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:	MARIA EDUARDA APARECIDA FONSECA MATHEI
RGA:	202128010508
Docente orientador(a):	Elen Ferraz Teston
Semestre no curso:	9° semestre

II. DADOS DA AOE-ND

Semestre o qual foi realizado a AEO-ND:	2025/01
AEO-ND:	(X) I () II
Temática proposta:	Formulação de panfleto educativo sobre mudança de comportamento para atingir hábitos de vida saudável para pessoas com diabetes e hipertensão.
: Motivação para o estudo da temática	comunidade atendida na unidade de saúde, associada à falta de entendimento. Geralmente o foco dos profissionais é na doença ou terapia medicamentosa, o intuito aqui é tratar de uma forma diferente onde a pessoa se sentirá ouvida e mudando o comportamento com estratégia voltada à mentalidade.
Objetivo geral:	Elaborar material de apoio para trabalhar a mudança de comportamento em pessoas com diabetes/hipertensão por meio da identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais, incentivando a adesão ao tratamento, melhora da qualidade de vida e autocuidado. Tendo como público-alvo pessoas com diabetes e hipertensão. Acesso ao material: O panfleto será disponibilizado na Unidade de Saúde Mário Covas, tanto na recepção (acolhimento) quanto durante os encontros do Hiperdia.

III. DIÁRIO DAS ATIVIDADES

DATA	E	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	
HORÁRIO			



01/06/2025	Reunião inicial com a docente orientadora para definição do cronograma, metas e estrutura do panfleto.
03/06/2025	Pesquisa bibliográfica sobre mudança de comportamento e hábitos de vida saudável, utilizando materiais do Ministério da Saúde e obras de Beck.
05/06/2025	Análise de panfletos e cartilhas já existentes, observando linguagem e acessibilidade.
07/06/2025	Seleção das informações mais relevantes e adequadas à realidade da comunidade atendida.
10/06/2025	Reunião com a orientadora para validação do conteúdo e ajustes na abordagem educativa.
11/06/2025	Início da elaboração do layout do panfleto no Canva, escolhendo cores e ícones representativos.
13/06/2025	Redação dos textos do panfleto com linguagem simples e inclusiva.
15/06/2025	Revisão do conteúdo e adequação visual conforme orientações recebidas.
17/06/2025	Finalização da primeira versão do panfleto e envio à orientadora para avaliação.
19/06/2025	Apresentação do panfleto aos usuários e profissionais da unidade para coleta de feedbacks.
23/06/2025	Registro da percepção dos participantes sobre o conteúdo e o design.
26/06/2025	Análise das respostas e revisão final do conteúdo conforme as sugestões recebidas.
30/06/2025	Ajustes finais no texto e nas imagens do panfleto com base no retorno dos usuários e da orientadora.
01/07/2025	Diagramação final e preparação para impressão do panfleto.
03/07/2025	Impressão e preparação das cópias para disponibilização na recepção e nos grupos de Hiperdia da unidade.
0711/2025	Entrega do produto final e elaboração do relatório conclusivo da AOE-ND.

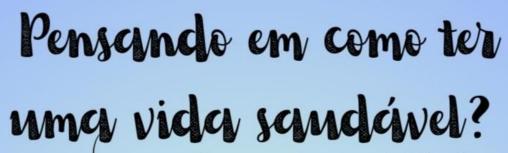
IV. REFLEXÃO/CONCLUSÃO DO ACADÊMICO DA ATIVIDADE REALIZADA EM RELAÇÃO À APLICABILIDADE DESTA NO PROCESSO DE FORMAÇÃO:

A realização desta Atividade Orientada de Ensino contribuiu de forma significativa para o meu desenvolvimento acadêmico e profissional. O processo de pesquisa, criação e aplicação do panfleto educativo possibilitou unir teoria e prática, aprofundando meus conhecimentos sobre a importância da comunicação acessível e da mudança de comportamento na promoção da saúde. A vivência com os usuários e a equipe multiprofissional

reforçou a relevância da escuta ativa e do acolhimento como estratégias fundamentais para o autocuidado e a adesão ao tratamento.

V. PRODUTO FINAL DESENVOLVIDO:

- O produto final desenvolvido nesta Atividade Orientada de Ensino foi um panfleto educativo sobre mudança de comportamento e hábitos de vida saudáveis direcionado a pessoas com diabetes e hipertensão. O material tem como objetivo incentivar o autocuidado e promover reflexões sobre atitudes cotidianas que influenciam diretamente o controle das doenças crônicas.
- O panfleto foi elaborado na plataforma Canva, utilizando cores leves, linguagem simples e ilustrações acessíveis, a fim de facilitar a compreensão de pessoas com diferentes níveis de escolaridade. Seu conteúdo aborda temas como alimentação equilibrada, atividade física regular, adesão ao tratamento medicamentoso, controle da pressão arterial e glicemia, além de orientações baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, que estimulam a reestruturação de pensamentos e atitudes frente ao processo de mudança.
- O material foi intitulado "Mente Saudável, Corpo Saudável" e validado junto à equipe multiprofissional
 e usuários da Unidade de Saúde Mário Covas, durante atividades do grupo Hiperdia. Após pequenos
 ajustes sugeridos, o panfleto foi impresso e distribuído na unidade, sendo utilizado como ferramenta
 educativa para fortalecer o vínculo entre profissionais e pacientes, além de contribuir para a adesão a
 hábitos de vida mais saudáveis.



Como seus pensamentos podem influenciar sua pressão, sua glicemia e sua vida.

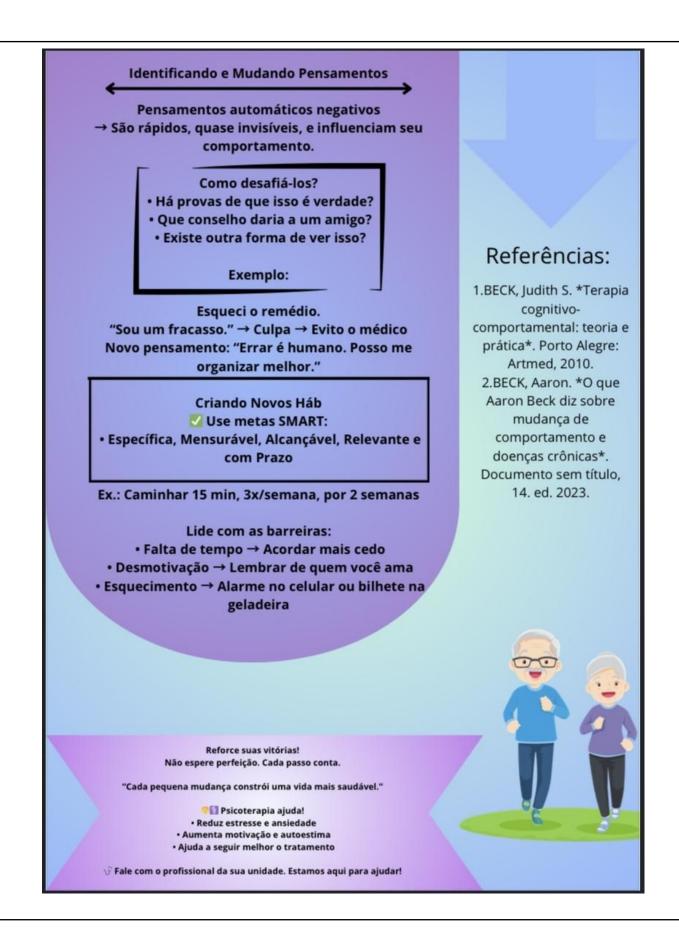
Situação: "Preciso caminhar"
Pensamento: "Não adianta, nunca
consigo"
Emoção: Desânimo
Comportamento: Desistência

Cuidar da saude começa pela mente Mas você pode mudar esse ciclo!

Identificando e Mudando
Pensamentos!

Pensamentos automáticos negativos → São rápidos, quase invisíveis, e influenciam seu comportamento.

O que você pensa afeta como você se sente e age!



VI. AVALIAÇÃO - DESEMPENHO DO ESTUDANTE:

Observação: Para uso do(a) docente

Itens a serem avaliados	Pontuação (10,0)
Pontualidade e assiduidade nas reuniões de orientações propostas: (2	2,0
pontos)	

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:
ustificativa caso o(a)	docente julgue necessário:
	V. ASSINATURAS
	Acadêmico(a): Maria Eduarda A. Fonseca Mathei Assinatura:
	Docente: Elen Ferraz Teston_Assinatura:
	VI. COLEGIADO DE CURSO
	Se não aprovado, quais as adequações necessárias:
	Representante do Colegiado:
	Assinatura: Seil assinatura eletrônica
	Data:/

COLEGIADO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM - BACHARELADO



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

Referência: Processeps: 2330ብ ህፃዝ ዓመር ነው። Processeps: 2330ብ ህፃዝ ዓ

