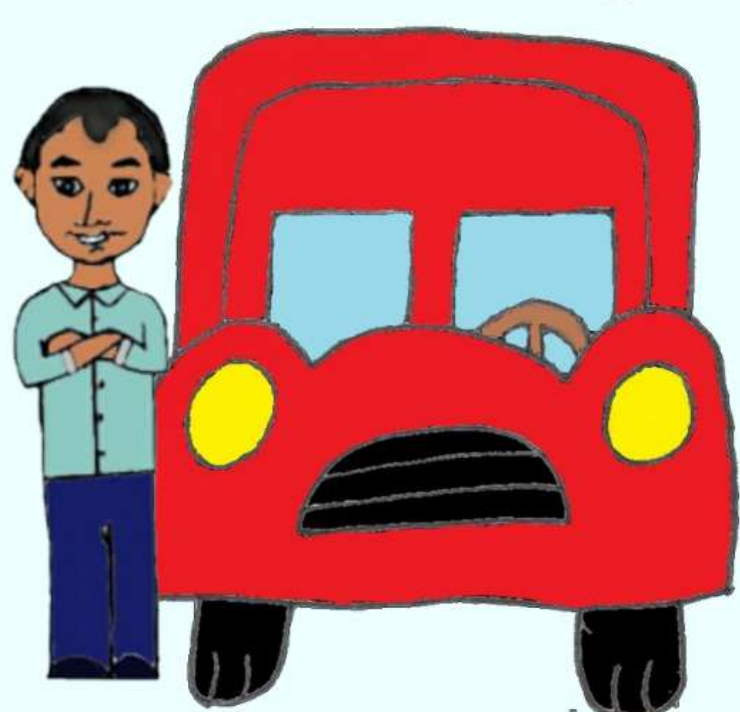
Então, Doutora, eu já posso reunir minha família? Vou chamar o povo de Mauriti, da Ponta da Serra. Vai ser uma festança!

Calma que só quem foi vacinada foi a senhora... E outra, essa é só a primeira dose, nada de parar de usar máscara, viu? A imunização só é completa depois de todas as doses



Tá certo, Doutora, obrigada

BORA, ALBERTO! VOU FALAR PRA FRANCISCA QUE ME VACINEI! Ela vai se morder de inveja e ansiosa pra chegar sua vez



HISTÓRIA 06 - DONA ALBERTINA EM: HORA DE DOAR

Em 2019 um novo vírus surgiu e em 2020 ele já estreou no Brasil, mudando completamente a forma como nós estávamos acostumados a viver, interferindo nos mínimos detalhes do nosso dia a dia. É um problema que se soma a tantos outros que já existiam e que é fator de diminuição de doação de sangue em vários bancos pelo Brasil.

O sangue é INSUBSTITUÍVEL e se faz necessária a realização de transfusão sanguínea em vários casos, como em muitos procedimentos cirúrgicos, em casos de hemorragia grave (que podem ser causadas por acidentes automobilísticos, domésticos, entre outros), em alguns casos de câncer e em muitos outros procedimentos, ou seja, qualquer pessoa pode ter que receber uma transfusão. Por isso, é importante saber que esse sangue vem dos BANCOS DE SANGUE, OS quais são ALIMENTADOS exclusivamente POR DOADORES.

Se animou para salvar vidas com a doação do seu sangue? É só ir para o hemocentro mais próximo com um documento de identificação com foto e seguir os procedimentos de doação por lá! Não deixe de acessar o site do Ministério da Saúde e se informar quais são os critérios para doação!

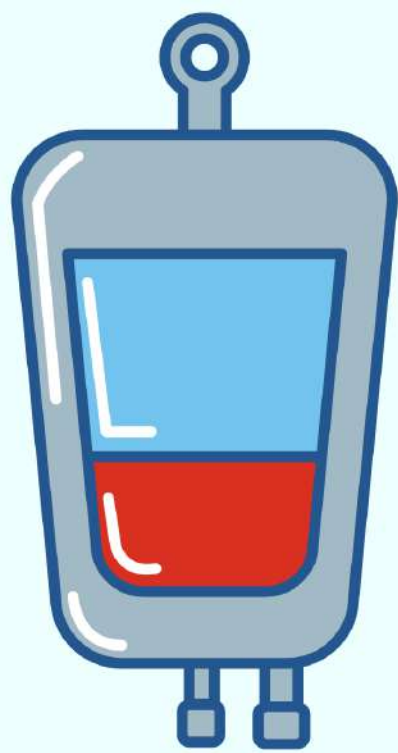
Arte: Emanuela Araujo, José Saraiva e
Leonardo Chaves
Bolsa de sangue da capa: Canva
Roteiro: José Saraiva e Emanuela Araujo

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

HISTÓRIA 06 - DONA ALBERTINA EM:
HORA DE DOAR

 lisac.ufca

DONA ALBERTINA EM:
hora de Doar

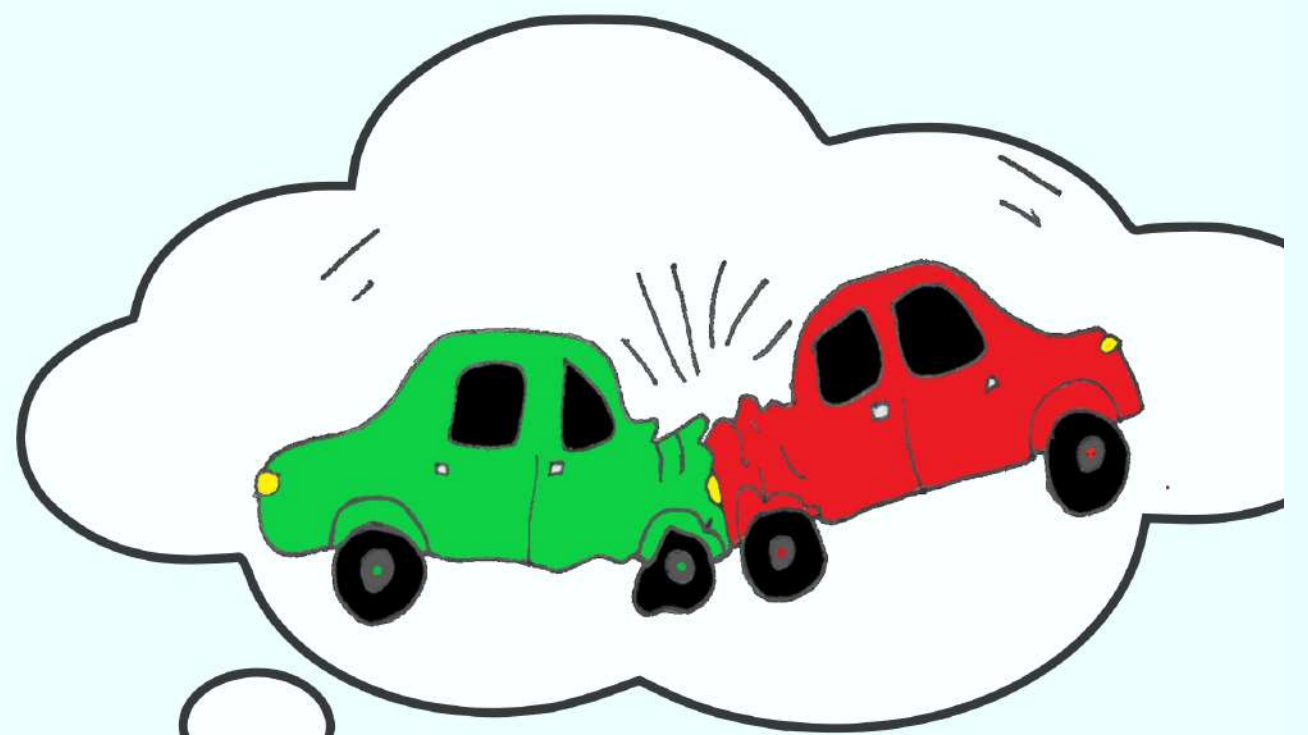


Alberto, você não era doador de sangue? Eu ouvi no rádio que tá faltando sangue em vários locais do Brasil.

Mamãe, eu só doava para não precisar pagar as taxas dos concursos e dos vestibulares.



Mas, meu filho, você precisa continuar doando! Tem muita gente precisando de sangue neste período de pandemia.



As pessoas ainda sofrem acidentes de trânsito



Muitos outros têm doenças que os obriga a fazer transfusão!



Existem ainda outras situações,
esses são só exemplos. Não deixe
de doar! Olha que eu te tiro do
meu testamento



Que isso, mamãe? Eu não tinha me
tocado que a situação tava grave. Irei
doar e convidarei gente pra fazer o
mesmo!



HISTÓRIA 07 - DONA ALBERTINA EM: NUNCA É TARDE PARA APRENDER

No dia 28 de junho é celebrado o orgulho LGBTQIA+, o que faz desse mês um momento especial para toda a sociedade, já que tanto incentiva a celebração das diversas sexualidades e identidades de gênero, como também gera um ambiente favorável para o aprendizado e troca entre as mais diversas realidades.

A data foi escolhida por causa da Rebelião de Stonewall, em 28 de junho de 1969. Naquela época ainda existiam locais nos Estados Unidos, como Nova Iorque, que CRIMINALIZAVAM relações que não fossem heterossexuais, mas nesses lugares havia resistência, como em Nova Iorque, no bar Stonewall Inn, que era ponto de encontro da população LGBTQIA+. Depois de uma violenta ação policial no bar houve uma passeata pelos direitos civis e igualdade, que ficou conhecida como Revolta de Stonewall e serviu de combustível para muitas ações a favor da comunidade.

Essa é uma história antiga e conhecida, mas existem muitas outras que são recentes, frequentes e não chegaram na grande mídia, ou seja, situações de discriminação e violência ainda ocorrem no nosso convívio... Até quando vamos permitir que isso continue?

Arte: Emanuela Araujo, José Saraiva e
Leonardo Chaves
Bandeira LGBTQIA+ da capa: Canva
Roteiro: José Saraiva e Emanuela Araujo

AS AVENTURAS DE DONA

★ ALBERTINA ★

HISTÓRIA 07 - DONA ALBERTINA EM: NUNCA É TARDE PARA APRENDER

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA
Nunca é tarde para aprender

Albertina, muié, sabia que a filha da Carminha é lésbica? Nem parece, né? Ela é tão bonita, parece uma mulher de verdade! Nada contra, né! Tudo bem ser lésbica, mas não precisa ficar toda bruta.



 lisac.ufca



Eita, mulher, que babado,
mas ela nunca deu pinta, eu
lembro que ela namorava um
menino!

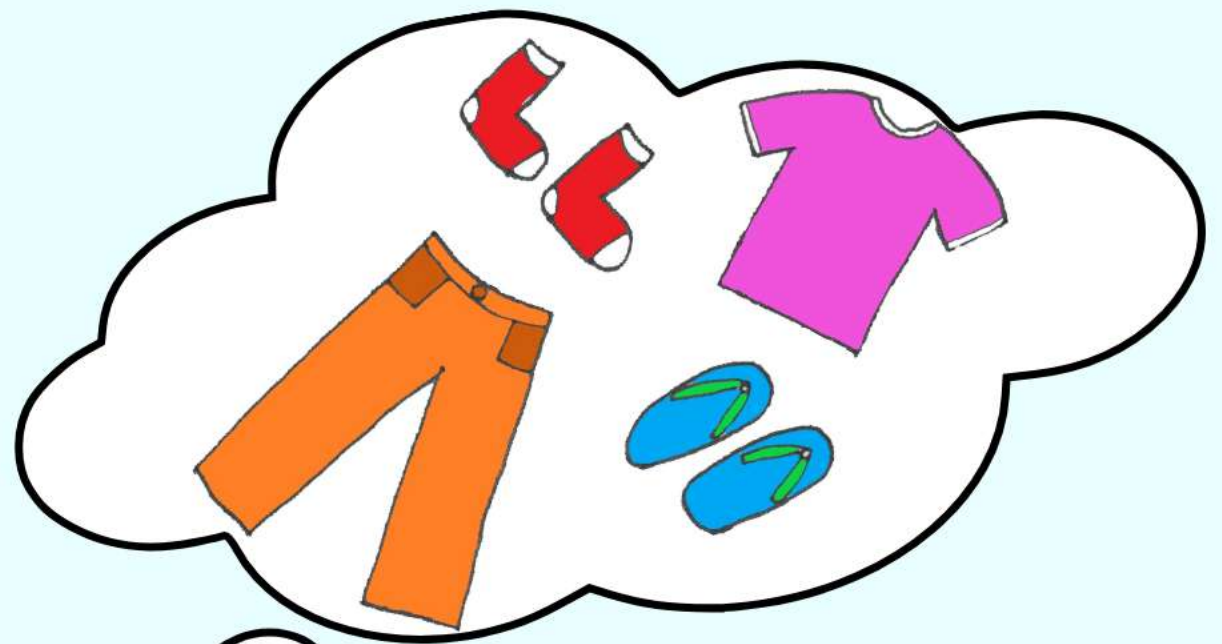


MAIS TARDE, NAQUELE DIA...

Vouó eu escutei sua conversa com a Dona Francisca e muitas das coisas que vocês falaram contribuem pra violência diária que a população LGBTQIA+ passa



Foi só um comentário, Carlinhos, a gente até elogiou o jeito dela



Elogiou? Por trás dos comentários de vocês tem muita coisa negativa. Primeiro que o jeito que uma pessoa se veste não define a sexualidade, isso nem faz sentido! Gênero e sexualidade são características das PESSOAS, não das roupas



E tem outra, só pq a filha da Carminha fica com mulheres não significa que ela é lésbica, existem muitas outras possibilidades. E mesmo se for lésbica, cada um tem seu processo e seu tempo de aceitação e descoberta.



Eita, Carlinhos, nunca quis ofender ninguém, mas agora que você me falou eu vou até pedir pra sua irmã me ajudar a pesquisar mais sobre

Que bom, vouó! A senhora pode começar acompanhando pessoas da mídia que falam sobre esse assunto, material não falta



Muito obrigada, meu bem, e pode deixar que eu vou repassar essa informação pra todas as minhas amigas



HISTÓRIA 08 - DONA ALBERTINA EM E A VISÃO?

A forma que a sociedade está construída coloca a visão como importante fator de comunicação e percepção do ambiente externo. Sendo assim, quando uma pessoa que está acostumada a enxergar perde essa capacidade (parcial ou totalmente), ela pode enfrentar problemas psicológicos, econômicos e sociais.

A catarata é a quando o cristalino fica opaco por alguma razão (senil, congênita, traumática, secundária), o que altera a recepção da luz pelo nosso olho e diminui ou anula a capacidade visual. Essa condição é a MAIOR CAUSA DE CEGUEIRA no mundo (exceto em países desenvolvidos) e pode se apresentar com uma visão nebulosa, dificuldade de enxergar e sensibilidade à luz.

Por isso, ao sentir alguma dificuldade para enxergar, procure o médico! Essa condição pode ser revertida com uma cirurgia e alguns cuidados. Já tá na hora de cuidar da sua saúde visual, né?

Arte: Emanuela Araujo, José Saraiva e Leonardo Chaves

Roteiro: José Saraiva e Emanuela Araujo

AS AVENTURAS DE DONA

★ ALBERTINA ★

HISTÓRIA 08 - DONA ALBERTINA EM: :

E A VISÃO?

DONA ALBERTINA EM:
E a visão?



Lúcia, mulher, o que houve?
Você tá com cara de
preocupada

Ai, Albertina, eu não estava enxergando
nada bem, acabei indo ao médico e ele me
falou que estou com catarata! Acho que
vou ficar cega!



Deixe de drama, lembra
que eu tive catarata? E tô
boazinha agora

Mas e se meu caso for
diferente? E se eu passar
pros meus filhos?



Preste atenção que eu vou lhe dizer o que acontece: primeiro você vai fazer os exames pra ver se pode fazer a cirurgia direitinho!

Vixe!
vão tirar meu olho?!



Não, mulher, eles vão trocar o cristalino do seu olho, que é como se fosse uma lente natural, como a sua deu defeito eles vão botar uma nova

E eu vou ficar muito tempo internada? Quem vai cuidar das crianças?



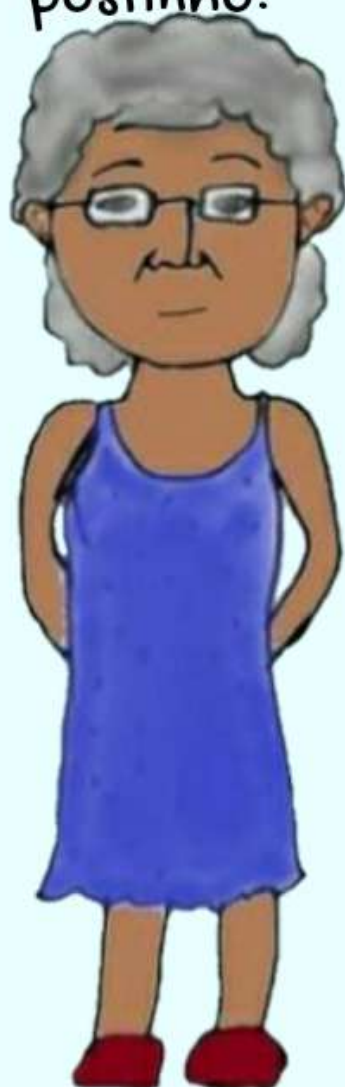
Primeiro que eles liberam no mesmo dia, você vai sair com um óculos bem estiloso, a única coisa que vai te limitar é que vai ficar sem pegar sol, não pode abaixar a cabeça e nem fazer esforço por um tempinho. Mas seu marido Alberto não é só de enfeite e eu ajudo também a cuidar das crianças.

Obrigada Albertina,
fiquei mais calma



Eita, Albertina, e onde que eu vou arrumar o dinheiro pra fazer essa cirurgia?

Outra coisa pra não esquentar a cabeça, eu mesma fiz pelo SUS e deu tudo certo! Vamos amanhã mesmo atrás do seu encaminhamento no postinho.



HISTÓRIA 09 - DONA ALBERTINA EM: HEPATITE C

Esse mês foi voltado para o combate das hepatites virais. E para encerrá-lo Albertina trouxe um pouco de informação sobre hepatite C, que, além de ser uma importante causadora de cirrose, também apresenta uma crescente no número de casos no Brasil. E isso se deve, principalmente, à existência de vacina para as hepatites A e B.

Sendo assim, é importante lembrar que essa é uma doença silenciosa, dificilmente apresenta sintomas. Por isso a prevenção se torna arma fundamental no combate à hepatite C, que é transmitida através do contato com o sangue de uma pessoa infectada. Esse contato pode ocorrer na realização de tatuagem ou manicure (quando os instrumentos não são esterilizados), no compartilhamento de agulhas, na relação sexual (se houver algum sangramento) e em outras situações.

Apesar de perigosa, se a hepatite C for diagnosticada antes de gerar uma cirrose as chances de cura são altíssimas, podendo chegar a 95%! Por isso, mesmo sem vacina, existe esperança, principalmente se você for do tipo que mantém os exames em dia :)

Arte: Emanuela Araujo, José Saraiva e
Leonardo Chaves

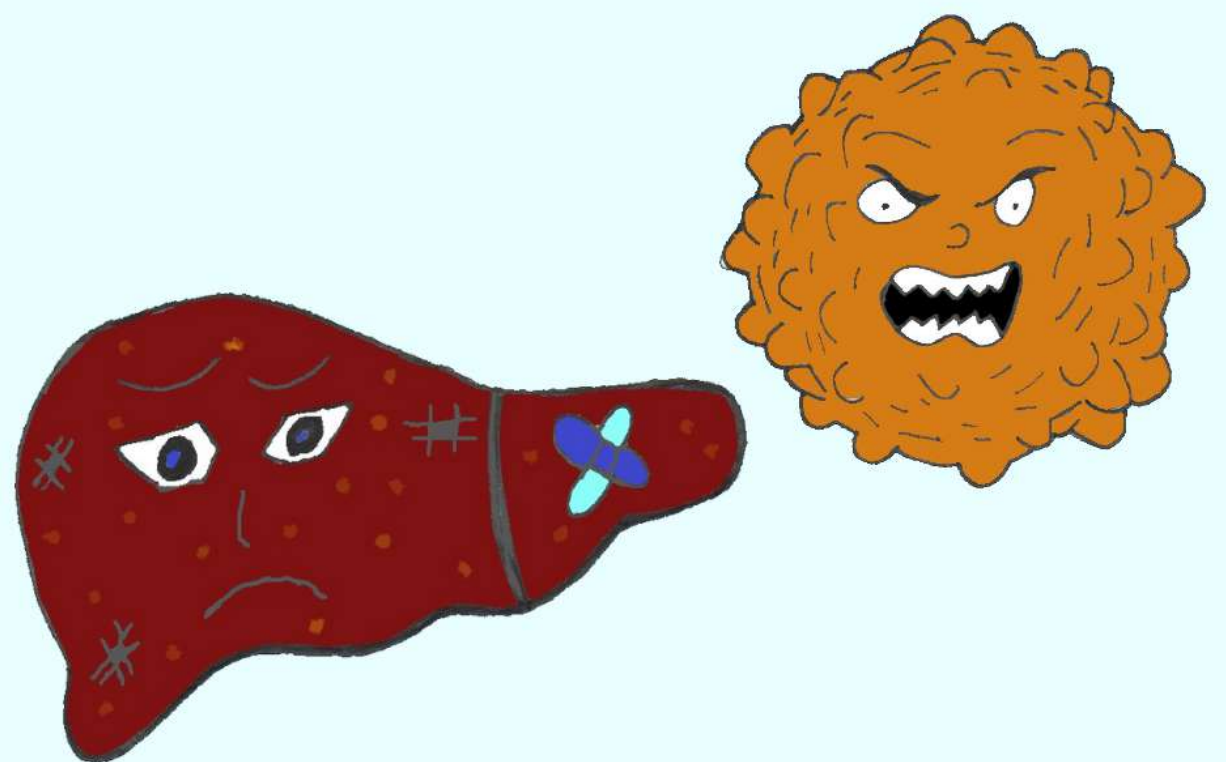
Roteiro: José Saraiva e Emanuela Araujo

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

HISTÓRIA 09 - DONA ALBERTINA EM: HEPATITE C

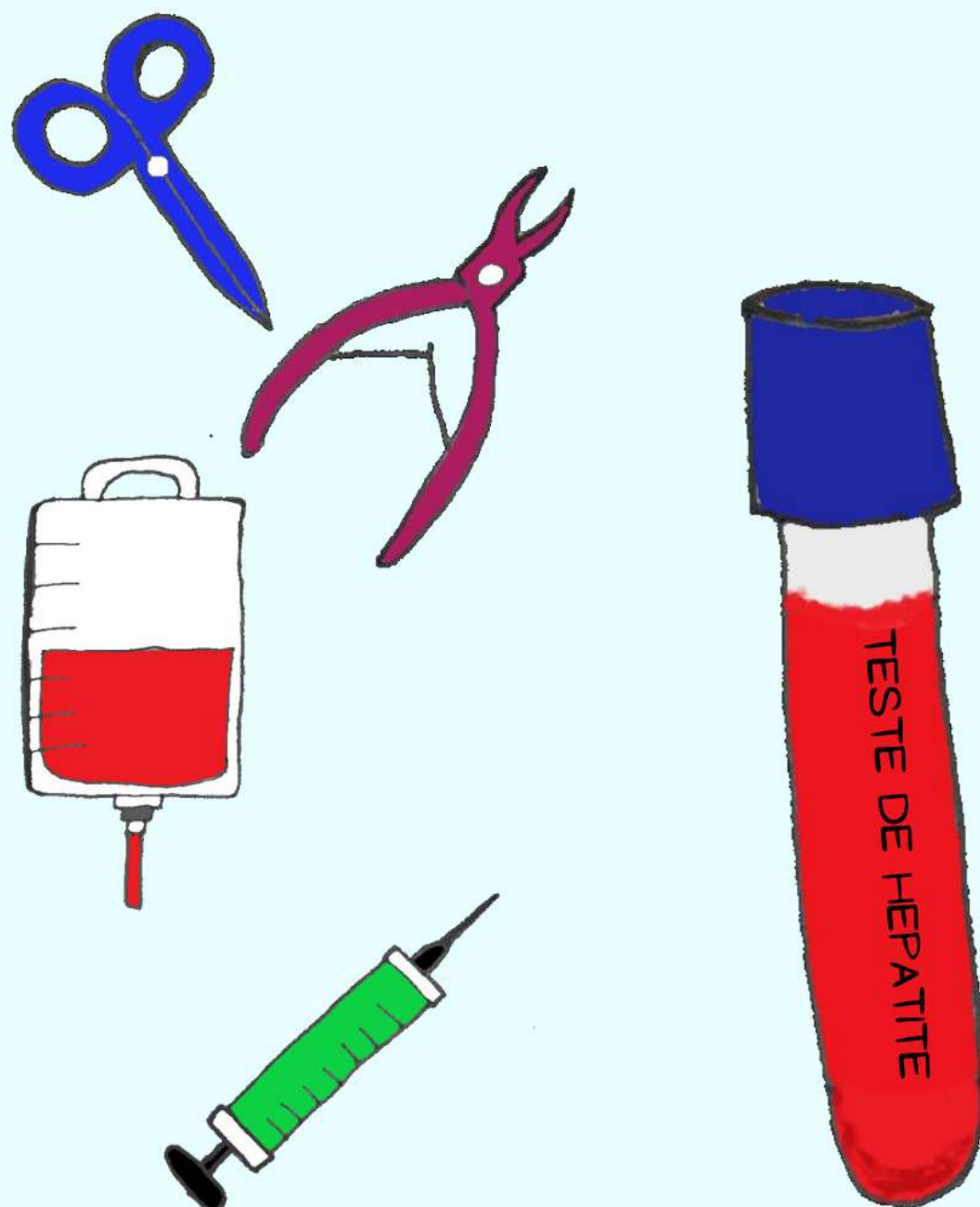
AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA
Hepatite C

Uma doença que se omite
Deixe eu te apresentar
Ela se chama hepatite
E desmantelo vai causar
Aos poucos uma inflamação no fígado
Começa a se instalar



 lisac.ufca

A história começa
No momento da
transmissão
Que envolve contato com
sangue
ou falha na esterilização
De materiais ligados
A alguma incisão



A hepatite C é sorrateira
Vai fazendo mal sem se mostrar
E como a danada se esgueira
É muito importante se testar
Já que 80% das pessoas
Poucos sintomas vão apresentar
Até que seja tarde demais
Para a cura encontrar

OU



Também pode ser passada
Na relação sexual
E de mãe para filho: no
parto
ou no desenvolvimento
fetal

Os cara vocês tenham cuidados
Fatores dessa doença tem que
observar

Vocês são o grupo dos mais
contaminados

E são os mais velhos que
chegam a se infectar

Já as mulheres chamo a
atenção

Apesar de não ser a maioria

Pode sofrer a contaminação

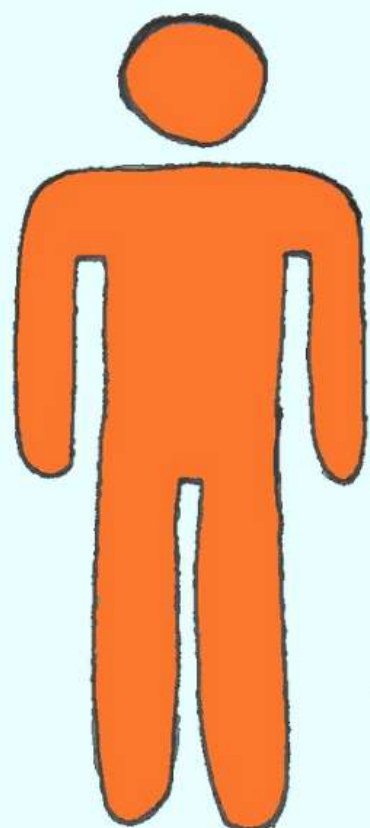
Cuidem-se, com toda
sabedoria

Essa doença afeta todo canto

Cada ano vem aumentando

É no sudeste, portanto

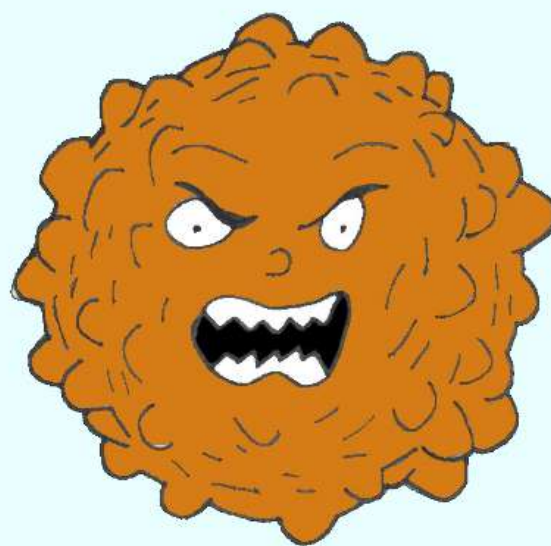
que os casos vem impactando



Antes de tudo é preciso prevenção
Informações devemos compartilhar
Evite a contaminação
Lembre sempre de se cuidar
Ainda não há vacinação



Essa doença tem cura
São usados os retrovirais
Não seja cabeça-dura
Procure logo os hospitais



Evite compartilhar seringas,
agulhas e escova de dente
Use sempre camisinha
Faça sexo consciente
Nada de cair em
conversinha
De gente que só mente

As gestantes precisam fazer
o pré-natal
Para alguns exames se
submeter

Cuidar da mãe e do bebê é
sempre o ideal

Sífilis, HIV e Hepatite C

Devemos sempre combater o
mal



HISTÓRIA 10 - DONA ALBERTINA EM: AMAMENTAÇÃO

Amamentar faz bem para o bebê e para a pessoa que amamenta!

PARA O BEBÊ: evita morte infantil, diarreia, infecção respiratória; diminui o risco de alergias, hipertensão, colesterol alto, diabetes, obesidade; além de gerar efeito positivo na inteligência e no desenvolvimento da cavidade bucal

PARA QUEM AMAMENTA: diminui as chances de desenvolver câncer de mama, de ovário, diabetes e infarto no coração e muitas outras patologias

Além de ter menores custos financeiros e promover o vínculo afetivo entre a pessoa que amamenta e a criança, a amamentação também representa uma melhora na qualidade de vida!

Se você não consegue amamentar ou conhece alguém que está enfrentando dificuldades lembre-se de procurar assistência de saúde, seja na Unidade Básica de Saúde ou com um profissional de sua confiança.

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

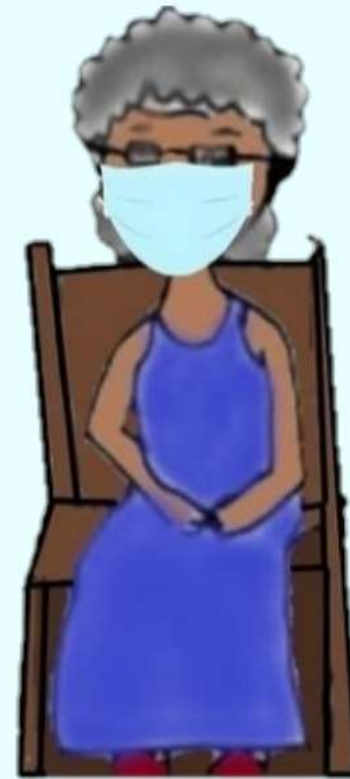
HISTÓRIA 10 - DONA ALBERTINA EM: AMAMENTAÇÃO

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA
Amamentação

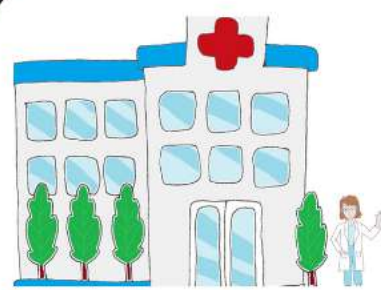


Poxa, Albertina, as crianças cresceram muito rápido, né? Lembro quando Alberto era só um bebezinho, nem acredito que ele já tem 3 filhos

É verdade, lembro quando meus netos eram pequenos. Parece que foi ontem que a mãe deles, Lúcia, sofria pra dar de mamar



 lisac.ufca



Nam, dar de mamar é muito difícil. Eu não aguentei, o peito sangrava, o leite empedrava... Parei de amamentar os meus depois de 2 meses

Oxe, nada a ver. Meu marido tinha DOIS empregos e eu também trabalhava, a gente comprava do melhor leite para dar às crianças

Olha, Francisca, o melhor leite que tem sai de graça no peito da mãe. Quem me disse foram a médica e a enfermeira do posto quando eu acompanhei Lúcia no pré natal dos meus netos.



Por isso que tuas crianças tinham os dentes tudo podre e viviam internados



E o que foi que
essas mulheres
falaram?



A amamentação é importante para transferir anticorpos da mãe para o bebê, o que o deixa mais forte, além de servir como exercício para o desenvolvimento da face da criança. Também gera benefícios para a saúde da pessoa que amamenta! É essencial alimentar a criança EXCLUSIVAMENTE com leite do peito até, pelo menos, os seis meses.



Nossa Albertina, você me fez pensar agora. Eu tive tanta dificuldade e sei que, hoje em dia, muitas pessoas também não conseguem amamentar

O jeito é procurar o serviço de saúde, tipo o postinho, e ver com os profissionais quais são as alternativas. Cuidar bem das crianças agora pode facilitar o futuro delas.



HISTÓRIA II - DONA ALBERTINA EM: TABAGISMO

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o tabagismo é uma doença gerada pela dependência química de nicotina. Esse vício pode se apresentar de várias formas, seja nos cigarros convencionais ou em essências de Narguilé. De uma forma ou de outra os prejuízos à saúde de quem fuma são reais e podem levar até a morte do indivíduo.

Além da lista feita pela OMS com mais de 100 razões para parar de fumar (<https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>), a pandemia de COVID-19 trouxe mais um incentivo, seja para parar, ou para nem começar a utilizar essa substância, já que fumantes não só têm maior probabilidade de contrair a doença (maior contato dos dedos com os lábios; compartilhamento de bocais, como o Narguilé; compartilhamento de dispositivos eletrônicos para fumar, como cigarros eletrônicos e cigarros de tabaco aquecido), como também, ao contrair, terão as defesas do organismo mais fracas, já que o tabaco causa diferentes tipos de inflamação.

Dito isso, fica o aviso que o cigarro não prejudica só quem fuma, mas também as pessoas que inalam a fumaça passivamente! Nunca é tarde para cuidar de si e daqueles em nosso redor.

Arte: Emanuela Araujo, José Saraiva e Leonardo Chaves

Imagem da capa: Canva

Roteiro: José Saraiva e Emanuela Araujo

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

HISTÓRIA II - DONA ALBERTINA EM: TABAGISMO

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

Tabagismo



 lisac.ufca

Meu netim, eu vi um conhecido postando foto no Zap com um cachimbo sendo usado por várias pessoas. Parece até coisa do oriente. O que é aquilo?



Vovó, é o Narguilé! Meus amigos do colégio estão falando sobre ele direto... Dizem que é divertido e ajuda a socializar.

Mas esse negócio não é perigoso, não?! Não fica mais fácil para se tornar fumante de cigarro?

É perigoso, vovó! Fiquei curioso e andei pesquisando: a pessoa corre o risco de se tornar viciada em tabaco e além disso, através do contato, contrair hepatite C e tuberculose.

Meu padim ciço! Nunca fumei, imagine depois de saber de tudo isso. Por favor, me ajude a ligar para Francisca e mandar o marido dela deixar de fumar!

Aprendi um pouco sobre o cigarro também, vovó. Ele é um dos principais causadores de câncer de pulmão, doenças do coração e pode até gerar inflamações no corpo...



Fiquei pensando, meu neto, se o cigarro faz tudo isso no pulmão e em outros órgãos, imagine nessa época de pandemia com a covid que afeta bastante o corpo.

É preocupante mesmo! As pessoas que fumam têm um maior risco de desenvolver os casos graves da covid.



Então vou logo avisar para todas as minhas amigas para jogar esse "troço" no lixo.

Quanto mais cedo a pessoa deixar de fumar, menores são as chances de desenvolver doenças e complicações como o infarto do coração.



HISTÓRIA 12 - DONA ALBERTINA EM: ESTRESSE

É comum ter sentimentos negativos, como medo, tristeza e raiva. Aliás, muitas vezes esses sentimentos são necessários e fazem parte do nosso crescimento, no entanto, quando eles se sobressaem e prejudicam nossas atividades diárias, atrapalhando nosso pensamento e nossa vida, então é a hora de reconhecer que ajuda é necessária.

Principalmente depois do surgimento do novo vírus, a vida mudou drasticamente, o que pode potencializar essas emoções negativas e proporcionar experiências de solidão, ansiedade e estresse que antes não tínhamos. Com isso, podem surgir, sentimentos de que não conseguimos fazer as coisas do nosso jeito; não temos capacidade para lidar com os desafios; não contamos com o apoio necessário de pessoas que são, para nós, importantes. Sendo assim, enquanto a vacinação avança, é necessário buscar apoio naqueles que amamos (seja família ou amigos) e sermos sinceros sobre o que pensamos e sentimos. Já que toda a humanidade passa por essa crise é preciso lembrar que nenhum de nós está realmente sozinho nesse novo sofrimento.

É importante lembrar da presença do SUS nesses casos. Se você precisa de algum atendimento especializado pode buscá-lo por meio da atenção primária, ou seja, no postinho que cobre sua região. Indo lá você deverá receber as devidas informações de que caminho seguir no sistema para conseguir ajuda especializada.

Arte: Emanuela Araujo, José Saraiva e Leonardo Chaves

Roteiro: José Saraiva e Emanuela Araujo

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

HISTÓRIA 12 - DONA ALBERTINA EM: ESTRESSE

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

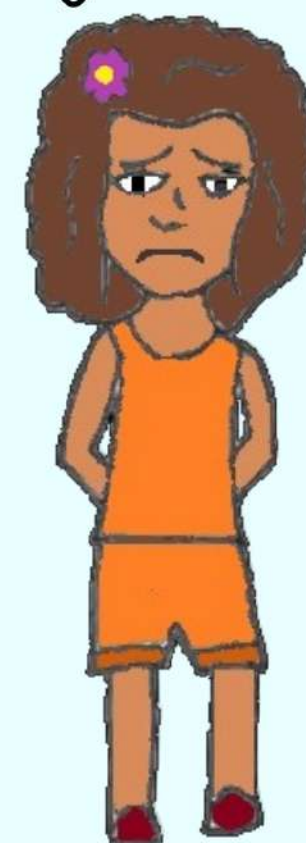


Estresse

Meu amor, o que
aconteceu?

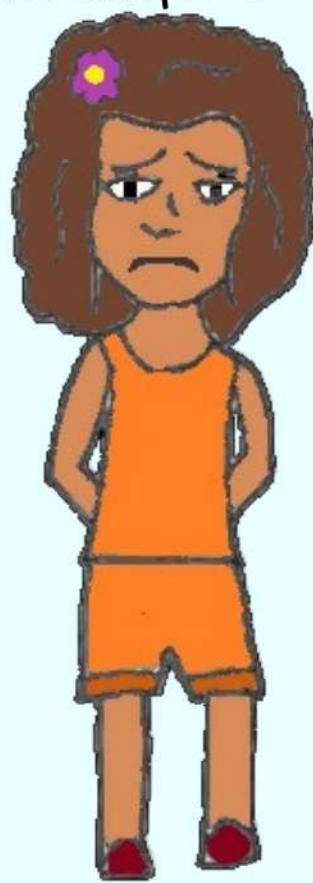


Tá tudo péssimo,
vovó. Hoje foi a
gota d'água



Ainda não
entendi,
meu anjo

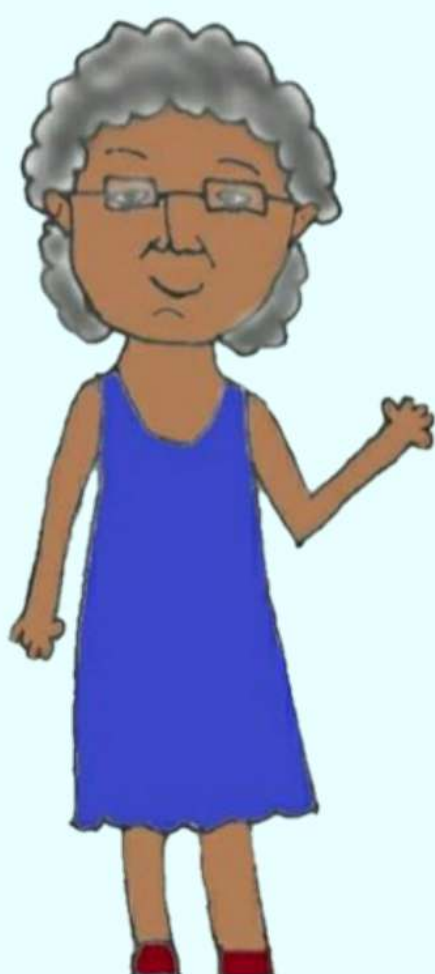
Hoje teve uma avaliação na minha
escola e eu me dei mal de novo! Tava
tudo indo tão bem em 2019, mas parece
que não consigo aprender pelo EaD. Eu
sou estúpida!



Ah, minha netinha, eu sei bem o que está acontecendo. Você
lembra que ano passado eu tive o início de uma depressão, né?
Conversando muito com minha psicóloga percebi que o estresse fez
parte do meu adoecimento, principalmente depois da pandemia...
as coisas pioraram



O estresse leva a ansiedade, que é uma coisa chata e que não some tão fácil, mas faz um mal danado... eu que o diga



Não sei, vovó. Será que é algo tão sério assim? Talvez eu só seja incapaz, mesmo



Olha aqui essa Cartilha que a minha psicóloga me mandou, sobre estresse e ansiedade. Fala que um dos desafios é que a pessoa sente dificuldade em dar conta da vida, se sentindo incapaz. Vou te mandar pra você ler. E vou marcar uma hora pra você na psicóloga, também.



Só tá normal que tá fechando os olhos pro que está acontecendo. Eu acredito em você, todo mundo aqui em casa sabe o quanto você é incrível. A gente te ama.



E eu amo vocês

HISTÓRIA 13 - DONA ALBERTINA EM: UM ATO DE AMOR

Para encerrar setembro, mês em que se é comemorado o dia nacional de doação de órgãos (27.09), Albertina fala com sua amiga Francisca sobre esse ato de cuidado ao próximo.

No Brasil existe a Lista Única Nacional, que funciona de forma cronológica, separando quem vai receber os órgãos doados, de acordo, não só com o tempo, mas também gravidade, compatibilidade sanguínea e genética entre receptor e doador. Com isso, existe uma lista para cada órgão, sendo que existem diferentes critérios de desempate para os diferentes estados do Brasil.

Para que exista doação de órgãos pós morte é necessária autorização da família do falecido, caso contrário os órgãos não poderão ser doados. Por isso, fale com sua família sobre a necessidade da doação, assim várias vidas podem ser salvas.

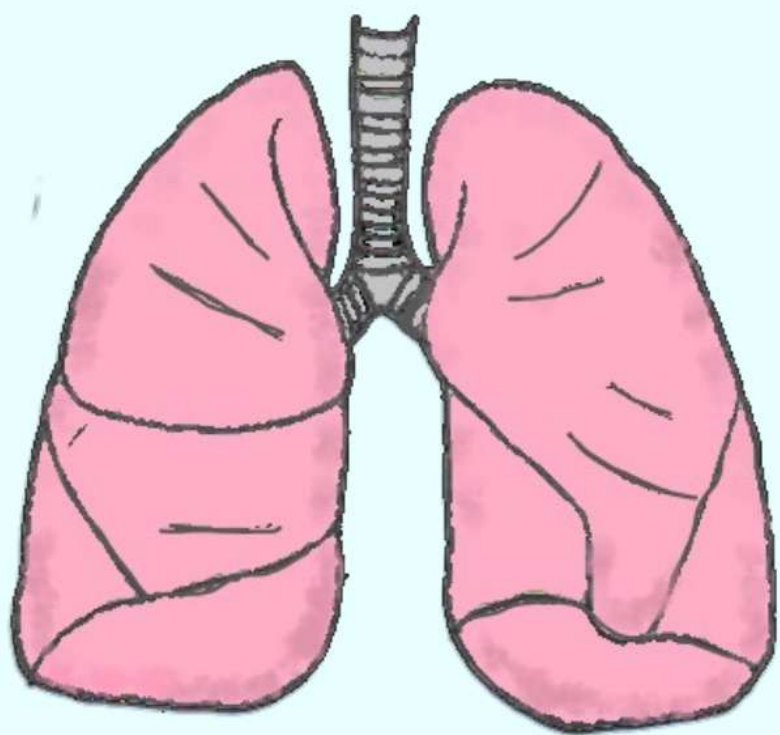
Arte: Emanuela Araujo, José Saraiva e Leonardo Chaves

Roteiro: José Saraiva e Emanuela Araujo

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

HISTÓRIA 13 - DONA ALBERTINA EM: UM ATO DE AMOR

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA



Um Ato de Amor

Francisca, olha essa notícia! O tanto de gente que poderia sobreviver com uma doação.



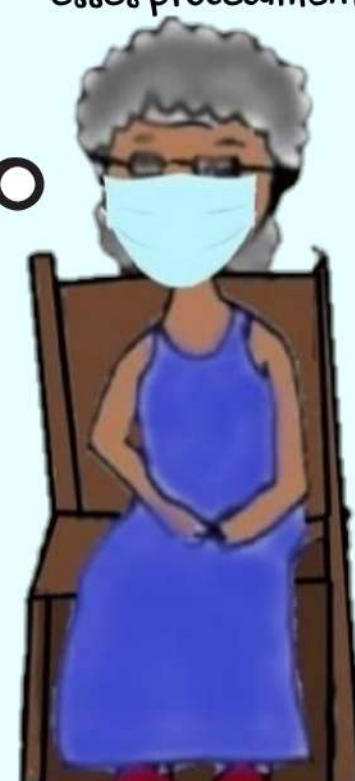
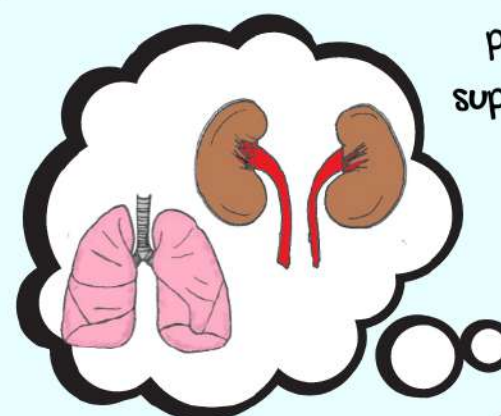
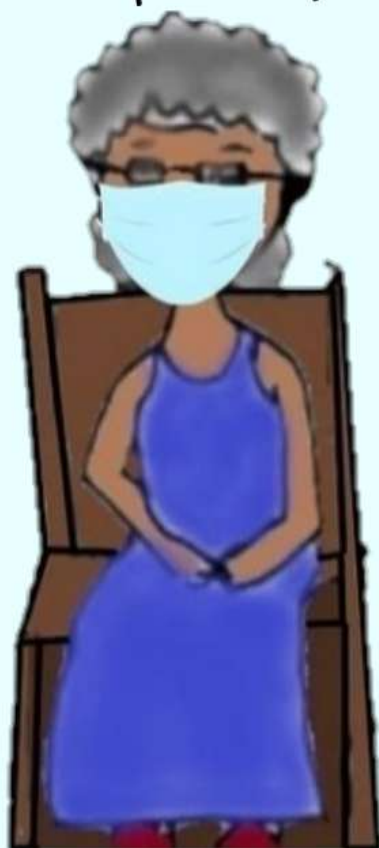
Deus me livre, Albertina!

Alguém retirar uma parte de mim ou de algum familiar meu...

Oxi, menina! Essa retirada é feita após a parada do pulmão e do coração ou quando o cérebro da pessoa para de funcionar.

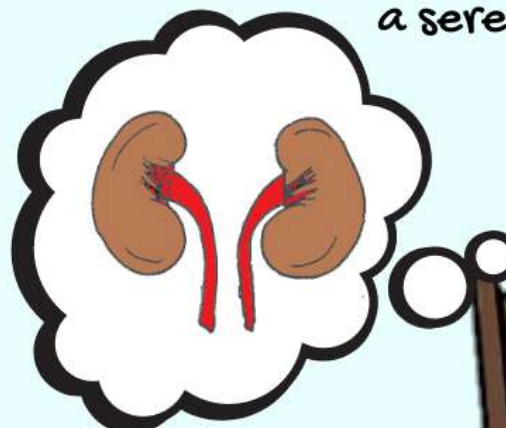
Mas, eu vi uma conversa que os órgãos também podem ser retirados de pessoas vivas. É verdade?

Sim, é verdade. Porém, são de partes específicas como rins, fígado e pulmão. É preciso fazer uma análise super criteriosa para realizar esses procedimentos.



Realmente é bem interessante. Pode ajudar muitas pessoas, não é?

Exatamente, eu sou doadora! Pois, alguns órgãos podem ser doados por pessoas com mais de 60 anos como fígado e rins. É um ato de amor muito lindo e também incentivo a todos a serem.



Como eu posso ser doadora?

Apesar de você poder registrar que quer ser doadora em sua identidade ou algum órgão como o HEMOCE, é preciso que a família aceite a doação após sua morte. Além disso, caso seja na modalidade doador vivo é necessária uma autorização judicial. Lembre-se, que qualquer pessoa pode ser doador de órgãos!

É super importante o apoio da família e dos amigos.

Já vou fazer isso! Essa atitude pode salvar muitas vidas e trazer a felicidade novamente para muitas famílias.

Verdade. Por isso, conscientize sua família sobre a importância da doação e aceitação do processo após sua morte.



HISTÓRIA 14 - DONA ALBERTINA EM:

É SÓ UM REMEDINHO

É muito difícil encontrar alguém que não tenha em casa sua própria "farmácia", com os remédios que já são de costume, como dipirona, ibuprofeno, buscopan e outros. Essa prática pode se fazer necessária em situações de emergência (quando a ajuda pode demorar muito e é necessária uma ação, como no caso de febre muito alta), em ocasiões mais simples em que o problema já é conhecido (cólica menstrual ou gases) ou quando a pessoa precisa fazer uso contínuo de uma medicação (como no caso de hipertensos e diabéticos).

O grande problema é quando existe um uso continuado de determinadas drogas em quantidades exageradas e sem nenhuma orientação de profissionais da saúde. Assim como Alberto faz nessa história, muitas famílias também usam as medicações de forma irresponsável, o que só aumenta as chances de acontecer uma piora no quadro geral do indivíduo.

Sendo assim, vale a pena cada um de nós pensar duas vezes antes de ingerir alguma medicação sem prescrição e sempre buscar construir um costume de consumo seguro dentro de nossas casas, para que nenhuma eventualidade negativa venha a acontecer.

Arte: Emanuela Araujo, José Saraiva e Leonardo Chaves

Roteiro: José Saraiva e Emanuela Araujo

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

HISTÓRIA 14 - DONA ALBERTINA EM:

É SÓ UM REMEDINHO

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA



É SÓ UM REMEDINHO

Bom dia, mãe! Hoje estou morrendo de dor de cabeça. Já tomei 3 comprimidos de dipirona, 2 de paracetamol e caso não melhore, vou procurar outras coisas!



Meu filho, isso é perigoso! No lugar de lhe curar, poderá deixar você mais doente e com danos no seu corpo. Automedicação é coisa séria!



 IISAC.UFCA

Automedicação? O que é isso, mãe? só tomei um remedinho que é vendido em qualquer lugar.

É quando as pessoas tomam remédios por conta própria, sem procurar ajuda profissional. Tomamos remédios para passar as dores rapidamente, mas esquecemos dos efeitos do mau uso dessas substâncias. Entende?

Mas remédio é sempre bom, né mãe?! Quem não quer ficar logo bom da sua dorzinha?!

Quando não se faz um tratamento correto, além de não resolver seu problema, pode fazer com que apareçam outros. Todo remédio tem efeitos adversos e, além disso, pode não se dar bem com outras medicações.



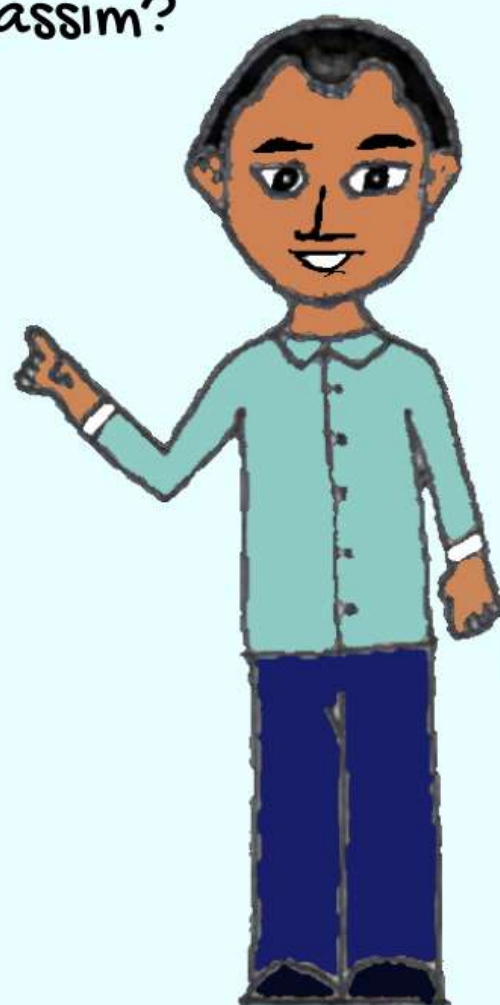
Eita, mãe! ainda bem que a senhora descobriu a tempo. Imagine os riscos que eu estou correndo com esse uso excessivo de analgésicos.



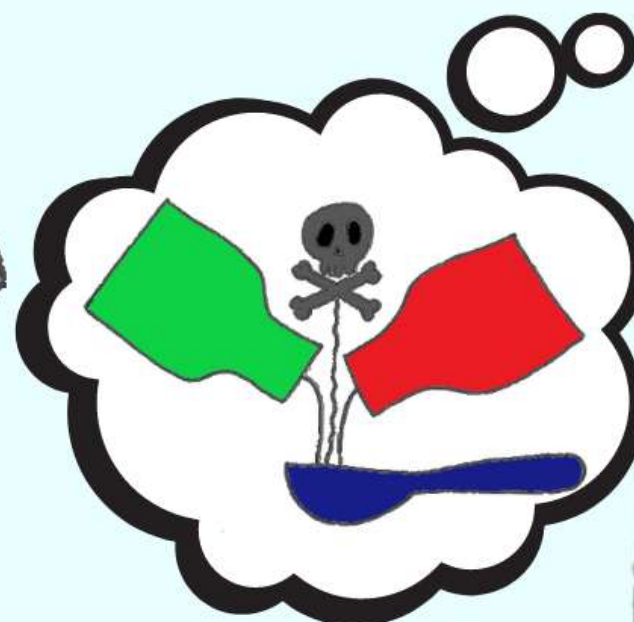
Uma amiga sempre dava antibiótico pro filho como se fosse água. Um dia, ele foi internado com uma séria crise na garganta, o corpo dele tava tão acostumado, que não tinha remédio que desse jeito.



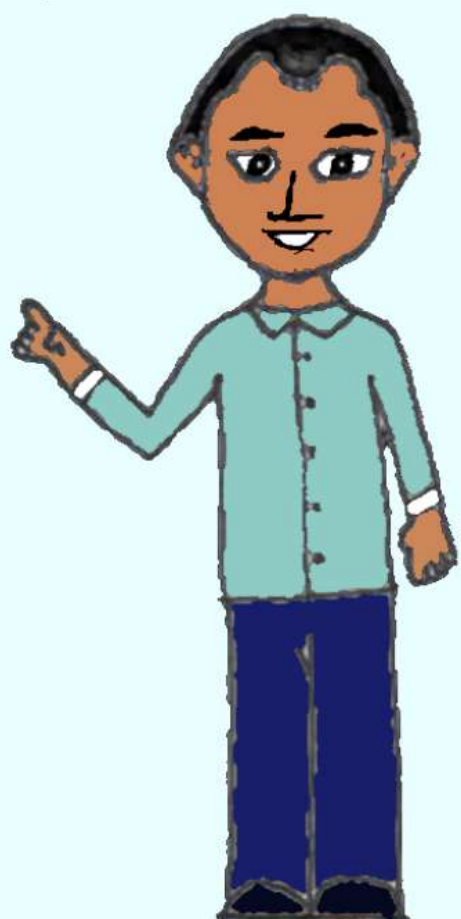
Não entendi muito bem, mãe! Esse negócio de efeitos ruins de misturar remédios. É tão sério assim?



Teve uma vez que achei que meu remédio da pressão não funcionava, mas descobri, na consulta, que era por conta do AAS que eu tinha o costume de usar.



Eita, mãe! Agora eu aprendi como é algo perigoso. A partir de hoje só tomarei algo sobre a orientação de um profissional da saúde.



Exatamente, sempre tenha cuidado e oriente outras pessoas a procurarem ajuda na UBS ou a orientação de um farmacêutico. Um remedinho usado de forma indevida pode se tornar um problemão



HISTÓRIA 15 - DONA ALBERTINA EM: E SEU CÉREBRO, COMO VAI?

O AVC (acidente vascular cerebral) também conhecido popularmente como “derrame” consiste em situações em que o sangue que vai para o cérebro é interrompido ou reduzido em uma quantidade elevada, deixando várias regiões sem oxigenação e outros componentes fundamentais para o seu funcionamento. Além disso, existem casos em que um vaso se rompe, provocando uma hemorragia cerebral oriunda de uma hipertensão arterial, cardiopatias, tromboembolia (bloqueio da artéria pulmonar) e entre outros fatores.

O acidente vascular cerebral é a segunda enfermidade que gera mais mortes no Brasil e que provoca o afastamento das pessoas das suas atividades no mundo. Vale ressaltar, que os principais fatores que podem ocasionar essa patologia são hipertensão arterial, tabagismo, etilismo, diabetes mellitus e dislipidemia (nível elevado de gordura no sangue).

Por fim, é preciso ficar atento com os principais sinais e sintomas: fraqueza de um lado do corpo, perda da visão, alterações motoras, paralisia de um lado do corpo e dificuldades para falar. Em uma dessas situações, procure ajuda médica imediatamente. A região do Cariri tem o Hospital Regional Do Cariri como referência no tratamento do AVC isquêmico. Lembre, antes de tudo, que para evitar tais situações é importante melhorar o estilo de vida e está sempre monitorando os seus problemas de saúde.

Arte: Emanuela Araujo, José Saraiva e Leonardo Chaves

Imagem da Capa: Canva

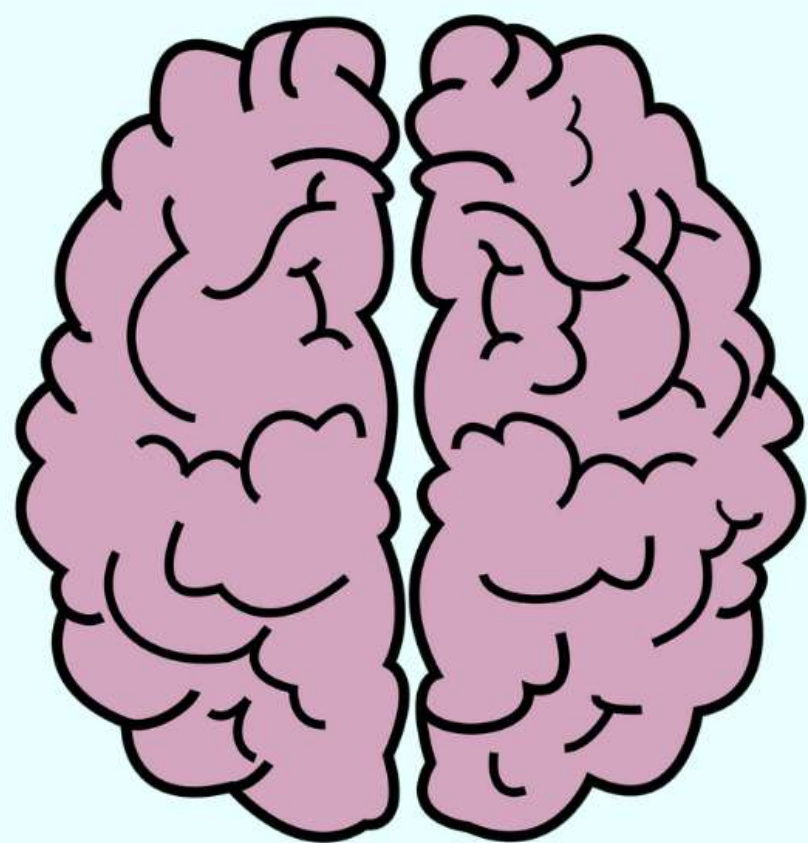
Roteiro: José Saraiva e Emanuela Araujo

AS AVENTURAS DE DONA

ALBERTINA

HISTÓRIA 15 - DONA ALBERTINA EM:
E SEU CÉREBRO, COMO VAI?

AS AVENTURAS DE DONA ALBERTINA

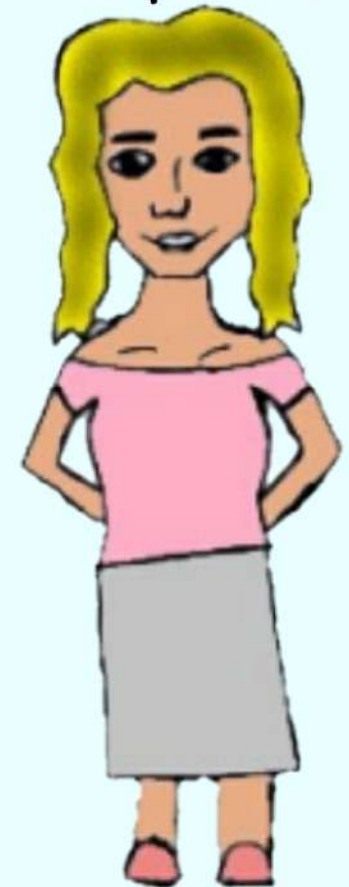


E seu cérebro, como vai?

Meu Deeeus, é dessa
vez que eu morro.
Agora eu não escapo!



Oxe,
Albertina,
que história é
essa?



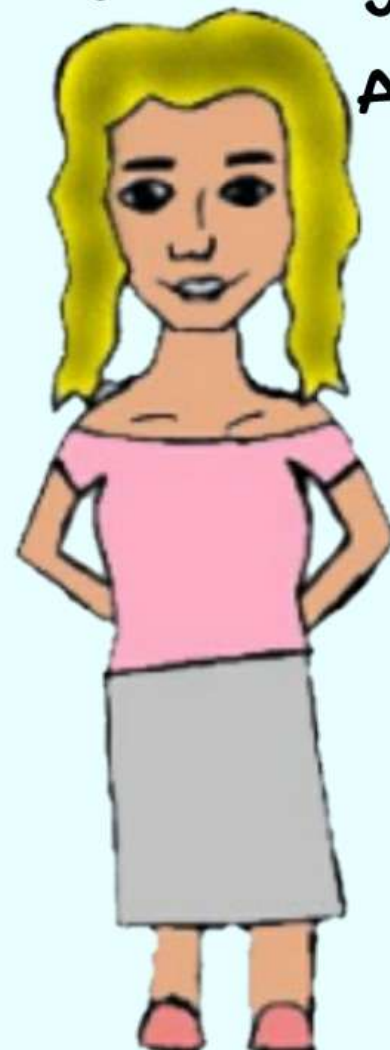
 lisac.ufca

Lúcia, mulher, tô vendo
aqui que quem tem
hipertensão tem mais
chance de ter AVC. Sabe
quem tem hipertensão?!

EU!



Eu acho que você
está exagerando,
Albertina

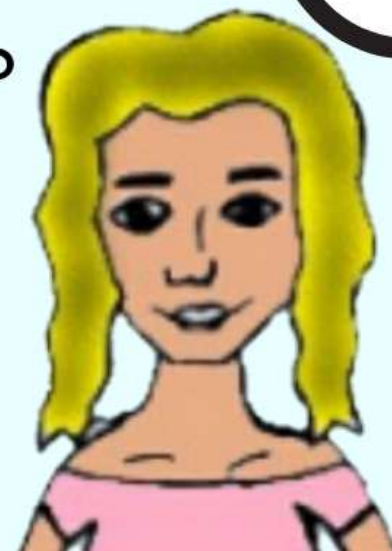


Fácil falar, não é sua vida que está em jogo

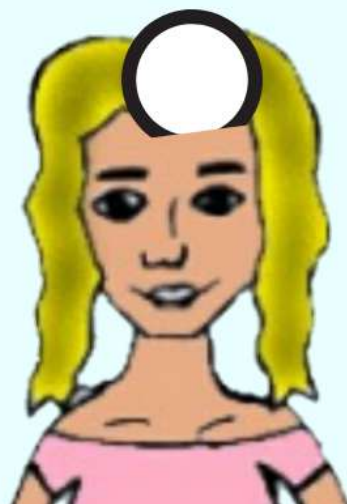
Não é porque você tem pressão alta, que vai ter AVC, vários outros fatores influenciam, alimentação saudável e exercício, por exemplo; sem falar da história da doença na família



E outra, nós aqui de casa sabemos os sinais que alguém está tendo AVC: Alteração da fala, Tontura, rosto torto, Dor de cabeça forte

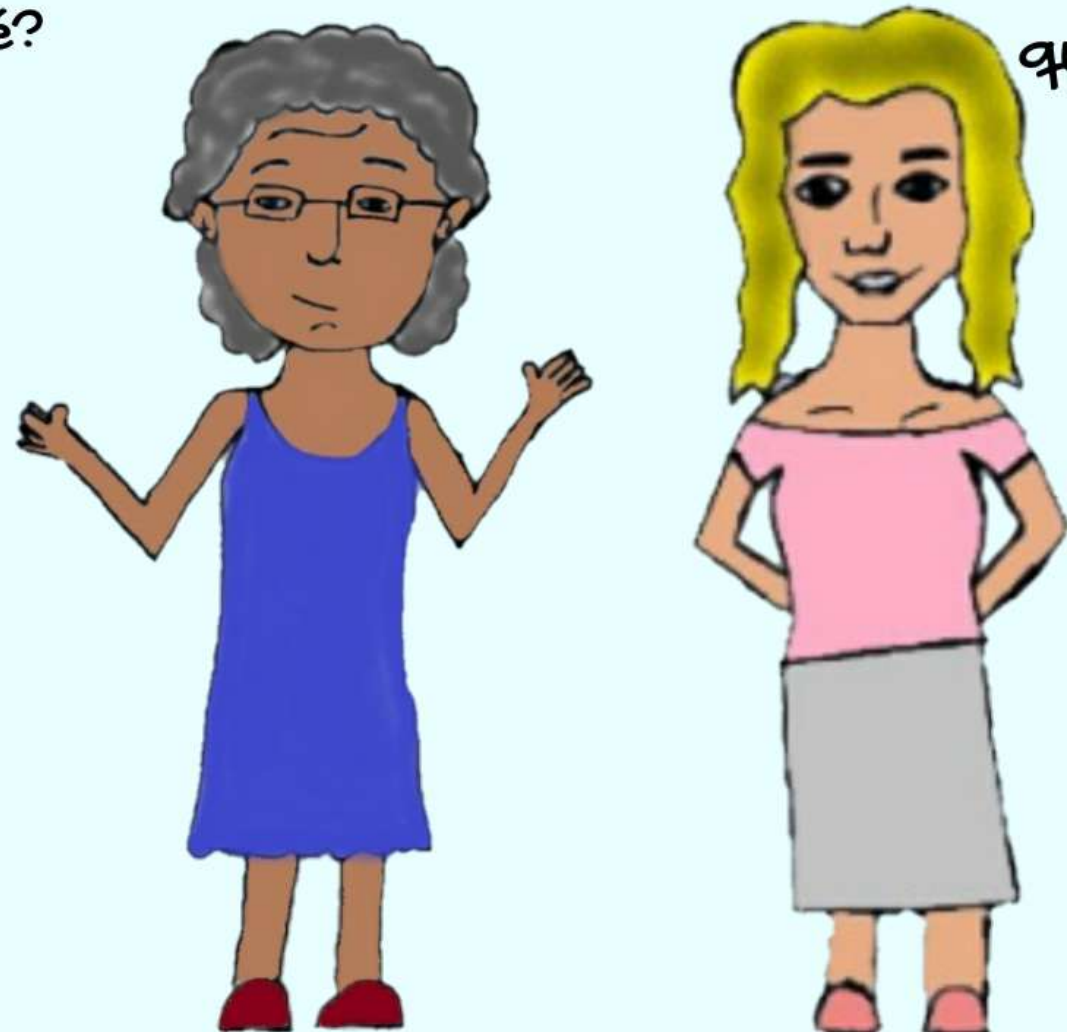


Sabendo os sinais, levamos logo para o hospital, onde a pessoa com AVC vai receber todos os cuidados para ficar bem



Ah, meu bem, você sabe como me tranquilizar. Mas prefiro não dar esse trabalho todo. Por quê que a gente não volta a fazer nossas caminhadas? Você disse que exercício ajuda, né?

Ajuda sim! Vamos chamar Larissa, pegar as máscaras e dar umas voltas no quarteirão.



AGRADECIMENTOS DOS AUTORES

Um carinho especial vai às nossas famílias, que nos deram todo o suporte e incentivo necessário para a conclusão de vários objetivos, entre eles a publicação desse material, que nasceu do desejo de levar temas de saúde para mais pessoas, de forma mais eficiente.

Também gostaríamos de agradecer ao corpo docente da Universidade Federal do Cariri, campus Barbalha, em especial à professora Emille Cordeiro Sampaio, por ter nos apoiado na construção de nossos projetos.

E, por último, nossos agradecimentos vão para os colegas integrantes da Liga de Saúde Comunitária do Cariri, que também estiveram presentes durante nossa jornada criativa e contribuíram positivamente para nossa moral e inventividade.

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

HISTÓRIA 01

DIAS, J. A. A. *et al.* Reflexões sobre distanciamento, isolamento social e quarentena como medidas preventivas da COVID-19. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, [s. l.], v. 10, 2020. DOI 10.19175/recom.v10i0.3795. Disponível em: <http://seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/3795>. Acesso em: 30 jun. 2023.

HISTÓRIA 02

RODRIGUES, Maria Josefina Sota Fuentes. O diagnóstico de depressão. **Psicologia Usp**, [s. l.], v. 11, n. 1, p. 155-187, jan. 2000. FapUNIFESP (SciELO). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-65642000000100010>.

HISTÓRIA 03

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Câncer de Mama: é preciso falar disso**. 4. ed. Rio de Janeiro: INCA, v. 1, 2016.

HISTÓRIA 04

GALHARDI, Cláudia Pereira *et al.* Fato ou Fake? Uma análise da desinformação frente à pandemia da Covid-19 no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 25, p. 4201-4210, 2020. ISSN 1678-4561. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.2.28922020>. Acesso em: 19 set. 2021.

HISTÓRIA 05

NINOMIYA, V. Y. **Vacinação COVID-19: cuidados gerais**. [Belo Horizonte]: Secretaria de estado de saúde de Minas Gerais, 2021. Disponível em: <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/305-vacinacao-covid-19-cuidados-gerais>. Acesso em: 20 set. 2021.

SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DO CEARÁ. **Perguntas e Respostas Sobre a Vacinação de COVID-19**. [Fortaleza]: Secretaria de saúde do estado do Ceará, 2021. Disponível em: https://www.saude.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/9/2020/02/FAQ_vacinacao-1.pdf. Acesso em: 22 set. 2021.

HISTÓRIA 06

MANCINI, Natália. Transfusão de sangue em pacientes oncológicos. **Revista Abrale On-line**, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://revista.abrale.org.br/transfusao-de-sangue-e-cancer/>. Acesso em: 15 maio 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Campanha: Doação de Sangue**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/campanhas/doesangue/>. Acesso em: 15 maio 2021.

HISTÓRIA 07

PERRONI, Thaís Cattani *et al.* As representações do movimento de Stonewall nos Estados Unidos (1969). **Epígrafe**, São Paulo, v. 7, n. 7, p. 97-108, 2019. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2318-8855.v7i7p97-108>.

HISTÓRIA 08

OLIVEIRA, Lais Leão. **Análise da Prevalência e Epidemiologia da Catarata na População Atendida no Centro de Referência em Oftalmologia da Universidade Federal de Goiás**. Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Goiás. [20--?].

Disponível em:

http://www.sbpcnet.org.br/livro/63ra/conpeex/pivic/trabalhos/lais_lea.pdf. Acesso em: 15 maio 2021.

HISTÓRIA 09

BELOQUI, Jorge A. (org.). **Alguns dados sobre a situação da Hepatite C no Brasil para ativistas de HIV/AIDS**. São Paulo: Grupo de incentivo à vida (GIV), 2017. 44 p. *E-book*. Disponível em:

http://www.giv.org.br/Arquivo/Folheto_GIV_HepatiteC_no_Brasil.pdf. Acesso em: 20 jul. 2021.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Hepatite C: sintomas, transmissão e prevenção**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em:

<https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/hepatite-c-sintomas-transmissao-e-prevencao>. Acesso em: 20 jul. 2021.

HISTÓRIA 10

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Básica. Departamento de Atenção (org.). **Saúde da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. 184 p. *E-book*. ISBN: 978-85-334-2290-2. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf. Acesso em: 15 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Amamentação: Faz bem para o seu filho, para você e para o planeta**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em:

https://portalarquivos.saude.gov.br/images/campanhas/amamentacao_2016/MS_AMAMENTACAO_FOLDER_20x15.pdf. Acesso em: 15 ago. 2021.

HISTÓRIA II

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **Comprometa-se a parar de fumar**. [Brasília, DF]: INCA, 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/campanhas/dia-mundial-sem-tabaco/2021/comprometa-se-parar-de-fumar>. Acesso em: 12 set. 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **Tabagismo e Coronavírus: segunda fase**. [Brasília, DF]: INCA, 2021. Disponível em:

<https://www.inca.gov.br/campanhas/dia-nacional-de-combate-ao-fumo/2020/tabagismo-e-coronavirus-segunda-fase>. Acesso em: 12 set. 2021.

HISTÓRIA 12

WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAUJO, M. F., MACHADO, W. L.; ENUMO, S. R. F. **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas, 2021. Disponível em: <https://www.ufpb.br/cras/contents/documentos/cartilha-psicovida.pdf>. Acesso em: 17 out. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Estresse**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/estresse/>. Acesso em: 17 out. 2021.

HISTÓRIA 13

BAND NEWS. **Brasil tem queda no número de doações de órgãos e tecidos**. [S. /], 16 set. 2021. Disponível em: <https://bandnewsfmrio.com.br/editorias-detahes/brasil-tem-queda-no-numero-de-doacoes-de-orga>. Acesso em: 16 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Quais são os tipos de doador?** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 6 ago. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/snt/quais-sao-os-tipos-de-doador>. Acesso em: 16 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Quero ser doador de órgãos. O que fazer?** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 6 ago. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/snt/quero-ser-doador-de-orgaos-o-que-fazer>. Acesso em: 16 set. 2021.

HISTÓRIA 14

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. **Automedicação**. [S. /], 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/255_automedicacao.html. Acesso em: 15 out. 2021.

HISTÓRIA 15

PIRES, Sueli Luciano; GAGLIARDI, Rubens José; GORZONI, Milton Luiz. Estudo das freqüências dos principais fatores de risco para acidente vascular cerebral isquêmico em idosos. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, [s. /], v. 62, n. 3, p. 844-851, set. 2004. FapUNIFESP (SciELO). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s0004-282x2004000500020>.

PFIZER. **O que é o Acidente Vascular Cerebral, quais os tipos, como prevenir e tratar**. [S. /]: Pfizer, 2012. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/o-que-e-acidente-vascular-cerebral-AVC-tipos-prevencao-tratamento>. Acesso em: 17 out. 2021.

Albertina



Alberto,
o filho



Lúcia,
a nora



Carlinhos,
o neto



Larissa,
a neta



Junim,
o netinho

