

# Informativo **ComSaúde**

INFORMATIVO SEMESTRAL DO PROJETO DE EXTENSÃO COMSAÚDE DA UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO - ANO 1 Nº 1 - VENDA PROIBIDA.



A COMUNICAÇÃO  
SENSÍVEL DENTRO DA  
**UNIVERSIDADE**

DICAS PARA CUIDAR DA  
**SUA PELE**  
DR. GILVANA BONELLA

**PELE NEGRA:**  
SEIS CUIDADOS PARA  
UMA PELE SAUDÁVEL



[facebook.com/ComSaudeUPF](https://facebook.com/ComSaudeUPF)

[nexjor-sites.upf.br/comsaude/](http://nexjor-sites.upf.br/comsaude/)



Está é a primeira edição do informativo ComSaúde, ele está vinculada diretamente com o Programa de Extensão da Universidade de Passo Fundo, ComSaúde. O programa tem o intuito produzir e divulgar informações referente à saúde. Além de abranger as áreas da saúde, comunicação e de artes visuais. O material é produzido pelos alunos extensionistas e são publicados na página do Facebook e no blog do programa. O intuito da revista ComSaúde, visa a informação de qualidade sobre assunto relacionados à saúde.

O Programa abrange os seguintes projetos de extensão: Acampamento da Criança com Diabetes (ICB); Amigos da Pele (FM); Autismo: diferente ao mundo que queremos (FM); Comunicação Sensível no Cuidado em Saúde (FM); Promoção no uso correto de medicamentos (ICB) e Sorriso Voluntário (FM).



Sorriso Voluntário



Sorriso Voluntário



Ação doação de sangue em escola



Ação doação de sangue em escola



Acampamento da criança com diabetes



Acampamento da criança com diabetes

## Publicação

11 de dezembro de 2020

1ª edição

Universidade de Passo Fundo

## Expediente

Rebeca R. Finkler (Diagramadora e Redatora)

Jerferson da Silva da Silva (Redator)

Fábio Luis Rockenbach (Supervisor)

Imagem da capa: Portal Super Bem

## Sumário

Editorial 02

03 Bate Papo com especialista

Dentro da UPF 04

05 Cuidados com a pele

Fique de olho 06

07 Fique de olho

O que dizem os bolsistas e extensionais 08

## Os cuidados importantes para um pele saudável

Por: Rebeca Finkler

Com a chegada do verão e as altas temperaturas, o cuidado com a pele é fundamental, para assim evitar um câncer de pele. Segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), no Brasil para o ano de 2020, estima-se 8.450 novos casos de câncer de pele do tipo melanoma. Para o mesmo ano, há uma estimativa de 176.930 novos casos do tipo não melanoma.

A alimentação é outro fator importante para uma pele saudável. Além do mais, muitas vezes as pessoas não sabem o modo correto de cuidar da sua pele, após um dia inteiro de trabalho. Pensando nisso, o ComSaúde conversou com a Dermatologista Dr. Gilvana Aparecida Bonella, que explicou quais cuidados devemos ter.

Gilvana ainda falou sobre o projeto de extensão “Amigos da Pele”, onde é coordenadora. O projeto integra o programa ComSaúde, da Universidade de Passo Fundo (UPF), e tem como objetivo a promoção da medidas de fotoproteção e a produção científica com dados locais.

### 1) Qual a forma correta da remoção da maquiagem?

Gilvana: Após um dia de trabalho e ao chegar em casa o importante é a remoção da maquiagem que deve ser realizada com demaquilante ou solução micelar a após higienização com um gel de limpeza facial, produtos que devem ser adequados ao seu tipo de pele.

### 2) Quais bebidas e alimentos podem ser prejudiciais para a pele?

Gilvana: Uma dieta inadequada com excesso de calorias e carboidratos, a falta de determinação para conciliar horários de trabalho e alimentação, pouca ingestão de água e consumo de bebidas alcoólicas podem ser prejudiciais à pele

### 3) Quantos e quais tipos de pele existem e quais cuidados necessários para cada tipo?

Gilvana: A pele normal tem textura saudável e aveludada, produzindo gordura em quantidade adequada, sem excesso de brilho ou ressecamento. Geralmente, a pele normal apresenta poros pequenos e pouco visíveis. A pele seca é caracterizada pela perda de água em excesso e normalmente tem poros poucos visíveis, pouca luminosidade e é mais propensa à descamação e vermelhidão. Já a pele oleosa apresenta o aspecto mais brilhante e espesso, por causa da produção de sebo maior do que o normal. E a pele Mista é o tipo de pele mais frequente. Apresenta aspecto oleoso e poros dilatados na “zona T” (testa, nariz e queixo), podendo apresentar acne nesta região e seco nas bochechas e extremidades. As peles mais secas necessitam de hidratação tópica adequada e as peles oleosas devem utilizar produtos que controlem a produção de sebo.

### 4) Com a chegada do verão e a temperatura elevada, o uso do protetor solar é indispensável, quais as dicas que você tem pra dar para os leitores?

Gilvana: Vivemos em um país tropical que possui alto índice de radiação solar e 70% dos danos na pele vem dessa exposição no dia a dia. Para proteger o nosso corpo de toda essa agressão, é importante aplicar o protetor solar diariamente. Com esse cuidado, conseguimos prevenir a pele do envelhecimento precoce, manchas, queimaduras, e principalmente o câncer de pele. Assim o protetor deve ser aplicado diariamente. Geralmente se recomenda pela manhã e ao meio-dia. Em casos de exposição contínua, intensa sudorese e banhos de mar e piscina se recomenda reaplicar o produto a cada duas horas.

### 5) Você como coordenadora do projeto de extensão “amigos da pele,” poderia falar um pouco de como o projeto funciona?

Gilvana: O projeto Amigos da pele tem por objetivo o estudo e a promoção das medidas de fotoproteção e a produção científica com dados locais relacionados a elas, além de proporcionar aos alunos do curso de Medicina e demais cursos da área da saúde da Universidade de Passo Fundo o contato com um projeto de extensão e seu funcionamento. São realizadas várias ações com enfoque na prevenção, com amplitude expressiva para diminuir os atuais elevados números de cânceres cutâneos detectados em nosso país e estado. Devido à pandemia e o isolamento social no início do ano, adaptamos as atividades para a modalidade online. Sendo assim, os alunos voluntários do projeto gravaram vídeos, palestras, pôsters para a divulgação nas mídias sociais, em eventos online e aulas.

## O ensino da comunicação sensível dentro da Universidade

Por: Rebeca Finkler

O mês de setembro é conhecido como “setembro Amarelo”, já que é o mês escolhido para a conscientização da doação de órgãos. No Brasil, no ano de 2007, o então Presidente da República sancionou a Lei nº 11.584/2007 que previa a criação do Dia Nacional da Doação de Órgãos, a ser comemorada todos os anos no dia 27 de setembro.

Segundo dados da Associação Brasileira de Doação de Órgãos, no Brasil, entre os meses de janeiro e março de 2020, ocorreram um total de 2.320 doações de órgãos - coração, rim, pulmão, fígado, pâncreas e multivisceral; e 3.409 doações de tecidos - córnea. Mas com a chegada da pandemia do covid-19, o número de doações caiu 40% em relação a 2019, como mostra os dados da Agencia Publica. De janeiro a julho de 2020, foram feitos 9.951, já no mesmo período do ano passado, o número foi de 15.827.

Apesar de toda a campanha em relação a importância desta temática, muitas famílias acabam não optando em doar os órgãos do seu ente querido. A iniciativa do governo é fundamental para desenvolver a conscientização da população em relação a doação. A comunicação clara e sensível, entre família e o profissional da saúde, é necessário para que se possa ter uma compreensão da importante decisão a ser tomada.

Iniciativas dos Centros Universitários são fundamentais para um amplo desenvolvimento pessoal e da vida acadêmica a partir de proje-

tos que desenvolvam a promoção da saúde e um olhar diferente para os pacientes, mostrando que os mesmos carregam consigo histórias, valores e crenças.

Na Universidade de Passo Fundo (UPF) o projeto “Comunicação Sensível no Cuidado em Saúde”, que integra o Programa de Extensão “ComSaúde”, busca na formação interprofissional, a partir de vivências e estudos em relação a Doação de Órgãos e Tecidos para Transplante, comunicar com profundidade e sensibilidade, além de humanizar o cuidado, desenvolvendo ações que priorizam o protagonismo estudantil, informando sobre o processo de doação e conscientização sobre a importância do ato de doar.

### Campanha Amofadórgãos

A campanha realizada pelos bolsistas e extensionistas do Projeto de Extensão ComSaúde, visava conscientizar a população sobre a importância da doação de órgãos.

A ação ocorreu no Passo Fundo Shopping e as pessoas que passasse por uma das escadas rolantes do ambiente receberia uma almofada com um órgão que pode ser doado desenhado. Na outra ponta da escada acadêmicos e professores estavam esperando para “receber” esse órgão, alertando assim, sobre como é im-

portante doar, salvando assim várias vidas.



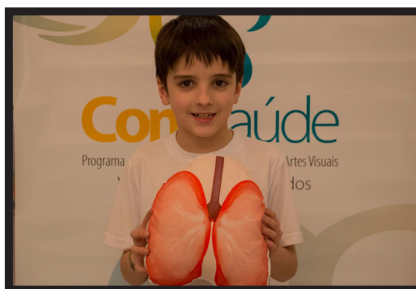
Criança com uma almofada de órgão



Acadêmica “recebendo” o órgão.



Casal que recebeu o órgão na escada rolante.



Criança com uma almofada desenhado um pulmão.

## PELE NEGRA: seis cuidados necessários para ter uma pele saudável

Por: Rebeca Finkler

As pessoas de pele negra também precisam ficar atentas aos detalhes na rotina. É necessário ficar atenta as manchas no rosto ou até da oleosidade, que tende a ter bastante incidência nestes casos. Pensando nisso, a DermaClub lançou um infográfico dando dicas de 6 hábitos para uma pele mais saudável.

### 1 Fazer uso de vitamina C

A vitamina C é um poderoso antioxidante, ajuda a combater a ação dos radicais livres que degradam o colágeno. Além disso, ela clareia, ilumina e refina a pele, deixando-a suave e uniforme.

### 2 Fazer uso do filtro solar todos os dias

A pele negra também precisa de filtro solar! Não só nos dias de sol ou na praia e piscina, mas sempre, mesmo quando está chovendo ou nublado. Além disso, a luz visível, como a de telas de celulares ou computadores, também é prejudicial à pele.

### 3 Prevenção e tratamento de manchas e melasma

A pele negra tem uma propensão especial à formação de todo tipo de manchas, como o melasma. Por isso,

é essencial fazer um acompanhamento médico e sempre prevenir o seu aparecimento com o uso de dermocosméticos uniformizadores, proteção solar e antioxidantes.

### 4 Limpeza diária da pele

A pessoa negra, tem uma tendência maior para uma pele mais oleosa. Por isso, é necessário ter uma rotina de limpeza regrada com produtos específicos para controlar a produção de oleosidade. Assim, você mantém o rosto sequinho ao longo do dia e previne a formação de espinhas e cravos no rosto.

### 5 Visitas regulares ao dermatologista

Assim como as pessoas de qualquer tom e tipo de pele, quem tem pele negra precisa ter um acompanhamento do dermatologista, para manter a beleza e a saúde do rosto em dia.

### 6 Esfoliar o corpo para evitar a foliculite

Outro problema comum da pele negra é a foliculite. Para evitar que ela apareça após a depilação, é importante fazer uma esfoliação suave duas a três vezes na semana nas áreas acometidas, como pernas, virilhas e axilas.

Foto: Internet



Imagem: Mulher cuidando da pele

### Câncer de pele no Brasil

Desde 2014, a Sociedade Brasileira de Dermatologia promove o Dezembro Laranja, iniciativa que faz parte da Campanha Nacional de Prevenção ao Câncer da Pele.

O câncer de pele é um dos mais comuns entre homens e mulheres, representando quase 30% de todos os tipos da doença. Para os anos de 2020 até 2022 o Instituto Nacional de Câncer (INCA), estima 185.380 novos casos de câncer de pele melanoma e não melanoma por ano. Sendo desses 87.970 em homens e 97.410 em mulheres.

Em relação as mortes, segundo dados de 2018, os mais recentes, do Ministério da Saúde, por câncer de pele melanoma no Brasil foram 1.038 para homens e 753 para mulheres. Para câncer não melanoma chegaram a 1.358 em homens e 971 em mulheres.

Fontes: Instituto Nacional de Câncer (INCA); Agência Brasil

## DIABETES: entenda mais sobre essa doença

Por: Jeferson da Silva da Silva

A diabetes mellitus (DM) é uma doença metabólica com diferentes causas, que consiste no aumento da glicose (açúcar) no sangue, devido a problemas com a insulina, hormônio responsável pela retirada desse açúcar da corrente sanguínea. No Egito antigo já se sabia da existência de uma doença que causava muita fome, sede, cansaço e frequente vontade de urinar. O termo 'Mellitus' foi criado quando se percebeu que a urina dos pacientes com esses sintomas era doce como mel. Até o ano de 1921, quando a insulina foi descoberta, a diabetes dava pouco tempo de vida para seus portadores. Este era o caso do menino Leonard Thompson, primeiro usuário de insulina não produzida por si mesmo, que aos 13 anos pesava aproximadamente 30 kg, em estado de completa inanição. Desde as primeiras doses do medicamento, Leonard teve rápida melhora, desenvolvendo-se e levando então uma vida relativamente boa. Nos dias de hoje, entre 9% a 12% da população brasileira possui diabetes. Apesar de existir tratamento seguro e disponível no Sistema Único de Saúde (SUS), essa enfermidade é ainda a maior causa de amputação de membros inferiores e cegueira adquirida, estando presente em 26% dos pacientes com insuficiência renal crônica, dentre outras doenças associadas que nos fazem compreender a importância de um enfrentamento sério à diabetes.

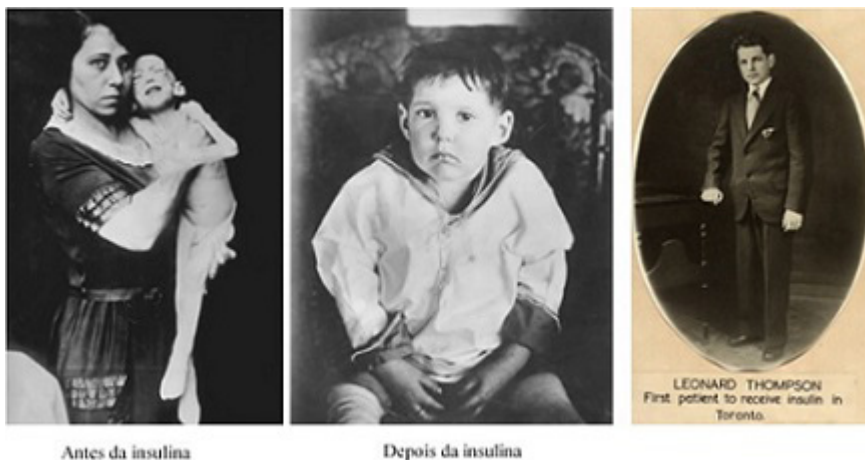


Imagem: Associação brasileira de diabetes da Zona Centro

### ***Diabetes Mellitus tipo 1 e tipo 2***

Como já foi dito, a diabetes consiste em uma falha relacionada ao mecanismo da insulina, hormônio produzido no pâncreas que retira o açúcar da nossa corrente sanguínea e leva para dentro das células, para servir de fonte de energia. Entretanto, existe mais de uma forma de uma pessoa tornar-se diabético. Para separar as duas formas mais comuns de diabetes chamamos de Tipo 1 e Tipo 2. A diabetes mellitus tipo 1 (DM1) é considerada uma doença autoimune, isto é, nosso sistema imunológico ataca nosso pâncreas, levando esse a não produzir mais insulina. Esse tipo de diabetes é mais frequentemente diagnosticada em crianças e adolescentes, e possui alguns fatores de risco como a predisposição genética, acometimento na infância por rubéola e outros agentes infecciosos e a introdução precoce ao leite de vaca. O desenvolvi-

mento de DM1 não está relacionada com maus hábitos alimentares. Já a diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é a apresentação mais comum da doença, sendo responsável por 90% dos casos de diabetes. Essa modalidade da enfermidade acontece quando nosso corpo não consegue usar corretamente a insulina produzida, ou ainda, não produz o suficiente para a quantidade de açúcar consumido. Além de fatores genéticos, esse tipo de diabetes está bastante associada aos hábitos de vida do indivíduos, sendo muito comum em pacientes obesos, sedentários e com maus hábitos alimentares, isto é, que consomem muitos doces e carboidratos (pão, massas e outros). Eventualmente, o esforço para produzir mais insulina pode levar a uma falência na produção desse hormônio pelo pâncreas, tornando o doente dependente de insulina.

## *Sintomas, diagnóstico e tratamento*

### TÉCNICAS DE APLICAÇÃO:

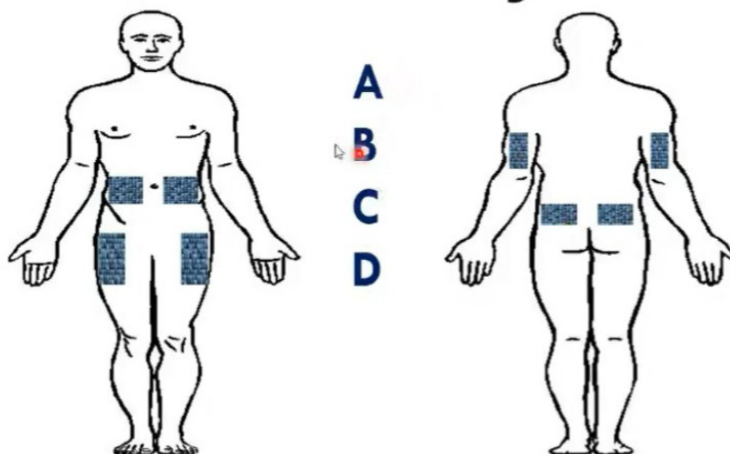


Imagem: Professor Thiago Malaquias, Acampamento da criança com Diabetes

Tanto a diabetes tipo 1 quanto a tipo 2 possuem sintomas similares e bastante característicos. A sede constante, associada a vontade muito frequente de urinar, fome excessiva, cansaço e desânimo, são os sintomas mais comuns desta patologia. O emagrecimento pode estar presente também, principalmente na diabetes do tipo 1, sendo um fator de alarme para um quadro mais grave da doença. O diagnóstico da diabetes considera a presença dos sintomas citados, e também a realização de exames laboratoriais como a glicemia de jejum, o teste oral de glicose e a hemoglobina glicada, que medirão, basicamente, a quantidade de açúcar presente no sangue e a capacidade do corpo de produzir insulina. O tratamento da diabetes tipo 1 se dará, necessariamente, pelo uso de insulina, além de uma mudança dos hábitos de vida,

como a prática de exercícios físicos e alimentação adequada, que ajudará o paciente a levar uma vida normal. O diabético do tipo 2 com frequência fará tratamentos com medicamentos, sendo o mais comum o uso de metformina, não raro, o uso de insulina será indicado também para esses pacientes, e ele terá boa melhora associando esses tratamentos à atividade física e nutrição saudável. Tanto a insulina quanto os medicamentos usados na diabetes do tipo 2 são disponibilizados pelo Sistema Único de Saúde.

### ***Importância do controle e doenças associadas***

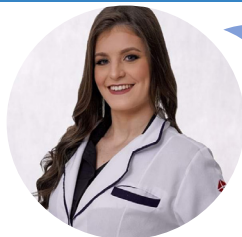
Como já foi destacado, apesar de serem quadros sem cura, ambos os

tipos de diabetes mellitus possuem tratamento que devolverá vida saudável ao paciente. Entretanto, é importante citar que não combater adequadamente essa enfermidade poderá trazer graves consequências para o indivíduo. O acontecimento agudo mais comum em doentes com DM1 (mas que também pode acontecer na DM2) é a cetoacidose diabética, quadro grave que precisa ser tratado na emergência hospitalar, que causa náuseas, confusão mental, dor abdominal e pode levar a morte. Além disso, diversas doenças surgem em pacientes não tratados por longo período de tempo, dentre essas está a retinopatia diabética, que pode levar a cegueira, a nefropatia, fazendo com que os rins do paciente não funcionem adequadamente, podendo tornar o indivíduo dependente de hemodiálise. A diabetes é também a principal causa de amputação de membros inferiores, e está associada a maior risco de problemas cardíacos e acidentes vasculares cerebrais (AVC's).

### **Projeto Acampamento da Criança com Diabetes - UPF**

O projeto de extensão Acampamento da criança com diabetes integra o programa ComSaúde e visa promover a qualidade de vida e o autocuidado orientado a crianças e jovens com diabetes tipo I (DM1) e às suas famílias, por meio de vivências e experiências lúdicas.

# O que dizem os BOLSISTAS E EXTENSIONISTAS



“Ser extensionista é poder atuar diante da realidade do outro é ter a certeza de tornar-se um ser humano melhor com empatia e uma bagagem muito grande de conhecimento e experiências. Ser extensionista nos possibilita trabalhar com o sentimento de melhora da sociedade como um todo, pois através das atividades e ações repassamos à população a importância do autocuidado, da valorização a si próprio e da autonomia, ou seja, é levar informações que sensibilizem os indivíduos acerca de determinado assunto; Para o discente, a extensão é um dos principais meios para cultivar o espírito de liderança seguindo e cumprindo normas, através de exposição de opiniões e auxílio nas tomadas de decisões dos projetos, desenvolvendo a responsabilidade e organização com as ações, capacidade de comunicação, por meio das oficinas, atividades lúdicas e rodas de conversa que nos proporcionam adquirir e trocar experiências com o público, além de muita experiência multidisciplinar e multiprofissional pois precisamos perceber a realidade através do olhar em diferentes perspectivas de resolução, o que nos permite a construção de um grande “arcabouço de vivências” enquanto alunos. Ser extensionista é fazer parte da vida de alguém!”

*Adrieli Carla Prigol - Enfermagem - Acampamento da Criança com Diabetes*

“Ser bolsista de extensão, na minha percepção, é algo que transcende o currículo acadêmico, tem a ver com a busca pela mudança social através de atitudes próprias, não esperando do outro, é auxílio necessário e as vezes até desmedido mas que para mim sempre foi recompensado. Auxiliar uma pessoa é construir um mundo melhor, é conhecer outra realidade, é mergulhar numa troca de experiência e aprendizado. Ser extensionistas é ensinar e também aprender, se não conteúdo mas humanidade.”

*André Scheibler - direito - Acampamento da Criança com Diabetes*

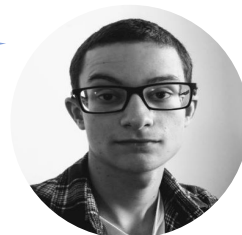


“A extensão ensina muito sobre os cursos e como cada um afeta a população. Nesse momento de aprendizado, a ligação criada entre os alunos de vários cursos e a comunidade é rica, inovadora e única.”

*Tilara Damaceno de Oliveira - Jornalismo - Projeto ComSaúde*

“Ser bolsista do programa de extensão ComSaúde, para mim, é uma oportunidade única de aprendizado fora da sala de aula, visto que, me põem em contato com a interdisciplinaridade, possibilitando aprender com outros cursos de outras áreas do conhecimento, além, é claro, de potencializar os aprendizados da minha graduação.”

*Jeferson da Silva da Silva - Medicina - Projeto ComSaúde*



“O voluntariado oportuniza a relação dialógica entre a prática e a teoria, impulsiona os conhecimentos para fora das paredes da sala de aula. Penso que ser voluntária de extensão propicia investimentos de solidariedade, empatia, respeito ao outro e nos coloca diante de situações da vida como ela é, sem filtros. Essa disponibilidade ao outro, de olhar, ouvir, acolher fará toda diferença na construção de um mundo melhor!”

*Júlia Pernoncini Lago, Medicina, Projeto Doação de Órgão*