

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:	<u>MARIA EDUARDA APARECIDA FONSECA MATHEI</u>
RGA:	202128010508
Docente orientador(a):	Elen Ferraz Teston
Semestre no curso:	9º 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	Alta prevalência de hábitos de vida inadequados na 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 HORÁRIO	E	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
-----------------	---	--------------------------

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.
07/11/2025	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 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.

Pensando em como ter uma vida saudável?

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 saúde 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!



Identificando e Mudando Pensamentos

↔

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

Como desafiá-los?

- Há provas de que isso é verdade?
- Que conselho daria a um amigo?
- Existe outra forma de ver isso?

Exemplo:

Esqueci o remédio.
"Sou um fracasso." → Culpa → Evito o médico
Novo pensamento: "Errar é humano. Posso me organizar melhor."

Criando Novos Hábs

✅ Use metas SMART:

- Específica, Mensurável, Alcançável, Relevante e com Prazo

Ex.: Caminhar 15 min, 3x/semana, por 2 semanas

Lide com as barreiras:

- Falta de tempo → Acordar mais cedo
- Desmotivação → Lembrar de quem você ama
- Esquecimento → Alarme no celular ou bilhete na geladeira

↓

Referências:

1.BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

2.BECK, Aaron. *O que Aaron Beck diz sobre mudança de comportamento e doenças crônicas*. Documento sem título, 14. ed. 2023.



Reforce suas vitórias!
Não espere perfeição. Cada passo conta.

"Cada pequena mudança constrói uma vida mais saudável."

💡🧠 Psicoterapia ajuda!

- Reduz estresse e ansiedade
- Aumenta motivação e autoestima
- Ajuda a seguir melhor o tratamento

🗣️ Fale com o profissional da sua unidade. Estamos aqui para ajudar!

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 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): 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: _____

Data: ____/____/____



COLEGIADO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM - BACHARELADO

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



A autenticidade deste documento pode ser conferida no
site

Referência: Processo nº 23104.001900/2021-44
https://seuam.s.m/sei/controlador_externo.php?

SEI nº 257826

