



20/05/2021

Nº 7546

Pg. 300



20/05/2021

Nº 7546

Pg. 300



ANEXO I - PLANO DE TRABALHO ATIVIDADES ORIENTADAS DE ENSINO
(Resolução nº 80-CGB/FIS/INISA, de 18 de maio de 2021.)

I. IDENTIFICAÇÃO DO ESTUDANTE

Nome completo:	Emilly Belmonte Da Silva
RGA:	2020.2801.048-4
Docente orientador(a):	Elen Ferraz Teston
Semestre no curso:	09 semestre

II. DADOS DA AOE-ND

Semestre a ser realizado a AEO-ND:	2025/01
AEO-ND:	(X) I () II
Temática proposta:	Elaboração de folder educativo sobre risco cardiovascular e hábitos de vida saudável
Motivação para o estudo da temática:	Elevada prevalência de doenças cardiovasculares na comunidade atendida na unidade de saúde, associada à falta de materiais educativos acessíveis.
Objetivo geral:	Produzir um folder de linguagem clara e visualmente atrativo para promover prevenção de riscos cardiovasculares e adoção de hábitos saudáveis. Tendo como público-alvo pessoas adultas. Acesso ao material: O folder será disponibilizado na Unidade de Saúde Iracy Coelho, tanto na recepção (acolhimento) quanto durante os encontros do Hiperdia.
Fontes de informação e recursos a serem utilizados:	-Diretrizes do Ministério da Saúde (Guia Alimentar para a População Brasileira). -Artigos científicos sobre comunicação em saúde para baixa escolaridade. -Dados epidemiológicos locais. -Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC)

III. ATIVIDADES PREVISTAS PARA A AOE-ND
Atividade 1: Pesquisa e Seleção de Conteúdo

Objetivo específico:	Revisar evidências sobre riscos cardiovasculares e estratégias de comunicação em saúde. Identificar materiais do Ministério da Saúde já existentes, como panfletos e folders educativos, que abordam comportamentos, hábitos de vida saudáveis e prevenção de doenças cardiovasculares.
Data de início:01/06/2025	Data de término:10/06/2025
Carga horária:30 horas	Frequência: 2 encontros semanais com a orientadora
Metodologia de desenvolvimento:	Análise de materiais institucionais já produzidos pelo Ministério da Saúde e SUS, como: -Guia Alimentar para a População Brasileira (MS, 2014) -Cartilha “Prevenção de Doenças Crônicas – Uma Estratégia para o SUS” (Cadernos de Atenção Básica nº 35) -Folder “Hipertensão tem tratamento. Cuide-se!” -Folder “Cuidar do Coração é um Gesto de Amor” (Campanhas do Dia Mundial do Coração) -Campanhas do Programa Nacional de Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) -Levantamento de conteúdos com linguagem acessível e com foco em baixa escolaridade -Seleção de informações prioritárias: sinais de alerta, fatores de risco modificáveis (tabagismo, sedentarismo, alimentação), dicas práticas para prevenção
Referências básicas:	BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: abordagem do risco cardiovascular. Brasília: MS, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: MS, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica. Série Prevenção de DCNTs.

Atividade 2: Desenvolvimento do Folder

Objetivo específico:	Criar versão preliminar do folder com linguagem acessível e design inclusivo.
Data de início:11/06/2025	Data de término:18/06/2025
Carga horária: 25 horas	Frequência: 7 vezes por semana

Metodologia de desenvolvimento:	- Uso de ferramentas gráficas (Canva, PowerPoint). - Inclusão de ilustrações e fluxogramas - Validação do conteúdo com a orientadora.
Referências básicas:	BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: abordagem do risco cardiovascular . Brasília: MS, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira . Brasília: MS, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica . Série Prevenção de DCNTs.

Atividade 3: Testagem e Ajustes

Objetivo específico:	Avaliar a compreensão do material pela comunidade. .
Data de início:19/06/2025	Data de término:31/06/2025
Carga horária: 40 horas	Frequência: 10 dias
Metodologia de desenvolvimento:	- Aplicação de questionário simplificado com usuários da unidade. - Revisão do folder conforme feedbacks
Referências básicas:	BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: abordagem do risco cardiovascular . Brasília: MS, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira . Brasília: MS, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica . Série Prevenção de DCNTs.

Atividade 4: Finalização e Entrega

Objetivo específico:	Produzir versão final e relatório.
Data de início:01/11/2025	Data de término:05/11/2025
Carga horária: 24 horas	Frequência: 3 vezes por semana
Metodologia de desenvolvimento:	- Diagramação final e impressão. - Elaboração do relatório (ANEXO II) com fotos do processo.

Referências básicas:	BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: abordagem do risco cardiovascular . Brasília: MS, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira . Brasília: MS, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica . Série Prevenção de DCNTs.
----------------------	--

IV. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES:

Observação: deverá apresentar as atividades a serem desenvolvidas e o período.

ATIVIDADE	PERÍODO
Pesquisa de conteúdo	01/06/2025 a 10/06/2025
Desenvolvimento do folder	11/06/2025 a 18/06/2025
Testagem na comunidade	19/06/2025 a 31/06/2025
Finalização	01/11/2025 a 05/11/2025

V. ASSINATURAS

Acadêmico(a): _____ Assinatura: _____

Docente: _____ Assinatura: _____

Documento assinado digitalmente
gov.br EMILLY BELMONTE DA SILVA
Data: 27/05/2025 11:06:21-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Documento assinado digitalmente
gov.br ELEN FERRAZ TESTON
Data: 26/05/2025 22:20:46-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

I. COLEGIADO DE CURSO

Aprovado () Não Aprovado ()

Se não aprovado, quais as adequações necessárias:

Representante do Colegiado: _____

Assinatura: _____

Data: ____/____/____

ANEXO II - RELATÓRIO FINAL DAS ATIVIDADES ORIENTADAS DE ENSINO

(Resolução nº 80-CGB/FIS/INISA, de 18 de maio de 2021.)

I. IDENTIFICAÇÃO DO ESTUDANTE

Nome completo:	Emilly Belmonte Da Silva
RGA:	2020.2801.048-4
Docente orientador(a):	Elen Ferraz Teston
Semestre no curso:	09 semestre

II. DADOS DA AOE-ND

Semestre o qual foi realizado a AEO-ND:	2025/01
AEO-ND:	(X) I () II
Temática proposta:	Elaboração de folder educativo sobre risco cardiovascular e hábitos de vida saudável
Objetivo geral:	Produzir um folder de linguagem clara e visualmente atrativo para promover prevenção de riscos cardiovasculares e adoção de hábitos saudáveis. Tendo como público-alvo pessoas adultas. Acesso ao material: O folder será disponibilizado na Unidade de Saúde Iracy Coelho, tanto na recepção (acolhimento) quanto durante os encontros do Hiperdia.

III. DIÁRIO DAS ATIVIDADES

DATA HORÁRIO	E	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
01/06/2025		Início das atividades da AOE-ND. Reunião inicial com a docente orientadora para definição do cronograma, metas e orientações sobre a estrutura do folder educativo.
03/06/2025		Pesquisa bibliográfica sobre risco cardiovascular e hábitos de vida saudável utilizando diretrizes do Ministério da Saúde, artigos científicos e materiais do SUS.
05/06/2025		Análise de folders e cartilhas institucionais existentes, observando linguagem, cores e acessibilidade para público de baixa escolaridade.
07/06/2025		Seleção das informações mais relevantes sobre fatores de risco modificáveis (tabagismo, sedentarismo, alimentação inadequada e consumo de álcool).

10/06/2025	Reunião de acompanhamento com a orientadora para validação do conteúdo teórico e sugestões de ajustes na abordagem educativa.
11/06/2025	Início da elaboração do layout do folder no Canva, escolhendo cores e ícones de fácil compreensão.
13/06/2025	Redação dos textos do folder com linguagem simples e objetiva; inclusão de ilustrações representativas.
15/06/2025	Revisão do conteúdo com base nas orientações da docente; ajustes de formatação e adequação visual.
17/06/2025	Finalização da primeira versão do folder e envio à orientadora para avaliação.
19/06/2025	Apresentação do material aos usuários da UBSF Iracy Coelho para coleta de feedbacks quanto à compreensão e clareza das informações.
23/06/2025	Registro da percepção dos participantes sobre o conteúdo e o design.
26/06/2025	Compilação das respostas obtidas e análise dos pontos de melhoria indicados pela comunidade.
30/06/2025	Ajustes finais no texto e nas imagens do folder com base no retorno dos usuários e da orientadora.
01/07/2025	Diagramação final do folder e revisão ortográfica.
03/07/2025	Impressão e preparação das cópias para disponibilização na recepção e nos grupos de Hiperdia da unidade.
05/11/2025	Entrega do produto final e elaboração do relatório conclusivo da AOE-ND.

IV. REFLEXÃO/CONCLUSÃO DO ACADÊMICO DA ATIVIDADE REALIZADA EM RELAÇÃO À APLICABILIDADE DESTA NO PROCESSO DE FORMAÇÃO:

A realização desta Atividade Orientada de Ensino contribuiu significativamente para meu desenvolvimento acadêmico e profissional. O processo de pesquisa e elaboração do folder educativo possibilitou a integração entre teoria e prática, ampliando meu conhecimento sobre as doenças cardiovasculares e estratégias de comunicação em saúde. A experiência de adaptar a linguagem científica para uma forma acessível reforçou a importância da educação em saúde como ferramenta essencial na Atenção Primária. Além disso, a interação com os usuários durante a testagem do material proporcionou uma vivência prática sobre as dificuldades de compreensão enfrentadas pela população e a necessidade de materiais educativos atrativos e inclusivos.

V. PRODUTO FINAL DESENVOLVIDO:

O produto final resultante da Atividade Orientada de Ensino foi a elaboração de um folder educativo intitulado “Coração Saudável, Vida Saudável”, voltado à promoção da saúde cardiovascular e à prevenção de doenças crônicas entre os usuários da UBSF Iracy Coelho.

O material foi desenvolvido utilizando a plataforma Canva, com base em diretrizes do Ministério da Saúde e em referenciais da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). O conteúdo foi redigido em linguagem simples e direta, com o objetivo de facilitar a compreensão por pessoas com baixo nível de escolaridade, garantindo assim a efetividade da ação educativa.

O folder apresenta informações sobre:

- O que é risco cardiovascular e seus principais fatores de aumento (hipertensão, diabetes, colesterol alto, obesidade, sedentarismo, tabagismo e consumo excessivo de álcool);
- Hábitos que fazem bem ao coração, incluindo orientações sobre alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, uso correto de medicações, sono adequado e redução do estresse;
- Importância da aferição rotineira da pressão arterial, glicemia e circunferência abdominal, além da orientação para procurar atendimento imediato em casos de sintomas sugestivos de infarto ou AVC;
- Medidas abdominais de risco aumentado, diferenciadas por sexo, conforme parâmetros do Ministério da Saúde.

O design do folder é colorido e de fácil leitura, com ícones, ilustrações e seções bem delimitadas para facilitar a identificação das mensagens principais. Inclui ainda os logotipos da UFMS e do SUS, reforçando o caráter institucional da ação.

O material foi impresso e distribuído na unidade de saúde, sendo disponibilizado na recepção e utilizado durante as atividades do grupo Hiperdia, alcançando usuários com diferentes condições crônicas. A ação contribuiu para ampliar o acesso a informações de qualidade sobre prevenção de doenças cardiovasculares e promoção de hábitos saudáveis.

Anexos:

- Imagens do folder educativo (frente e verso)
- Registro fotográfico da entrega e divulgação do material





É a chance de uma pessoa desenvolver infarto, AVC (derrame) ou doenças nos vasos.

O risco aumenta quando a pessoa tem:

- Pressão alta (HAS)
- Diabetes
- Colesterol/triglicérides altos (dislipidemia)
- Obesidade
- Fuma, bebe muito ou não pratica atividade física

Leve este folder para casa e compartilhe com a sua família.

HÁBITOS QUE FAZEM BEM AO SEU CORAÇÃO

Tome seus remédios!

Coma melhor!

Coma: frutas, verduras, arroz, feijão. Evite: frituras, embutidos e alimentos com muito sal.

Mexa o corpo!

Caminhar 30 minutos por dia já ajuda. Pode ser na rua, em casa ou no quintal.

Diga não ao cigarro!

O cigarro é um dos maiores inimigos do coração.

Reduza o álcool!

Evitar o excesso protege o coração, o fígado e o cérebro.

Relaxe e durma bem!

Estresse e falta de sono também fazem mal para o coração.

Beba bastante água E mantenha um peso saudável!



Números que salvam vidas
Pressão Arterial (PA):
Alerta: 130-139 x 85-89 mmHg
Alto: 140 x 90 mmHg ou mais

Glicemia em jejum (açúcar no sangue):

Pré-diabetes: 100 a 125 mg/dL
Diabetes: 126 mg/dL ou mais



Acompanhe sua saúde com a equipe da unidade

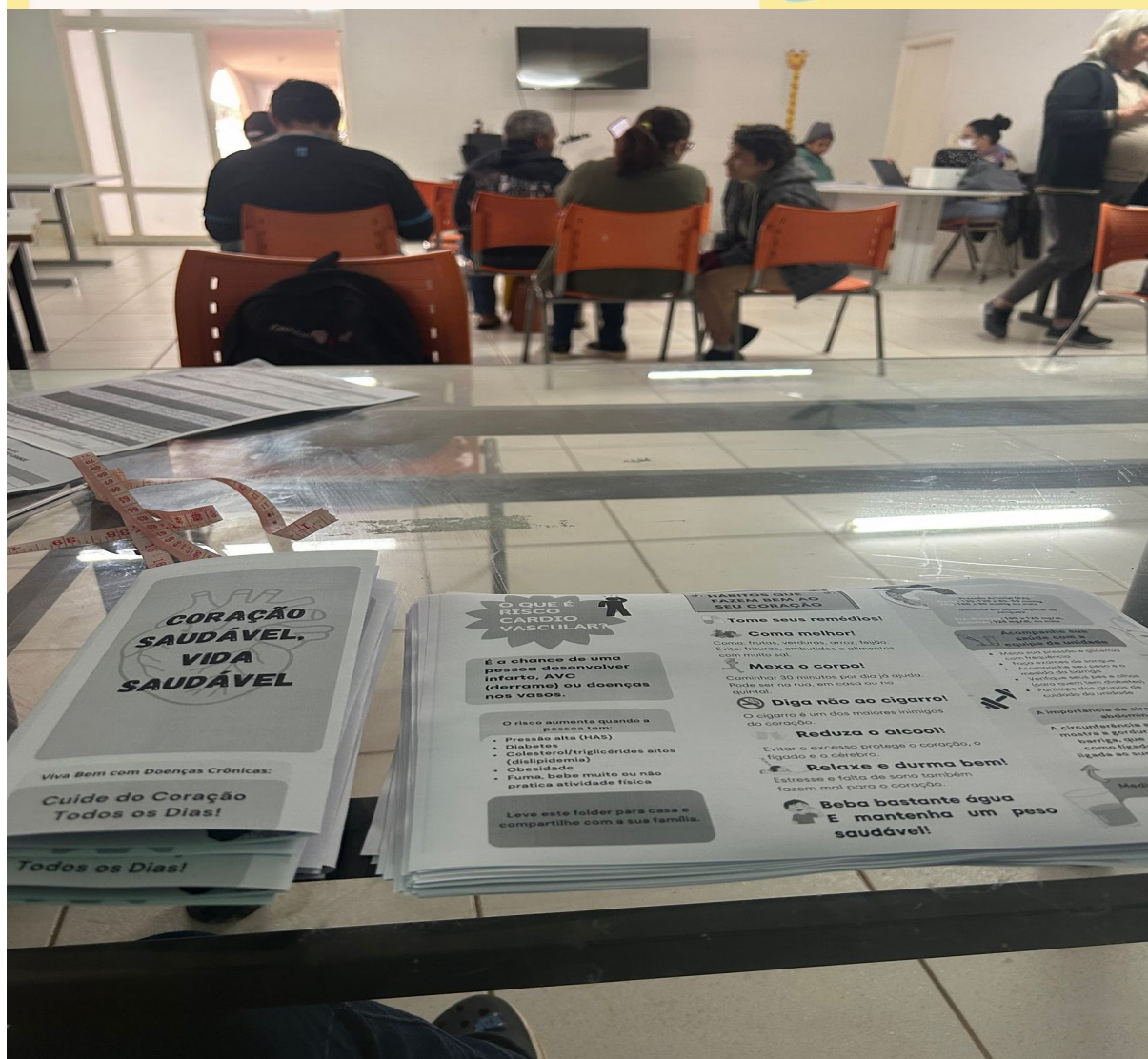
- Meça sua pressão e glicemia com frequência
- Faça exames de sangue
- Acompanhe seu peso e a medida da barriga
- Verifique seus pés e olhos (para quem tem diabetes)
- Participe dos grupos de cuidado da unidade

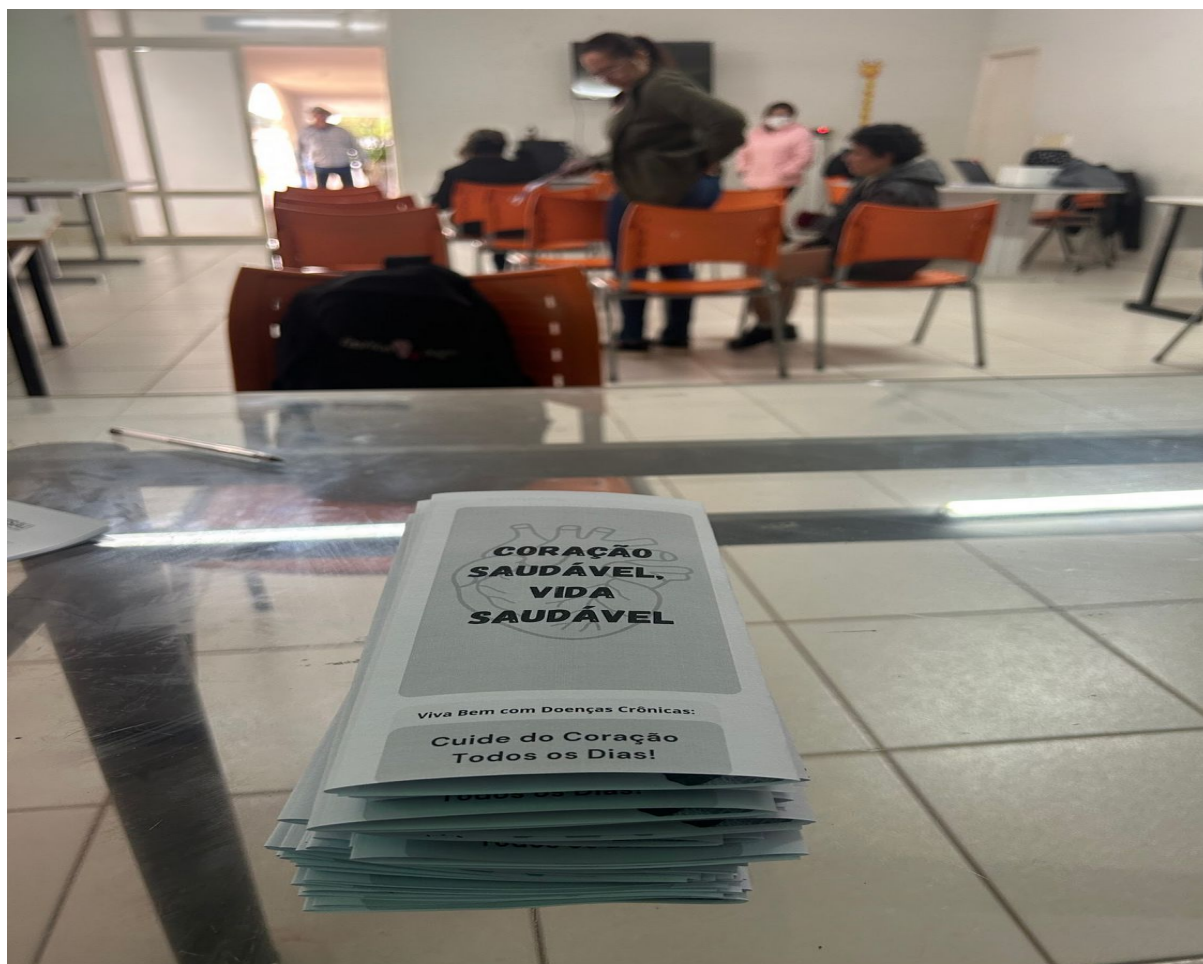
A importância da circunferência abdominal

A circunferência abdominal (CA) mostra a gordura acumulada na barriga, que envolve órgãos como fígado e coração. Está ligada ao surgimento de diversas doenças

Medidas abdominais de risco aumentado:

Homens: 94 cm a 102 cm
mulheres: 80 cm a 88 cm





VI. AVALIAÇÃO - DESEMPENHO DO ESTUDANTE:

Observação: Para uso da docente

Itens a serem avaliados	Pontuação (10,0)
Pontualidade e assiduidade nas reuniões de orientações propostas: (2 pontos)	2,0
Cumprimento do plano de trabalho: (2 pontos)	2,0
Cumprimento do cronograma estabelecido: (2 pontos)	2,0
Entrega das atividades propostas: (2 pontos)	2,0
Domínio de conteúdo: (2 pontos)	2,0
Total:	10,0

CONCEITO FINAL DO ESTUDANTE:

(x) Aprovado () Não aprovado

VII. OBSERVAÇÕES:

Justificativa caso o(a) docente julgue necessário:

V. ASSINATURAS

Acadêmico(a): _____ Assinatura: _____

Docente: Elen Ferraz Teston Assinatura: _____

VI. COLEGIADO DE CURSO

Se não aprovado, quais as adequações necessárias:

Representante do Colegiado: _____

Assinatura: _____

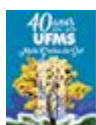
Data: ____/____/____

COLEGIADO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM - BACHARELADO

Av Costa e Silva, s/nº - Cidade Universitária Fone:
CEP 79070-900 - Campo Grande - MS

Referência: Processo nº 23104.001900/2021-44

SEI nº 2578268



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?

