

Foto: Vanessa Conte



Serviço social do Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul faz 25 anos

Para ressaltar a participação dos assistentes sociais na política de saúde, foi realizado um encontro que celebrou os 25 anos de atuação das equipes do serviço social no Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul (PACS), no bairro Medianeira. A programação envolveu exposição de fotos, vídeo, banners dos principais projetos desenvolvidos no período e mensagens aos usuários que aguardavam atendimento no saguão.

“Sempre buscamos qualificar o trabalho pensando no usuário. É claro que as pessoas chegam em busca de saúde, então, a figura do médico é essencial, mas nós temos um outro olhar, acolhemos e damos respostas a todos os pacientes que chegam”, conta a coordenadora da equipe, assistente social Nádía Maria Mendes Maciel, há 21 anos no PACS. À tarde, foi organizada roda de conversa que abordou a linha do tempo do serviço social no PACS, com a participação de colegas das diversas áreas da saúde.

“Este é um lugar histórico quando se fala de saúde em Porto Alegre, pois o PACS nasceu para ser o HPS da zona Sul e tem uma trajetória importantíssima”, afirmou a secretária-adjunta de Saúde, Fátima Ali. *“Cabe a nós, profissionais de saúde, garantirmos que o paciente tenha a continuidade do cuidado necessário, e essa é uma grande contribuição do serviço social. Mas não é uma tarefa fácil, pois requer a necessidade de ouvir e garantir o acesso à saúde com equidade”.*

Na opinião da representante da área técnica da Criança e Adolescente da Secretaria Municipal de Saúde, Taís Soares Feldens, as equipes devem discutir constantemente os fluxos de ação para garantir a continuidade da linha de cuidado, planejando capacitações e reavaliando processos de trabalho de cada serviço, no sentido de garantir a resolutividade para o paciente. *“É uma maneira de fazer do usuário sujeito do sistema, promovendo a cidadania do cuidado”,* disse Taís.

Participaram ainda a pediatra Carmen Blotta, representando a direção do PACS, e as assistentes sociais Marta Ortiz, que implantou o serviço social, há 25 anos, e Alice Falcão, responsável pela implantação do projeto **De volta pra casa**. Além de Nádía, a equipe do PACS é composta atualmente pelos assistentes sociais Elmeni Inês Griebeler, Maria Leticia Garcia, Marcelo Villas Boas Silveira, Pedro Luiz do Amaral Ribeiro e Elizabeth Weiss. O encontro ocorreu no auditório do Centro de Saúde Vila dos Comerciantes.

Comissão de Comunicação:

A Comissão de Comunicação foi criada em 2014, pela iniciativa de um grupo de trabalhadores do Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul, e é composta por membros da direção, servidores e do setor de Relações Públicas da Secretaria Municipal de Saúde. Tem a missão de qualificar os fluxos de informação do PACS, bem como o relacionamento com os públicos interno (servidores) e externo (comunidade em geral). Como metodologia, realiza reuniões semanais e consultas aos demais setores. Entre as iniciativas da comissão está a realização de pesquisa com os trabalhadores, a instalação de uma caixa de sugestões na entrada do serviço, a nova sinalização externa e o início da sinalização interna. O plano tem a proposta de criar um espaço de convivência do servidor e uma área para crianças. Este boletim será divulgado semestralmente para os trabalhadores e usuários. Acolher melhor o cidadão e colaborar com o bem-estar do trabalhador estão nas prioridades da atuação do grupo.

Para sugestões e dúvidas, entre em contato pelo e-mail: pacscomunica@sms.prefpoa.com.br.

Plantão de Emergência em Saúde Mental completou 15 anos

Os profissionais do Plantão de Emergência em Saúde Mental (PESM) do Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul (PACS) comemoraram os 15 anos de atividade do serviço, em dezembro de 2015, com a presença do secretário municipal de Saúde, Fernando Ritter.

O secretário exaltou o pioneirismo e a importância do plantão, que atende em média 50 pacientes por dia. A equipe é formada por quatro psicólogos, 20 psiquiatras, um assistente social e 5 enfermeiros.

Participaram do evento o grupo cultural de dança terapêutica Cuidando do Cuidador da Saúde, um trio de dança do ventre, uma dançarina de dança cigana e o grupo de poesia Loucos da Pedra, e os servidores da unidade.

A história da ocupação do PACS foi apresentada em uma projeção audiovisual. "Esta comemoração pretende homenagear os servidores", comentou a representante do conselho distrital de saúde Glória/Cruzeiro/Cristal, Jussara Cabeda.

Foto: Cristine Rochol



Foto: Cristine Rochol



Atendimento - O PACS atende nas 24 horas do dia, todos os dias da semana. No local, é possível resolver grande parte das urgências e emergências, como pressão e febre altas, fraturas e cortes, auxiliando a diminuir as filas nos pronto-socorros dos hospitais. A estrutura conta com raio-X, eletrocardiografia, laboratório de exames e leitos de observação. O atendimento clínico adulto recebe em média 3,5 mil pacientes ao mês, e a área pediátrica tem média de 2 mil atendimentos. O local conta com plantão de emergência em saúde mental e atendimento odontológico. O serviço está localizado na região da gerência distrital de saúde Glória-Cruzeiro-Cristal da Secretaria Municipal de Saúde.



**Prefeitura de
Porto Alegre**
SECRETARIA DE SAÚDE

Horta estimula integração de comunidade da região Cruzeiro

Chás, ervas, temperos e plantas medicinais ficam à disposição da comunidade no Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul (PACS), localizado na rua Professor Manoel Lobato, 151, bairro Santa Teresa. Criada em terreno próximo à entrada principal, a horta é um espaço que estimula a participação ativa da comunidade e dos servidores. A psicóloga da Saúde Mental, Maria Alzira, já começou um trabalho de



Foto: Cristine Rochol

aproximação com as crianças da região, incentivando a plantação e o cultivo nas escolas. O plantio efetivo com o auxílio e a participação da comunidade começou em Agosto. No entanto, o envolvimento maior era dos próprios funcionários.

A horta comunitária foi criada no intuito de humanizar o prédio. Conseguimos transformar uma área degradada e mal aproveitada em um espaço bonito, melhorando a autoestima dos servidores e pacientes que frequentam o PACS”, conta o médico Luiz Henrique Tarragô Carvalho, um dos responsáveis pelo projeto, junto com os colegas Nara Silveira, Raimundo Ito, Maria Alzira e Flávio Carvalho Machado.



Foto: Cristine Rochol

“Conseguimos o apoio de uma borracharia, que fez a doação de pneus, o Centro Demonstrativo Agrícola colaborou com as mudas e o Departamento Municipal de Limpeza Urbana doou compostagem, adubo especial para a plantação, ajudando ainda na conservação da horta comunitária” afirma o médico.



Foto: Cristine Rochol

Para a coordenadora da equipe de serviços terceirizados, Nara Silveira, o importante é o interesse da comunidade nos chás e ervas, sabendo para que serve cada planta e claro sempre consultando os médicos. “É interessante que a população que frequenta o PACS tenha vontade de ajudar, seja com mudas ou cuidando”, comenta.

“Temos projeto de instalação de uma caixa d’água de 5 mil litros para fazer um sistema de irrigação para molhar toda área da horta”, destaca o funcionário Raimundo Ito.

Expediente:

Organização: GT PACS Comunica. Layout e diagramação: Katia Oliveira, Betina Domingues e Lisana Oliveira. Textos: Vanessa Oppelt Conte, Katia Oliveira, Rosângela Parmigiani e Ângela Toscani Elesbão. Fotografias: Cristine Rochol e Vanessa Oppelt Conte.



Prefeitura de
Porto Alegre
SECRETARIA DE SAÚDE

Salas de pediatria do Cruzeiro do Sul ganham melhorias

Poltronas confortáveis, adesivos com temas infantis, brinquedos e mesas de atividade fazem parte da qualificação das duas salas de pediatria do Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul (PACS), no bairro Santa Tereza. Em dezembro de 2015, o secretário municipal de Saúde, Fernando Ritter, visitou o local e conversou com os funcionários.

Foto: Cristine Rochol



“Procuramos adequar o espaço para que ficasse mais humanizado, porque é um local ocupado pelas crianças. Então, não queremos um espaço feio ou frio, mas acolhedor, com imagens, cores, figuras e brinquedos”, afirma Ritter, destacando que o ambiente mais alegre e colorido pode contribuir para acelerar a recuperação. São nove leitos em sala equipada com ar-condicionado, com o atendimento realizado por uma equipe com quatro enfermeiras.

De acordo com o coordenador da pediatria, médico Eduardo Osório, a procura por atendimento no local varia bastante conforma a época do ano. “As doenças características do verão são problemas de pele, infecção intestinal, febre e asma, esta última com casos durante o ano inteiro”, informa. A enfermeira Luciane Melo avalia que houve uma melhora especialmente no conforto dos pacientes e das mães, com novas poltronas e um ambiente mais acolhedor. “Vemos que as crianças conseguem se divertir mais com os brinquedos e a mesa de atividades. O ambiente ficou mais aconchegante, o que influi também para facilitar o atendimento”, comenta.



Foto: Cristine Rochol

As surpresas foram distribuídas na véspera do Natal passado, para os pacientes em atendimento e na sala de espera. Outra novidade foi o jardim-horta, que foi entregue no início de 2016 e integra a política de humanização em saúde.

Foto: Cristine Rochol



Nova Direção

O novo diretor geral do PACS, cirurgião dentista Carlos Frederico Wannmacher iniciou sua gestão no dia 20 de abril. Também houve alteração na chefia do setor de odontologia, que passou a ser coordenado, a partir de 25 de abril, pelo cirurgião dentista José Felipe Luz Coimbra, no lugar da antiga coordenadora a cirurgiã dentista Najla Cecília Allém da Veiga. O plantão de Emergência em Saúde Mental - PESH, em janeiro deste ano, também recebeu nova coordenação que ficou a cargo do médico psiquiatra Alexandre Antônio Marques Coelho. Assumiu como coordenador da clínica do PACS, em 07 de junho de 2016, Joaquim Silva André da Costa, clínico geral, no lugar de Regina Helena Dornellas Souza Lima.



Prefeitura de
Porto Alegre
SECRETARIA DE SAÚDE

Entrevista: Nádia Maria Maciel

Identificação: Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul

Nome: Nádia Maria Mendes Maciel

Tempo de Serviço no PACS: 21 anos

Tempo de serviço na saúde: 34 anos

Função: Assistente Social

Setor que trabalha: Setor de Serviço Social

Filhos? 03

Netos? Nenhum



Foto divulgação

1) Relate sua história no PACS:

Em maio de 1994, nasce meu terceiro filho. Os dois mais velhos já em idade escolar. Então, teria que novamente ter em minha casa uma pessoa para me auxiliar. Fiquei sabendo que o Setor de Serviço Social do PACS funcionava 24 horas. Comecei, então, as tentativas para ser transferida da Unidade de Saúde Tronco onde respondia pela Coordenação para o plantão noturno no setor de Serviço Social. Em novembro/94 início minhas atividades no PACS. Por aqui, formam muitos os aprendizados como: procedimentos de enfermagem, diagnósticos, medicações, trabalho com equipe multiprofissional, coordenar uma equipe de assistentes sociais, curso de Gestão em Urgência/Emergência, e para finalizar, destaco a importância de ter tido ao longo destes anos, foi muito gratificante fazer parte de uma Equipe, que luta pelos seus direitos e dos usuários, saber, a importância do seu papel dentro de uma Urgência/Emergência. E ter seu trabalho respeitado por muitos colegas.

2) Fato/memória que chamou sua atenção no trabalho?

Tenho muitas situações interessantes em minha trajetória profissional. Aqui, no PACS são muitas. Porém citarei apenas duas: Presenciar o nascimento de uma criança e presenciar o encontro de um filho com seu pai idoso, que estava desaparecido (Alzheimer) e foi localizado por nós.

3) O que faz para se divertir? Encontro com familiares, cinema, tomar chimarrão em locais agradáveis, dançar e me reunir com amigos.

4) Qual é a sua maior fonte de inspiração, sua fonte de energia? Considero-me uma pessoa de bem com a vida. Tenho problemas, claro que sim, mas viver para mim é muito bom. Ser mãe de três filhos homens. Fonte de energia é despertar todos os dias.

5) Quem é o seu maior ídolo, seu exemplo de pessoa? Não tenho ídolo e sim um exemplo de pessoa que é o meu Pai.

6) Gremista ou colorado? Colorada, campeã de tudo!

7) Seu grande sonho? Todos nós temos muitos sonhos. Alguns já tive oportunidade de realizar como, conhecer a Torre Eiffel; cidade de Veneza; Portugal e Madri. Tenho muitos outros ainda para realizar como: conhecer o Peru e ir no Museu da Frida Khalo na cidade do México. E o maior, envelhecer com qualidade de vida.

8) O que faz a vida valer a pena? Penso que na vida temos que ter sonhos e viver para realizá-los dentro do possível é claro, mas jamais desistir.



**Prefeitura de
Porto Alegre**
SECRETARIA DE SAÚDE



Foto divulgação

Entrevista: Vera Beatriz Dorneles da Silva

Nome: Vera Beatriz Dorneles da Silva

Tempo de Serviço no PACS: 25 anos , desde outubro de 1992.

Quanto tempo de serviço na saúde: 28 anos (20/07/1988)

Função: Assistente Administrativo

Setor que trabalha: Recursos Humanos

Filhos? Não os tive por opção

1) Relate sua história no PACS:

Iniciei na SMS/EP e, posteriormente, fui para HPS/EP. Em outubro de 91, vim para a UPACS, (este era o nome antigo) pela proximidade com a minha residência, pois minha mãe necessitava de cuidados especiais por seqüelas de AVC. Iniciei na Recepção, mas logo passei para o setor de Recursos Humanos, que na época era composto de 60 pessoas.

2) O que faz para se divertir?

Viajar, curtir um barzinho a noite, dançar, ouvir boa música, cinema e ler.

3) Qual é a sua maior fonte de inspiração, sua fonte de energia?

Minha fonte de inspiração é a FÉ no "Criador", a quem diariamente agradeço por tudo que tenho recebido e, principalmente, por estar «vivíssima» e muito feliz. Eu creio no amor em sua verdadeira essência, na verdadeira amizade, na sinceridade, retidão de caráter e no respeito ao próximo.

4) Quem é o seu maior ídolo, seu exemplo de pessoa?

Meu primeiro chefe Dr. Vitor Hugo Marques Rosa e o chefe "Ídolo" Luiz Colares Funari, pessoas integras de caráter e grandes profissionais, com os quais muito aprendi.

5) Gremista ou colorado?

Colorada até morrer.

6) Seu grande sonho?

Vivo intensamente todos os minutos da minha vida.

7) O que faz a vida valer a pena?

Estar viva, saudável e feliz. Nada me falta. Sou tia de 24 sobrinhos, sou tia avó de 12 crianças lindas, sou mãe de coração, sou amiga e tenho muitos amigos. Precisa mais?



Repensando nossa alimentação

Segundo o Ministério da Saúde, através da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas, por Inquérito Telefônico (Vigitel 2014), metade da população brasileira tem excesso de peso e, infelizmente, Porto Alegre é a capital com maior índice de sobrepeso. Certamente este é o ônus de uma sociedade que abandona pouco a pouco hábitos alimentares simples, porém, bem mais saudáveis dos nossos antepassados. A reeducação destes hábitos é urgente, pois, a saúde do indivíduo ao longo da vida é construída diariamente e depende apenas de suas escolhas.



É preciso compreender que o equilíbrio entre a quantidade e a qualidade dos alimentos requer certa disciplina, mas é a chave para a boa saúde. Uma alimentação equilibrada traz benefícios presentes e futuros:



- 1) Melhora a condição de saúde e bem estar;
- 2) Contribui significativamente na prevenção de doenças como diabetes, dislipidemias, obesidade, hipertensão arterial, câncer e outras doenças degenerativas;
- 3) Participa ativamente no tratamento de diversas enfermidades.

As recomendações para os cuidados com a alimentação permeiam além de reduzir açúcares e gorduras, moderar a quantidade dos alimentos consumidos, regular horários, reduzir o sal, variar os alimentos, alimentar-se logo ao acordar, mastigar bem, preferir sempre alimentos naturais e etc. Lançado em 2014, o novo guia para a população brasileira do Ministério da Saúde traz conteúdo educativo sobre a alimentação saudável. Este guia pode ser acessado no site do MS.

Novo Guia Alimentar para a População Brasileira Ministério da Saúde - Nov 2014



QUATRO RECOMENDAÇÕES:

- Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.
- Evite alimentos ultraprocessados.

REGRA DE OURO: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

SND-PACS JUNHO/2016

Fonte : Ministério da Saúde



**Prefeitura de
Porto Alegre**
SECRETARIA DE SAÚDE

Informativo da Nutrição

EQUILÍBRIO, EIS A PALAVRA CHAVE!

A base da pirâmide alimentar é a água que pela sua ação solvente e hidratante merece sem dúvida o codinome de “líquido precioso”. Para uma real ação hidratante em nível celular, a água deve ser ingerida em pequenas quantidades 2 a 3 goles a cada 20 minutos é o ideal, sendo a quantidade total/dia para adolescentes e adultos entre 2 a 2,5l. A segunda porção da pirâmide é ocupada pelos carboidratos, (pães, massas, cereais e grãos), estes devem preencher 55 a 60% do total de calorias consumidas no dia, pois são alimentos energéticos.

A terceira camada da pirâmide corresponde as frutas e vegetais ricos em vitaminas, fibras e sais minerais, essenciais para a execução de vários processos metabólicos: A seguir, temos o grupo das carnes, leite e derivados, que devem corresponder de 12 a 15% das calorias do dia são alimentos que contém nutrientes construtores e reguladores das muitas funções orgânicas. O topo da pirâmide não diz respeito aos elementos de maior importância, que devem ser usados com moderação (óleos, açúcar, doces, margarina). Não devemos esquecer que os lipídeos (gorduras), como elementos essenciais na alimentação, são encontrados também nos demais grupos citados anteriormente (grãos, leite, carnes). Devem perfazer de 25 a 30% do total de calorias, devido a sua característica de nutriente energético (cada g de lipídeo equivale a 9Kcal.).

Uma alimentação bem equilibrada, sem excesso e nem carência de qualquer dos grupos, aliada à prática de atividade física bem dirigida, garante uma vida saudável. Mesmo as patologias congênitas e/ou hereditárias, ou as crônicas degenerativas desenvolvidas durante a existência do indivíduo, devem ter uma alimentação equilibrada para garantir o máximo de estabilidade dentro do quadro de cada uma.

A prevenção em todas as circunstâncias é o melhor caminho a ser seguido. Uma boa alimentação se reflete diretamente no indivíduo e em suas futuras gerações, através do exemplo de educação alimentar e da própria genética orgânica em maior equilíbrio.



A natureza é o maior laboratório em prol da saúde humana.