

Cartilha de orientações ao paciente



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA



Nome:

Prontuário:

Tipo sanguíneo:

Alergias:

Peso:

Altura:

Bem-Vindo!

Você agora é paciente do Into, uma Instituição de referência nacional em Traumatologia e Ortopedia. O sucesso do seu tratamento também depende de você e seus familiares/

cuidadores. Esta cartilha foi elaborada com o intuito de fornecer informações que irão ajudá-lo a melhorar sua qualidade de vida. Traga a cartilha sempre que comparecer ao Instituto.





O Into

Você está aqui porque provavelmente seu tratamento é cirúrgico. A partir de agora você será acompanhado por diferentes profissionais de saúde, de acordo com suas necessidades.

O Into é um Instituto, vinculado ao Ministério da Saúde, que presta atendimento à média e alta complexidade em Traumatologia e Ortopedia a pacientes encaminhados por outras Unidades Públicas de Saúde.

O Instituto, na esfera assistencial, dispõe de Unidade Ambulatorial, Hospital Dia (para pequenos procedimentos), Unidades de Internação (Pediatria, Adulto e Terapia Intensiva), Serviço de Reabilitação,

Serviço de Atendimento Domiciliar (para os pacientes do Into com indicação para acompanhamento pós-operatório em casa) e Clínica da Dor.

O Into também atua nas áreas de ensino e pesquisa, desenvolvendo pesquisas científicas (autorizadas pelo Comitê de Ética e pelos pacientes envolvidos e/ou seus responsáveis legais) com o intuito de melhorar o atendimento de seus pacientes.

Sua unidade assistencial tem selo de Qualidade Internacional pela Joint Commission International e uma enorme preocupação com a segurança do paciente. Seu lema é Humanização e Qualidade.



Direitos dos Pacientes / Familiares / Acompanhantes

- Identificar o profissional que o está atendendo;
- Ter respeitadas suas crenças e valores;
- Ter apoio religioso/espiritual;
- Ter direito à privacidade;
- Ter direito à guarda de seus pertences, estabelecidos pela instituição, contra perda e/ou furto;
- Ser protegido contra agressão física;
- Ter direito à confidencialidade das informações;
- Ter direito à participação no processo do cuidado;
- Ter direito à busca de uma segunda opinião sobre o diagnóstico e tratamento;
- Ter direito a informações sobre cuidados e tratamentos, incluindo informações sobre procedimentos que necessitem de consentimento informado;
- Ter direito à recusa ou interrupção do tratamento, desde que não haja risco à sua vida;
- Ter suas decisões respeitadas quanto à não adoção de medidas de sustentação da vida inútil;
- Ter direito à avaliação e gerenciamento da dor;
- Ter direito à assistência respeitosa e com compaixão no fim de sua vida;
- Ter direito de expressar suas impressões sobre o atendimento (elogios, sugestões e reclamações);
- Ter direito de obter informações sobre sua participação em pesquisas clínicas, assim como ter direito à recusa ou desistência;
- Ter direito de obter informações sobre doação de órgãos e tecidos.

Termo de Consentimento Informado

É um documento que deverá ser assinado pelo paciente ou por seu representante legal para autorização de procedimentos que envolvam riscos para o paciente, apesar de importan-

tes para seu tratamento. Estes riscos devem ser explicados ao paciente e bem entendidos por ele e/ou por seu representante legal. São exemplos de Termos de Consentimento Informado:

- Amputação;
- Anestesia;
- Cirurgia;
- Internação;
- Pesquisa;
- Transfusão de Sangue.

Sumário

- 1 | Pré-Internação**

Atendimento ambulatorial; Exames complementares; Gestão do cuidado e espera para a cirurgia; Controle das doenças e condições pré-existentes
- 2 | Internação**

Chamada para a internação; O que trazer na internação; Funcionamento do setor de internação; Pré e pós-operatório; Controle da dor
- 3 | Segurança do Paciente**

Checagens e barreiras de segurança; Identificação correta; Prevenção de quedas; Prevenção e controle de infecção hospitalar; Prevenção de incêndios no Into
- 4 | Alta / Transferência**

Transporte de ambulância
- 5 | Continuidade do Tratamento**

Atendimento domiciliar; Reabilitação; Alimentação adequada para a convalescença
- 6 | TFD e Projeto Suporte**

Tratamento fora do domicílio (TFD); Projeto Suporte
- 7 | Doação de Sangue/ Doação de Ossos**

Doação de sangue; Doação de ossos
- 8 | Outros Serviços**

Ouvidoria; Voluntariado; Apoio espiritual; Gruparj
- 9 | Programa para Melhorar a Qualidade de Vida**

Alimentação saudável; Saúde bucal; Vacinação; Prevenção de quedas; Cuidados com o meio ambiente
- 10 | Acompanhamento de Sua Saúde**

Consultas / atendimentos no Into; Resultados de exames; Registro de medicamentos; Controle da pressão arterial; Agendamento das próximas consultas

1 | Pré-Internação

A pré-internação é o período que vai desde o primeiro atendimento no Into até a internação. Neste período serão agendadas as consultas e os exames necessários para a realização da sua cirurgia.

Você será acompanhado pelos profissionais do Centro de Atenção

Especializada (CAE) para o qual você foi encaminhado.

Todas as informações sobre sua saúde são importantes para estes profissionais, como por exemplo a existência de doenças crônicas ou doenças contagiosas, o uso de drogas lícitas e ilícitas e a restrição para transfusão de sangue.

✓ **Atendimento ambulatorial**

No dia de sua primeira consulta no Into você será avaliado por uma equipe multidisciplinar, que se compõe de ortopedista, enfermeiro e assistente social. Estes profissionais vão avaliar integral-

mente a sua patologia e se necessário encaminhar você para outros especialistas, como por exemplo nutricionistas, farmacêuticos ou médicos de outras especialidades.



✓ Exames complementares

Para a realização de qualquer cirurgia que não seja de emergência, é necessário que a pessoa esteja bem de saúde. Para uma completa avaliação do quadro clínico do paciente são necessários alguns exames complementares (laboratoriais, radiológicos e eletrocardiograma). Em alguns casos, dependendo do tipo de cirurgia e do tipo de comprometimento da saúde do paciente podem ser solicitados outros exames. Você será chamado para a realização destes exames, no momento certo, durante a sua preparação para a cirurgia.



✓ **Gestão do cuidado / Espera para a cirurgia**

O Into é uma instituição pública de referência nacional nas especialidades de ortopedia e traumatologia e por isso atende a várias regiões do Brasil. Isto faz com que seja muito procurado, formando-se uma fila de espera para cirurgias, que é organizada e gerenciada por profissionais da instituição. Você pode acompanhar sua posição na fila, através do site do Into: www.into.saude.gov.br. A fila de espera é separada por especialidades ou centros de atenção especializada (CAEs) e por sexo. CAEs: Amputados, Cirurgia Craniomaxilofacial,

Coluna, Dismetria (Fixador Externo), Infantil, Infecção Ósteo-articular, Joelho, Mão, Microcirurgia, Ombro e Cotovelo, Pé e Tornozelo, Pelve e Acetábulo, Quadril, Trauma do Idoso, Trauma, Traumatismo Raqui-medular, Tumor.

É muito importante que você mantenha seu cadastro atualizado para garantir sua chamada para a internação quando chegar sua vez. Durante o período de espera, você será acompanhado pelos profissionais do CAEs – Centros de Atenção Especializada do grupo específico para sua cirurgia.



✓ Controle de doenças e condições pré-existent

Álcool e outras drogas

Algumas substâncias, como o álcool por exemplo, podem apresentar interação direta com a anestesia, e por isso é necessário que você comunique seu grau de dependência no caso de ser usuário.

Obesidade

- A obesidade pode ser definida, de forma resumida, como o grau de armazenamento de gordura no organismo e traz um risco grande para a saúde.
- A alimentação saudável para todas as pessoas com excesso de peso tem por objetivo não só diminuir o peso, mas também melhorar o bem-estar, controlando as doenças associadas.
- O controle do peso reduz a sobrecarga nas articulações, limita lesões futuras e aumenta a mobilidade.

Hipertensão arterial

A Hipertensão Arterial, mais conhecida como “Pressão Alta” é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas e neurológicas e na maioria das vezes não é percebida e pode apresentar sintomas inespecíficos como dores de cabeça, tonturas, mal estar...

É muito importante entender que quem sofre de hipertensão arterial, na grande maioria das vezes (95%) não consegue descobrir sua causa e deve fazer seu controle por toda a vida.

Diabetes

- Diabetes Mellitus é uma doença crônica definida pela elevação da taxa de açúcar (glicose) no sangue. O valor normal deve estar entre 70 e 99 mg/dl em jejum.
- Na intolerância à glicose ou pré-diabetes, o risco de desenvolver diabetes é maior e os níveis de glicose estão entre 100 e 125 mg/dl;

- Se os níveis de glicose estiverem acima de 126mg/dl em jejum, em duas ocasiões diferentes, é confirmado o diagnóstico de diabetes.

O diabetes se associa a outros problemas de saúde, como o aumento de colesterol e/ou triglicérides no sangue (dislipidemia) e a pressão alta (hipertensão arterial).

**Se você tem pessoas com diabetes na família,
procure seguir estes conselhos:**

- 1.** Mantenha-se dentro do peso ideal para sua altura;
- 2.** Adote uma alimentação leve e saudável, sem excessos de sal, gorduras e açúcar. Dê preferência aos alimentos integrais (farinhas, arroz etc), verduras e legumes, frutas, queijos brancos, carnes magras etc;
- 3.** Pratique uma atividade física 3 a 4 vezes por semana;
- 4.** Faça o controle de sua glicose periodicamente, sob supervisão médica;
- 5.** Controle a pressão arterial;
- 6.** Evite o fumo e o estresse.
- 7.** Não fume. Se fumar, peça ajuda para parar.

✓ **Atitudes que ajudam a prevenir e controlar níveis já elevados de pressão:**

1) Manutenção do peso ideal – o sobrepeso aumenta e dificulta o esforço do coração para conseguir bombear o sangue.

2) Prática de atividade física – atividades físicas regulares, como caminhadas, contribuem para a melhora de todo o sistema circulatório e pulmonar. Antes de começar qualquer treino é importante procurar um médico e fazer uma avaliação geral.

3) Redução de sal – o excesso de sal na dieta leva à retenção de líquidos (inchaço), acarretando a hipertensão. Por isso, manei na hora de temperar a comida e diminua o consumo de enlatados e alimentos em conserva.

4) Evitar bebidas alcoólicas – o álcool em grande quantidade é inimigo feroz da pressão sob controle.

5) Dieta saudável e gorduras saudáveis – inclua muitas frutas, verduras e legumes em suas refeições. Cortar a carne não é preciso, mas

dê preferência aos cortes magros.

6) Medicamentos – se o médico recomendou, não deixe de tomar. Mas nada de sair por aí imitando a receita alheia. Vale lembrar que alguns medicamentos, como os anti-inflamatórios e anticoncepcionais podem elevar a pressão.

7) Cigarro e Tabaco – elevam a pressão imediatamente após o consumo, além de comprometer toda a saúde.

8) Estresse – aparece como resposta do organismo às sobrecargas físicas e emocionais, aumentando a hipertensão e doenças do coração.

9) Exames médicos e avaliações regulares – não só ajudam a identificar o problema no começo, facilitando o tratamento, como também servem para adequar o uso de medicamentos de forma mais eficaz.

10) Aferição da pressão – deverá ser feita regularmente.

✓ Quando for medir sua pressão, esteja certo de:

- Não estar com a bexiga cheia;
- Não ter praticado exercícios físicos;
- Não ter ingerido bebidas alcoólicas, café, alimentos, ou ter fumado até 30 minutos antes da medida;
- Ter descansado por 5 a 10 minutos, sentado em ambiente calmo e com temperatura agradável;
- Relaxar bem o braço;
- Não falar durante o procedimento.

✓ Uso correto de medicamentos

- Não faça uso de medicamentos por conta própria nem recomendados por outros, inclusive os de manipulação e aqueles considerados naturais;
- Respeite os horários para tomar os medicamentos e não abuse nas dosagens! Dose superior à recomendada pode trazer danos à sua saúde;
- Nunca suspenda um tratamento, mesmo que esteja suspeitando de efeitos colaterais do medicamento em uso. Aguarde orientações do profissional habilitado;
- Não guarde medicamento cujo prazo de validade tenha vencido;
- Em casa, assim como na farmácia, os medicamentos devem ser protegidos do calor e da umidade, por isso não devem ser guardados no banheiro ou na cozinha;
- Tome seus medicamentos com um copo **CHEIO** de água; O uso de outras bebidas como leite ou sucos deve ser feito **SOMENTE** quando recomendado pelo médico ou farmacêutico;
- Cuidado ao tomar bebidas alcoólicas, alguns medicamentos interagem com álcool, podendo aumentar ou diminuir seu efeito.

2 | Internação

✓ Chamada para internação

Após estar tudo pronto para sua cirurgia (exames, liberação dos médicos) uma secretária da Instituição entrará em contato telefônico ou através

de telegrama para informar a data de sua internação. Além do dia e do horário da internação, muitas outras informações serão dadas neste contato.

✓ Informações importantes sobre o uso de medicamentos fitoterápicos e suplementos alimentares

É importante suspender o uso das seguintes substâncias 7 dias

Suplemento/Fitoterápico	Complicação esperada
CONDROITINA	Batimentos irregulares, risco de hemorragia
CISTEÍNA	Pressão baixa quando associada a outras substâncias
EQUINÁCEA	Alteração na cicatrização
ALHO	Risco de hemorragia
GINKGO BILOBA	Risco de hemorragia
GINSENG	Risco de hemorragia, hipoglicemia
GLUCOSAMINA	Hiperglicemia, diminui eficácia da insulina
KAVA	Aumento do risco de sedação
OMEGA 3	Risco de sangramento e AVC hemorrágico
VALERIANA	Aumento do risco de sedação
VITAMINA A	Risco de hemorragia
VITAMINA C	Risco de desidratação
VITAMINA D	Reação tóxica se associada à digoxina
VITAMINA E	Risco de hemorragia, Diminuição da ação de beta-bloqueadores em caso de pressão alta
ZINCO	Diminuição da ação de antiinflamatórios

✓ **Observações importantes que antecedem a sua internação**

- Evite pintar as unhas nos dias que antecedem à sua internação;
- Evite ferida na pele, provocadas pela retirada de cutículas, pela depilação ou outra situação que deixe a pele exposta às infecções;
- Não utilize apliques no cabelo;
- Cuidado com os medicamentos – Evite tomar qualquer medicação por conta própria e não esqueça de perguntar ao seu médico como proceder com as medições que você toma regularmente.

✓ **O que trazer na internação**

- Guia de internação;
- Todos os medicamentos de uso regular;
- Artigos de higiene pessoal e calçado;
- Exames complementares relacionados a cirurgia atual;
- Comprovante de doação de sangue (quem tiver);
- Comprovante de vacinas (quem tiver);
- Órteses e próteses (bengala, muletas, óculos, prótese dentária);
- Telefones de familiares e contatos.

✓ **Para a internação na pediatria**

- Teste do pezinho
- Caderneta de vacinação

O Hospital não se responsabiliza pelo desaparecimento de objetos que não estejam sob sua guarda. Por isso, aconselhamos que você não traga objetos de valor, como jóias, dinheiro, aparelhos elétricos e aparelhos celulares.

✓ **Funcionamento do setor de internação no Into**

No dia de sua internação você deve informar qualquer “novidade” que tenha ocorrido desde sua última consulta no Hospital, como: gripe, feri-

mentos ou coceiras, aumento da pressão arterial ou outro acontecimento com sua saúde. Isto é importante para assegurar o sucesso da sua cirurgia.

✓ **O Hospital dispõe de unidades diferenciadas**

- Hospital Dia
- Enfermarias
- Pediatria
- Centro de Terapia Intensiva (CTI)

✓ **Hospital Dia**

O Hospital Dia fica no terceiro andar do Hospital e é composto de um Centro Cirúrgico para pequenas cirurgias e uma unidade de internação com boxes individuais contendo o leito do paciente e uma ca-

deira para o acompanhante. Os pacientes internados nesta unidade podendo internar, operar e receber alta no mesmo dia. É importante a presença de um acompanhante em todo o período.

✓ Enfermarias

As Enfermarias do Into localizam-se no sexto, sétimo e oitavo andar, são coletivas, possuem banheiro,

ar condicionado, televisão e armário. As enfermarias da Pediatria se localizam no oitavo andar.

✓ Cada paciente possui seu espaço durante a internação que denominamos “Unidade do Paciente” e se compõe de:

- Cama / leito com grades laterais que devem ser mantidas elevadas e só devem ser manipuladas pelos profissionais ou pelos acompanhantes após orientação e com bastante cuidado;
- Mesa de cabeceira, onde deverá permanecer garrafa e copo de água fornecido pelo serviço de Nutrição;
- Não é permitido o acúmulo e/ou guarda de alimentos, pois este hábito favorece o aparecimento de insetos que podem por sua vez, causarem infecções;
- Campanha para acionar o posto de enfermagem, devendo ser usada sempre que necessário.

ATENÇÃO

Não é permitido o acúmulo e/ou guarda de alimentos, pois este hábito favorece o aparecimento de insetos disseminadores de infecções.

✓ Centro de Terapia Intensiva (CTI)

O CTI funciona no terceiro andar do Hospital e são encaminhados para este setor os pacientes que realizam cirurgias complexas ou de grande duração e os que necessitam de cuidados intensivos.

✓ Horário das refeições dos pacientes

Refeições	Horários
Café da manhã	7h às 8h30
Colação	9h30 às 10h
Almoço	11h30 às 12h30
Lanche	14h às 15h30
Jantar	17h30 às 18h30
Ceia	20h às 20h30

✓ Acompanhantes

Os acompanhantes serão acomodados em poltronas ao lado do leito do paciente, que podem ser abertas para descanso em horário restrito (das 22h as 7h).

Os acompanhantes devem portar um roupão sobre a roupa dentro das enfermarias e um crachá de identificação do Into em todas

as dependências hospitalares, que deverá ser devolvido quando ele se retirar do hospital.

O nome do acompanhante (no máximo 3) deverá ser fornecido no ato da internação, sendo que apenas um acompanhante permanecerá com o paciente de cada vez.

Não é permitida a permanência de acompanhante enquanto o paciente estiver no CTI, excetuando-se casos especiais (paciente menor de 18 ou acima de 60 anos).

Os acompanhantes de pacientes em situações especiais como por exemplo, os pacientes TFD (Tratamento fora do domicílio) que permanecem longo período

na instituição, não deverão ausentar-se do Instituto sem autorização prévia. Os acompanhantes deverão participar das reuniões semanais de acompanhantes.

✓ **Horário das refeições dos acompanhantes**

Os acompanhantes de crianças até 5 anos e/ou com necessidades

especiais deverão fazer suas refeições junto com o paciente.

Refeições	2ª a 6ª feira	Sábados, domingos e feriados
Café da manhã	7h50 às 8h20	7h30 às 8h
Almoço	13h45 às 14h15	13h às 13h30
Jantar	19h30 às 20h	19h às 19h30

✓ **Visitas nas enfermarias**

Período	2ª a 6ª feira	Sábados, domingos e feriados
Manhã	8h às 9h	8h às 9h
Tarde	14h às 17h	14h às 17h

A quantidade de visitantes neste horário será de 3 pessoas, salvo em casos especiais, como nos pacientes em precaução de contato. Neste caso, o paciente poderá receber os 3 visitantes, mas apenas um de cada vez, devidamente

te orientado e vestido pelo enfermeiro plantonista.

Crianças com menos de 12 anos não devem ser trazidas como visitantes ao hospital, pois são mais sensíveis ao sofrimento e às doenças contagiosas.

✓ Visitas no CTI

Período	2ª a 6ª feira	Sábados, domingos e feriados
Manhã	11h às 12h	–
Tarde	17h às 18h	14h às 17h

Caso não consiga comparecer nesses horários, fazer contato

com o serviço social para autorização específica.

✓ Recomendações a Pacientes, Acompanhantes e Visitantes:

- É proibido fumar nas dependências do hospital, inclusive nas áreas externas: calçadas, escadarias e rampas de acesso;
- Não é permitida a presença de acompanhantes com idade inferior a 18 anos de idade, ou com alguma condição que contra-indique a sua permanência;
- A utilização de telefones celulares é permitida, desde que seja respeitado o horário de silêncio nas enfermarias, após as 22h (manter no modo vibratório ou silencioso);
- A responsabilidade pelo aparelho celular é do próprio paciente ou do acompanhante;

- Zele pela tranquilidade do paciente, ele precisa de conforto;
- Para evitar infecções, não sente na cama do paciente, ou no leito que estiver preparado para outro paciente;
- Cuide bem da estrutura hospitalar: móveis, roupas, utensílios e todos os bens da instituição que são colocados a sua disposição;
- Respeite a sinalização fixada nos quartos, corredores e postos de enfermagem. Peça orientação à equipe de enfermagem, se necessário;
- Não manuseie por conta própria materiais e equipamentos hospitalares (soro, oxigênio, curativos, bombas infusores, entre outros);
- Não lave ou estenda roupas nos quartos;
- Não modifique a posição do paciente sem o auxílio ou supervisão de um profissional;
- Não permaneça no hospital se estiver com doenças infecciosas, como por exemplo: gripe, conjuntivite, lesões de pele e outras.

Pré-operatório

● Na véspera da cirurgia

Você será orientado quanto ao jejum e em alguns casos receberá uma medicação calmante que chama-

mos de “Pré-anestésico”. Isso aumenta seu risco de queda e você precisará pedir ajuda para se locomover.

● No dia da cirurgia

- Você deverá ficar em jejum;
- Não lavar a cabeça no banho;
- Não esquecer de retirar óculos, dentadura, pulseiras, anéis, cordão e roupas íntimas;

- A roupa para ir para o Centro Cirúrgico será fornecida pela equipe de enfermagem (roupão e touca);
- Alguns pacientes receberão me-

✓ **No centro cirúrgico**

- Você será recebido por um profissional de saúde que irá confirmar algumas informações antes de acompanhá-lo

✓ **Pós-operatório**

● **Transfusão sanguínea**

- Os pacientes que realizam cirurgias complexas ou de grande extensão podem ne-

● **Prevenção de Trombose**

- O paciente que permanece acamado durante muito tempo corre o risco de desenvolver Trombose Venosa Profunda (TVP), por isso será avaliado quanto a este risco desde a admissão, sendo submetido a tratamento preventivo com o uso de um medicamento anticoagulante, se necessário;

dicação pré – anestésica, antes de serem levados para o Centro Cirúrgico, e neste caso deverão permanecer deitados no leito com as grades levantadas.

até a sala de cirurgia. No caso de pacientes pediátricos, o responsável o acompanha até o Centro Cirúrgico.

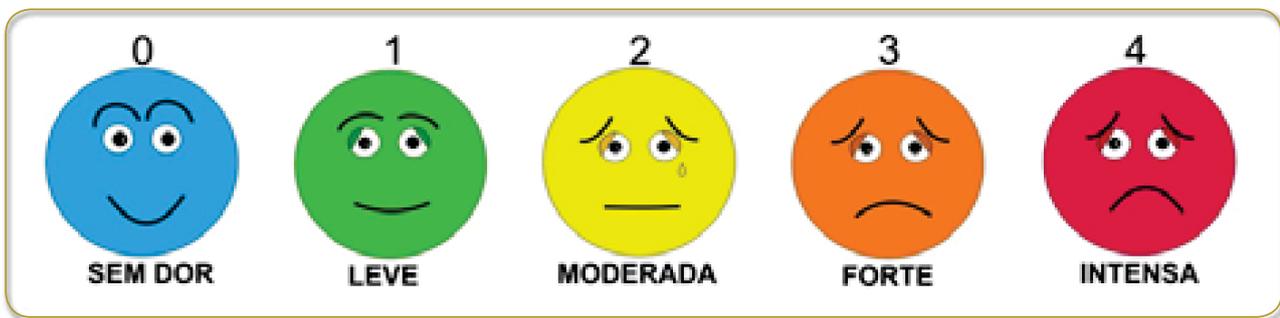
cessitar de transfusão sanguínea durante a cirurgia ou no pós-operatório.

- O paciente e acompanhante serão instruídos sobre a administração deste medicamento e em determinados casos o paciente permanecerá em uso deste medicamento em domicílio, após a alta, já que é uma injeção subcutânea.

✓ Controle da dor

O Into trabalha com uma equipe interdisciplinar para prevenção e controle da dor. Desde a admissão, o paciente será avaliado com relação ao quadro de dor para a manutenção de um esquema analgésico.

Após a cirurgia, medidas serão tomadas para minimizar o desconforto e a dor no período pós-operatório. É importante que o paciente participe do processo classificando sua dor conforme a tabela abaixo:



3 | Segurança do Paciente

A segurança do paciente é uma das prioridades do Into. Os pacientes e seus familiares e acompanhantes devem fazer parte deste processo segundo as orientações abaixo:

- Não deixe de fazer perguntas à equipe, sempre que você tiver alguma dúvida;
- Ao ser admitido ao hospital traga uma lista de todas as medicações e suplementos que você está usando;
- Comunique ao médico e à enfermagem se você tiver alguma alergia, ou se já tiver apresentado algum efeito colateral importante após uso de medicamentos;
- Porte uma identificação (pulseirinha, cartão, etc);
- Siga à risca as orientações da equipe quanto ao risco de quedas;

- Lave as mãos e peça para que todos que lidam com você também o façam (acompanhantes, equipe de saúde);
- Cuide para que pessoas com

doenças contagiosas não visitem o hospital;

- Lembre-se de cobrir a boca e o nariz com uma máscara, se você estiver gripado.

✓ **Identificação correta**

Ao chegar ao hospital, o paciente receberá uma pulseira branca de identificação com seu nome e o número do prontuário para evitar possíveis erros relacionados ao tratamento.

Na instituição existem pulseiras de cores variadas, que serão utilizadas caso tenha sido identificado algum risco específico durante sua avaliação inicial.

- **Vermelha** – alergia
- **Abóbora** – queda
- **Azul** – precaução de contato.

✓ **Checagens e barreiras de segurança**

Para garantir a segurança dos processos assistenciais, alguns procedimentos são checados várias vezes. Além de checar sua identificação na pulseira, muitas vezes lhe

perguntarão seu nome repetidas vezes antes da administração de remédios, da coleta de exames e do transporte para unidades assistenciais.

✓ **Prevenção de quedas**

Muitas pessoas caem e podem desenvolver lesões decorrentes desta queda. O paciente ortopédico tem grande risco de queda, principalmente se tem algum problema de visão, se é idoso ou criança e se tem algum problema

que cause tonteiras. É muito importante que todas as informações sejam prestadas ao profissional do hospital para que ele possa não só avaliar e identificar este risco, como também orientar o paciente quanto às formas de evitar as quedas.

✓ **Prevenção e controle de infecção hospitalar**

● **Precaução de contato**

O Instituto tem uma preocupação especial com a disseminação de infecções, por isso alguns pacientes transferidos de outros hospitais, ou que estejam com infecção comprovada são identificados com a pulseira azul e com uma placa próxima ao leito.

Estas identificações são necessá-

rias para que a equipe e as demais pessoas envolvidas com estes pacientes tomem as devidas precauções para evitar que a infecção passe para outros pacientes, ou seja, o uso de capotes e luvas descartáveis sempre que for entrar em contato com o paciente.

● **Lavagem de mãos**

A maioria das infecções se transmite através das mãos, que devem ser sempre lavadas antes e após as refeições e após usar o banheiro. Os profissionais de saúde devem lavar ou usar álcool gel

nas mãos antes e após cuidar de cada paciente. O acompanhante ou visitante deve lavar as mãos antes de cumprimentar o paciente e não deve pegar em outros pacientes ou em suas coisas.

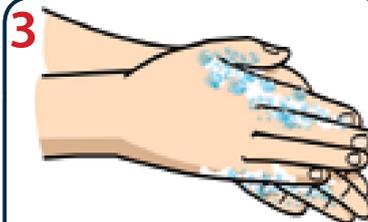
✓ Técnica de lavagem das mãos



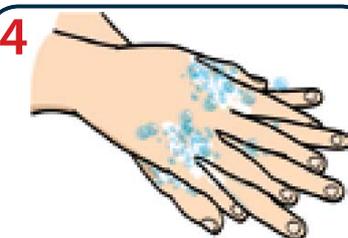
1 Abrir a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se à pia.



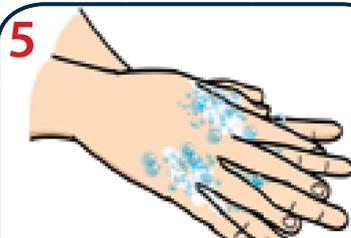
2 Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3 Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



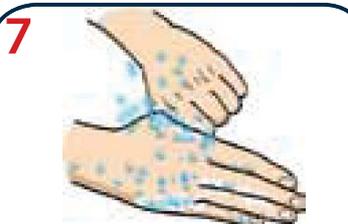
4 Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



5 Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.



6 Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



7 Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando movimento circular e vice-versa.



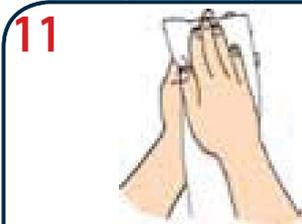
8 Friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa.



9 Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa.



10 Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11 Secar as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. Desprezar o papel-toalha na lixeira para resíduos comuns.

No caso de torneiras com contato manual, utilize papel toalha para fechamento.

A DURAÇÃO DO PROCEDIMENTO DEVE SER DE 40 A 60 SEGUNDOS

Fonte: ANVISA

✓ Prevenção de incêndios no Into

O incêndio é um risco considerável num hospital devido à presença de gases encanados, como o oxigênio. O Into tem um plano de segurança contra fogo e fumaça, sempre pensando na segurança

dos seus pacientes e funcionários. Algumas recomendações devem ser seguidas, como não fumar nas dependências do hospital e não utilizar tomadas elétricas sem o consentimento prévio.

4 | Alta / Transferência

Só ocorrerá após ser autorizada pelo médico responsável

pelo paciente (Clínico, Pediatra e/ou Ortopedista).

5 | Continuidade do tratamento

✓ **Atendimento domiciliar**

O Atendimento Domiciliar visa dar seqüência ao tratamento ortopédico iniciado na unidade hospitalar em domicílio, oferecendo assistência especializada de enfermagem e fisioterapia a pacientes com problemas de lo-

comoção e portadores de feridas. Cabe à equipe o cuidado e a orientação desse paciente, familiares e cuidadores.

Para ser elegível para atendimento domiciliar o paciente deve se encaixar nos seguintes critérios:

- Estar bem clinicamente;
- Ser indicado segundo critérios determinado por um membro da equipe;
- Ter um cuidador em período integral no domicílio, apto e disposto a colaborar com a equipe na recuperação da saúde do cliente;
- Ter domicílio localizado no município do Rio de Janeiro ou regiões metropolitanas do Estado próximas, como: Niterói, São Gonçalo, Nova Iguaçu, São João de Meriti, Nilópolis, Belford Roxo, Mesquita, Japeri, Magé e Queimados;
- Ter domicílio em área de acesso seguro, conforme avaliação do serviço social junto à família;
- Ter compreensão e aceitação dos critérios de atendimento e alta, mediante assinatura do Termo de Consentimento.

✓ **Reabilitação**

O serviço de reabilitação está capacitado a prestar atendimento de reabilitação aos pacientes do Into através de equipes multiprofissionais, em caráter ambulatorial e nas enfermarias. Além do atendimento aos pacientes em pós-operatório desenvolve programas de tratamento para amputados

incluindo concessão de prótese e aplicações de toxina botulínica no tratamento da espasticidade. Antes da alta, os pacientes são orientados quanto à necessidade de fisioterapia que pode ser realizada no próprio Into ou em uma unidade próxima à sua residência para onde podem ser encaminhados.

✓ **Alimentação adequada para a convalescença**

É muito importante manter uma boa alimentação para ter uma boa cicatrização após a cirurgia. Durante este processo de cicatriza-

ção o corpo precisa de uma quantidade maior de calorias, proteína, vitamina A e C e também o mineral zinco.

✓ **Alimentos que ajudam na cicatrização**

Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinco
Carnes	Folhas escuras	Frutas cítricas e sucos	Carne vermelha
Leguminosas (feijão)	Vegetais amarelos	Morangos e tomates	Peixes
Derivados do leite	Frutas amarelas	Pimenta, batata	Frutos do mar
	Produtos láteos enriquecidos	Espinafre, brócolis, couve-flor, repolho	Cereais enriquecidos

6 | TFD e Projeto Suporte

✓ **Tratamento fora do domicílio (TFD)**

O Into é uma Instituição de referência nacional que atende pacientes do SUS de outros Estados Brasileiros, encaminhados pelas

Prefeituras de seus Municípios, que assumem a responsabilidade financeira pelo seu transporte até o Instituto (inclusive transporte aéreo).

✓ **Projeto Suporte**

O Projeto Suporte tem como finalidade promover a estruturação das redes assistenciais em traumatologia e ortopedia no país, através de parcerias com estados e municípios, prestando assessoria técnica-gerencial, fomentando a capacitação e atualização dos profissionais que

atuam na especialidade e elaborando projetos específicos para provisão de equipamentos e insumos, incentivando a criação de sistemas regionais. (Portaria GM – 401 de 16 de março de 2005).

Já foram realizados convênios com todos os estados da Federação.

7 | Doação de sangue/Doação de ossos

✓ Doação de sangue

Qualquer paciente que faz uma cirurgia pode precisar de transfu-

são de sangue. Estimule pessoas próximas a fazerem suas doações.

✓ Como doar?

A doação deverá ser feita no HEMORIO, Instituição que fornece sangue para o Info. O HEMORIO é um Centro, que se localiza à Rua

Frei Caneca e distribui sangue para todas as Unidades de Saúde do Rio de Janeiro inclusive as Unidades de Urgência.

✓ Para ser doador, é necessário preencher alguns critérios:

- Ter entre 16 e 68 anos;
- Pesar mais de 50 kg;
- Estar em boas condições de saúde;
- As doações poderão ser feitas todos os dias, inclusive nos finais de semana e feriados;
- Embora não precise estar em jejum, recomenda-se não ingerir nada muito gorduroso antes da doação;
- Levar documento original de identidade.

Endereço do HEMORIO:

Rua Frei Caneca, 08 – Centro. Rio de Janeiro. Tel.: 2332 - 8611.

Horário para doação: de 7 às 18 horas

✓ Doação de ossos

O Banco de Ossos do Into é um local de armazenamento de tecidos (ossos, tendões, meniscos), pro-

venientes de doadores, que podem ser usados em enxertos e transplantes nas cirurgias ortopédicas.

✓ Como doar?

Existem dois tipos de doadores de tecidos: o doador vivo e o doador cadáver.

O doador vivo é o paciente submetido à cirurgia para colocação de prótese em quadril, que tem a cabeça femoral retirada. Este paciente pode se tornar doador autorizando a utilização da cabeça

femoral pelo banco através de consentimento informado.

No caso do doador cadáver, a vontade de doar deve ser comunicada em vida à família, pois a retirada do tecido só poderá ser feita mediante autorização, por escrito, do parente mais próximo ou responsável legal.

8 | Outros serviços

Ouvidoria

A Ouvidoria é um canal de comunicação direta entre os usuários e administração do Into. É um órgão estratégico, de caráter sigiloso, que visa dar voz aos usuários através do recebimento de suas sugestões, elogios, reclamações e denúncias.

Constitui-se em um poderoso instrumento para a avaliação e transformação institucional, pois favorece as mudanças e ajustes em suas atividades e processos

em consonância com as demandas da sociedade, almejando-se a melhoria contínua.

As atribuições do Serviço de Ouvidoria são receber, examinar e encaminhar às áreas competentes as manifestações dos usuários sobre o atendimento recebido pelo Into, sugerindo a adoção de medidas necessárias para a solução de intercorrências, com retorno aos interessados.

Para falar com a Ouvidoria:

- Pessoalmente: Anexo 4, sala 10
- Por email: ouvidoria@into.saude.gov.br
- Por telefone: (21) 2134-5000
- Por fax: (21) 2134-5000 ramal 3642
- Por Carta: Av Brasil, 500 Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão - Rio de Janeiro - RJ - CEP: 20940-070
- Pelo site: www.into.saude.gov.br
- Serviço de informação ao cidadão (SIC): www.acessoainformacao.com.br/sistema

✓ **Voluntariado**

Voluntários são pessoas que prestam serviços não remunerados em benefício da comunidade; doando seu tempo e conhecimento por uma causa específica.

O objetivo do serviço voluntário é promover a execução de atividades lúdicas e educativas e a prestação de serviços pessoais (materiais e espirituais) junto aos pacientes internados no Into.

Para ser voluntário no Into é preciso preencher alguns critérios:

- Ter idade superior a 18 anos;
- Possuir documentação civil regularizada;
- Apresentar boas condições de saúde física e mental;
- Não ser portador de qualquer dependência química;
- Ser capaz de enfrentar situações como adoecimento e morte;
- Ter disponibilidade de tempo de até 3 horas semanais de 2ª a 6ª feira, de 9 às 17h.

✓ **Apoio espiritual**

O Comitê de Reconforto Espiritual e Religioso (CRER) é um serviço oferecido por voluntários, treinados para ouvir pessoas com necessidade de apoio, em momentos de aflição, sofrimento emocional e

existencial, sejam elas pacientes, acompanhantes ou profissionais do Into.

Este Comitê não expressa nenhum tipo de preconceito ou julgamento e respeita a espiritualidade

e a religião das pessoas atendidas.

O CRER visa proporcionar às pessoas a oportunidade de serem ouvidas naquilo que desejam compartilhar, através de uma postura humana, de solidariedade e compaixão.

Não é terapia, não é orientação espiritual, não é catequese, mas um reconforto com apoio de sua espiritualidade. Os voluntários são treinados a guardar segredo de tudo aquilo que escutam.

O serviço é oferecido ainda no setor de admissão, antes da inter-

nação, na entrevista com a enfermagem, que se informará sobre a religião do paciente, para que, na medida do possível, ele possa ser atendido por alguém mais relacionado à sua prática religiosa, embora seja importante frisar que todas as crenças são respeitadas.

Informações sobre o CRER e a visita de religiosos deverão ser solicitadas à Área de Desenvolvimento de Políticas de Humanização (ADEPH) pelos telefones 2134-5282 ou 2134-5000 (ramal 4515).

Grupos de apoio

Existem associações de pacientes no Into que foram implantadas com o intuito de reunir pessoas que apresentem as mesmas necessidades e possam, juntas, discutir questões relacionadas às suas doenças. São vários grupos como o grupo

de pacientes que apresentam dor crônica, o grupo dos amputados e o grupo dos artríticos – GRUPARJ. Este, criado há mais tempo, congrega pessoas portadoras de doenças reumáticas e tem calendário de atividades regulares.

9 | Programa para melhorar a qualidade de vida

✓ Alimentação saudável

- Prefira alimentos naturais e integrais, leite e derivados com pouca gordura, carnes magras e sem pele, frutas, legumes e verduras;
- Evite alimentos industrializados, salgados, embutidos, preparações gordurosas, temperos prontos, refrigerantes e doces concentrados;
- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa;
- Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia.

✓ Saúde bucal

Você pode prevenir doenças bucais e ter dentes e gengivas saudáveis por toda a vida seguindo as orientações abaixo:

1) Escove os dentes pelo menos três vezes ao dia usando um creme dental com flúor, principalmente depois do café da manhã e antes de dormir.

dáveis por toda a vida seguindo as orientações abaixo:

2) Use fio dental diariamente.

3) Limite o número de lanches ingeridos por dia.

4) Visite seu dentista regularmente.

✓ Como escovar seus dentes e usar o fio dental

1



Posicione a escova em um ângulo ao longo da linha da gengiva. Faça movimentos vibratórios. Repita o movimento para cada dente.

2



Escove a superfície interna de cada dente, usando o movimento descrito na etapa 1.

3



Escove a superfície de mastigação de cada dente.

4



Use as pontas das cerdas para escovar a parte de trás de cada dente.

5



Não esqueça de escovar a língua.

6



Corte um pedaço de 30 a 45 cm de fio dental e enrole nas pontas dos dedos médios.

✓ Vacinação

Fique atento à sua saúde! Você pode se prevenir com as vacinas. Este é o calendário de vacinação do SUS.

Idade	Vacina	Dose	Doença
Ao nascer	BCG - id	Dose única	Tuberculose
Ao nascer	Hepatite B	1ª Dose	Hepatite B
1 Mês	Hepatite B	2ª Dose	Hepatite B
2 Meses	Tetavalente (DTP+HiB)	1ª Dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite por Haemophilus Influenzae B
2 Meses	Oral Poliomielite	1ª Dose	Paralisia Infantil
2 Meses	Oral de rotavirus Humano	1ª Dose	Diarréia por rotavirus
2 Meses	Pneumocócica 10	1ª Dose	Pneumonia, otite, meningite por Pneumococo
3 Meses	Meningocócica C	1ª Dose	Meningite por Neisseria meningitidis C
4 Meses	Tetavalente (DTP+HiB)	2ª Dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite por Haemophilus Influenzae B
4 Meses	Oral Poliomielite	2ª Dose	Paralisia Infantil
4 Meses	Oral de rotavirus Humano	2ª Dose	Diarréia por rotavirus
4 Meses	Pneumocócica 10	2ª Dose	Pneumonia, otite, meningite por Pneumococo
5 Meses	Meningocócica C	2ª Dose	Meningite por Neisseria meningitidis C
6 Meses	Hepatite B	3ª Dose	Hepatite B
6 Meses	Oral Poliomielite	3ª Dose	Paralisia Infantil
6 Meses	Tetavalente(DTP+HiB)	3ª Dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite por Haemophilus Influenzae B
6 Meses	Pneumocócica 10	3ª Dose	Pneumonia, otite, meningite por Pneumococo
9 Meses	Febre Amarela	Dose Inicial	Febre amarela
12 Meses	Tríplice Viral (SCR)	1ª Dose	Sarampo, caxumba e Rubéola
12 Meses	Pneumocócica 10	Reforço	Pneumonia, otite, meningite por Pneumococo
15 Meses	Tríplice Bacteriana (DTP)	1º Reforço	Difteria, tétano, coqueluche
15 Meses	Oral Poliomielite	Reforço	Paralisia Infantil
15 Meses	Meningocócica C	Reforço	Meningite por Neisseria meningitidis C
4 Anos	Tríplice Bacteriana (DTP)	2º Reforço	Difteria, tétano, coqueluche
4 Anos	Tríplice Viral (SCR)	2ª Dose	Sarampo, caxumba e Rubéola
10 Anos	Febre Amarela	Dose a cada 10 anos	Febre Amarela

Idade	Vacina	Dose	Doença
Entre 11 e 19 anos	Hepatite B	1ª Dose	Hepatite B
Entre 11 e 19 anos	Hepatite B	2ª Dose (30 dias após a 1ª dose)	Hepatite B
Entre 11 e 19 anos	Hepatite B	3ª Dose (180 dias após a 1ª dose)	Hepatite B
Entre 11 e 19 anos	Dupla tipo adulto (dT)	1 dose a cada 10 anos	Difteria e Tétano
Entre 11 e 19 anos	Febre Amarela	1 dose a cada 10 anos	Febre Amarela
Entre 11 e 19 anos	Tríplice Viral (SCR)	1ª Dose	Sarampo, Caxumba e Rubéola
Entre 11 e 19 anos	Tríplice Viral (SCR)	2ª Dose (30 dias após a 1ª dose)	Sarampo, Caxumba e Rubéola
Entre 20 e 59 anos	Hepatite B (Grupos Vulneráveis)	1ª Dose	Hepatite B
Entre 20 e 59 anos	Hepatite B (Grupos Vulneráveis)	2ª Dose (30 dias após a 1ª dose)	Hepatite B
Entre 20 e 59 anos	Hepatite B (Grupos Vulneráveis)	3ª Dose (180 dias após a 1ª dose)	Hepatite B
Entre 20 e 59 anos	Dupla tipo adulto (dT)	1 dose a cada 10 anos	Difteria e Tétano
Entre 20 e 59 anos	Febre Amarela	1 dose a cada 10 anos	Febre Amarela
Entre 20 e 59 anos	Tríplice Viral (SCR)	Dose Única	Sarampo, Caxumba e Rubéola
Acima de 60 Anos	Hepatite B (Grupos Vulneráveis)	1ª Dose	Hepatite B
Acima de 60 Anos	Hepatite B (Grupos Vulneráveis)	2ª Dose (30 dias após a 1ª dose)	Hepatite B
Acima de 60 Anos	Hepatite B (Grupos Vulneráveis)	3ª Dose (180 dias após a 1ª dose)	Hepatite B
Acima de 60 Anos	Febre Amarela	1 dose a cada 10 anos	Febre Amarela
Acima de 60 Anos	Dupla tipo adulto (dT)	1 dose a cada 10 anos	Difteria e Tétano
Acima de 60 Anos	Pneumocócica 23- valente (Pn23)	Dose Única	Infecções causadas pelo Pneumococo
Acima de 60 Anos	Influenza Sazonal	Dose Anual	Gripe

✓ Prevenção de quedas

Quase um terço das pessoas com mais de 65 anos caem pelo menos um vez ao ano. Uma em cada 10 destas quedas provocam fratura ou traumatismo sério, po-

dendo causar até mesmo a morte da vítima.

Um tombo pode ser o primeiro sinal de que alguma doença está começando ou se agravando.

● Informações úteis para prevenir as quedas

- A musculatura fica mais fraca e as articulações (juntas) ficam mais endurecidas quando envelhecemos. Por isso procure caminhar, praticar ginástica ou mesmo dançar. Procure saber se existe algum programa de exercícios físicos na sua comunidade;
- É importante alimentar-se antes de sair de casa, principalmente se for praticar exercício físico. Não se deve esquecer de ingerir líquidos, pois pessoas mais idosas sentem menos sede e têm risco maior de desidratação;
- Dormir bem é essencial para manter-se alerta durante o dia. Evite tomar remédios para dormir, a não ser que seja extremamente necessário e prescrito pelo médico;
- Após a menopausa as mulheres podem apresentar um enfraquecimento dos ossos, chamado de osteoporose. Os homens, após os 50 anos, também podem desenvolver a doença. A prevenção desta doença é feita com exercícios físicos regulares, como a caminhada com exposição ao sol (15 minutos ao dia, pelo menos) e com cálcio. O leite e os laticínios são ricos em cálcio, mas se a pessoa tiver intolerância, pode tomar cálcio em comprimidos;
- Se a osteoporose já estiver instalada, deve-se procurar tratamento especializado;

- Para manter o equilíbrio é fundamental que a visão esteja adequada. O exame de vista permite a correção de vários problemas, como por exemplo, a catarata, que precisa ser operada. Os óculos devem ser comprados sempre com receita médica, que tem de ser atualizada todos os anos;
- A audição ajuda a manter a pessoa alerta para riscos de cair. Procure um Médico de preferência um Otorrinolaringologista, se não estiver ouvindo bem, pois o problema poderá ser corrigido;
- Ao levantar não se deve ter pressa. Quando nos levantamos muito rápido, a pressão pode cair de repente, provocando tonteira e queda. Sente-se primeiro, depois levante e fique alguns segundos parado, para depois sair andando;
- Pessoas que usam muitos medicamentos (quatro ou mais remédios) têm mais risco de cair. Faça consultas regulares para verificar se as doses estão corretas, principalmente dos remédios para baixar a pressão;
- O consumo de bebidas alcoólicas e o hábito de fumar também representam um grande perigo. Além de todos os males para a saúde, aumentam a possibilidade de cair;
- Se você sofreu uma queda e ficou com medo de sair, procure ajuda logo! Ficar em casa, isolado, provoca depressão (tristeza) e os músculos ficam atrofiados, prejudicando ainda mais a sua recuperação;
- Participe de atividades comunitárias. Faça novos amigos, procure conviver com os familiares. Tenha planos para o futuro! Viver com alegria e saúde plena, tanto física como mental, é a melhor prevenção de quedas que existe.

Protocolo Clínico de Quedas – Info.

- **Cuidados em casa para evitar as quedas**

- 1)** Evite pisos escorregadios: nas casas de material de construção existem tiras antiderrapantes que devem ser instaladas principalmente em escadas;
- 2)** Sempre deixe uma luz de vigília acesa à noite;
- 3)** Evite a colocação de passadeiras ou tapetes ou em ultima análise instale faixas antiderrapantes nelas;
- 4)** Evite a instalação de mesas de centro na sala de estar;
- 5)** Sempre que possível instale corrimão em corredores;
- 6)** Sempre que possível instale suportes no box de banho e próximos ao vaso sanitário;
- 7)** Retire fios (elétricos e de telefone) e objetos espalhados ao longo do caminho;
- 8)** Fique atento aos animais de estimação que ficam ao seu redor, pois eles podem facilitar um tropeção seu;
- 9)** Prefira utilizar, se possível, calçados antiderrapantes (com sola de borracha);
- 10)** Evite camisolas, pijamas ou roupões longos para não tropeçar.

✓ Cuidados com o meio ambiente

Dicas para contribuir com a redução do desperdício de recursos naturais:

Água

- Somente 0,01% da água do Planeta Terra é utilizável pelo homem, por isso não se deve desperdiçar. Utilize somente a água necessária, fechando a torneira enquanto escova os dentes ou ensaboa as louças, por exemplo;
- Verifique regularmente se há vazamentos de água em sua casa. Pode estar havendo desperdício sem que você saiba;
- Em caso de vazamento nas ruas e calçadas, ligue para a CEDAE - tel:1746 para que o problema possa ser resolvido o mais rápido possível;
- Colete água da chuva. Esta água pode ser reutilizada para diversas ações do cotidiano, como lavar o quintal e para regar as plantas.

Luz

- A televisão geralmente representa de 5% a 15% do consumo de energia de uma casa. Procure desligá-la quando ninguém estiver assistindo ou quando for fazer alguma atividade fora do cômodo no qual ela está instalada;
- Mantenha a luz apagada quando não estiver no local;
- Não demore muito tempo com o chuveiro elétrico ligado. Ao se ensaboar desligue o chuveiro – economiza água e luz;
- Substitua as lâmpadas incandescentes por lâmpadas econômicas;
- Mantenha aparelhos elétricos desligados, quando não estiverem em uso. Não deixe no stand-by;

- Junte as roupas para lavar na máquina, evitando que ela seja ligada muitas vezes e acumule também as roupas para passar;
- Verifique se a vedação de sua geladeira está perfeita.

Poluição do ar

- Evite o desperdício de papel e contribua para a redução do corte de árvores e do lançamento dos gases que formam o efeito estufa. Use o outro lado dos papéis como rascunho;
- Deixe o carro na garagem. Isso evita a queima de combustível e o lançamento de gás carbônico na atmosfera e, conseqüentemente, diminui o efeito estufa;
- Ande a pé ou de bicicleta. Além de ser um ótimo exercício, ajuda a diminuir a poluição.

Lixo

- Jogue lixo no lixo. Não jogue lixo pela janela do ônibus ou do carro; guarde-o até encontrar a lixeira mais próxima;
- Use sacolas de pano ao invés das de plástico. Sacolas de plástico – quando jogadas nas vias públicas – entopem os esgotos e podem provocar enchentes;
- Separe o lixo orgânico dos materiais que podem ser reciclados. Em casa, bastam duas lixeiras para você colaborar com o planeta. Numa delas, coloque o lixo orgânico (restos de comida) e na outra, os materiais que podem ser destinados à reciclagem: plásticos, papéis, metais e vidros;
- Não jogue lâmpadas, pilhas, baterias (celular, automotivas e industriais), restos de tinta ou produtos químicos no lixo comum. Por conter substâncias nocivas podem contaminar o

solo e lençóis freáticos. Faça o descarte deste tipo de produto em estabelecimentos que os comercializam ou na rede de

assistência técnica autorizada;

- Faça o descarte correto do óleo de cozinha, nunca jogando-o na pia.

✓ **Bibliografia:**

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 58 p. – (Cadernos de Atenção Básica; 16), (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

✓ **Participantes:**

Alessandra C. de Lacerda – AENFE

Ana C. S. Carvalho – AENFE

Germana Lyra Bahr – DDIAG

Isabel Catarina – Ouvidoria

Isabela Simões – ASQUA

Ivanise Arouche – AENFE

Jane Conceição – AENFE

Marcelle Gonçalves – UFARM

Marilena A. Lopes – AINFH

Milena Mota Brasil – AENFE

Rafael A. Dantas Prinz – DITMT

Raquel Costa – Ouvidoria

Roseluci Salles – SEPEN

Salo Buksman – ARMIN

Sandra R.F. Vasconcelos – ASQUA

Sérgio Catão – ADEPH

Sonia Vilas Boas – ARNUT

Viviane de S. Fonseca – ARSOC

Zilda de S. Gonsalves - UFARM

✓ **Registros de medicamentos / Dosagens**

Medicamento	Dosagem/Frequência	Início

 **Controle da pressão arterial**

Data e Hora da Aferição	Valor da PA	Observações	Profissional
	x mmHg		



Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070
Tel: 55 21 2134-5000
www.into.saude.gov.br



Ministério da
Saúde

