



Invista na carreira

Carreira pública oferece estabilidade e boa remuneração. Mas para garantir a ascensão profissional é preciso preparar-se para aproveitar as oportunidades.



CONCURSOS

Programe-se

Diversas oportunidades na área de saúde. Confira o que está previsto. (Pág.2)

Teste

Um teste especial para os profissionais da área de Fisioterapia. (Pág.3)

ESPECIAIS

Utilidade Pública

Fisioterapeuta fala sobre lombalgia e dá dicas para evitar este tipo de disfunção. (Pág.4)

Artigo

Sarampo: surtos na Europa e a antecipação da campanha de seguimento no Brasil. (Pág.5)

EVENTOS

Agenda

Confira os cursos deste bimestre e as novidades que a Seiton está preparando. (Pág.5)

Acontece

A Seiton agora está nas redes sociais: Twitter, Facebook e Orkut. (Pág.8)



Editorial

ANTECIPE-SE ÀS OPORTUNIDADES

Mais do que conseguir um emprego, o concurso público proporciona segurança. Afinal, um dos maiores benefícios do emprego público é a estabilidade. O funcionário não precisa preocupar-se com crises econômicas ou corte de custos, que muitas vezes significam demissões de profissionais.

Além disso, a carreira pública oferece boa remuneração e possibilidades de crescimento. Mas para chegar lá é preciso estar preparado. Não adianta jogar com a sorte na hora da prova. A preparação deve começar agora.

É preciso investir nos estudos para realizar o sonho da carreira pública. E para quem é da área de saúde, não faltará oportunidade nos próximos anos, principalmente devido ao advento da Copa de 2014 e das Olimpíadas de 2016, quando os hospitais deverão estar preparados e equipados. Então, lembre-se que o êxito futuro depende de suas ações no presente. A Seiton Cursos prepara você para alcançar sua meta. São cursos especializados para os profissionais da área de saúde. Opções para quem deseja ingressar na carreira pública e também para aqueles que querem investir na qualificação profissional. Escolha o seu futuro e não deixe a oportunidade passar!

PROGRAMA-SE

Retomada dos concursos públicos na área de saúde!

O segundo semestre chegou com força total nos concursos públicos para a saúde! Estamos iniciando com os concursos que tanto se esperava, com editais abertos para ITAGUAÍ, e já anunciados os concursos da Secretaria Estadual de Saúde, da Secretaria Municipal de Saúde, do Hospital Universitário Pedro Ernesto e tantos outros hospitais que estão prestes a inaugurar, como o Into.

Os editais contemplam várias categorias profissionais. Veja abaixo o quadro de cargos do concurso da Fundação Estatal de Saúde do Rio de Janeiro. Uma novidade deste concurso é que os funcionários terão direito a benefícios como vale-transporte e tíquete refeição, sendo avaliada a questão da previdência privada e do seguro saúde, e os profissionais serão contratados

por regime celetista, segundo anunciado pelo diretor executivo, Dr. Carlos Eduardo Coelho, na Folha Dirigida do dia 16 de agosto.

A entrevista completa em vídeo com Dr. Carlos Eduardo, você poderá ver no FACEBOOK da SEITON CURSOS. Em relação ao edital da Fundação Estatal, este deverá sair em setembro, na primeira quinzena e as incorporações estão previstas para março de 2012. As provas estão previstas para final de novembro, início de dezembro. Estaremos sempre disponibilizando no site da SEITON CURSOS no link de notícias, por TWITTER, FACEBOOK e ORKUT, todas as informações sobre novos concursos e abertura de editais. Acompanhe-nos no mundo virtual e sempre terá novidades sobre os editais e concursos.



Preparar-se antecipadamente, sem atropelos e com tranquilidade! Este é o grande diferencial para quem quer passar nos concursos públicos. Se destaque dos outros, seja um vencedor, saia na frente!!!

CARGOS DO CONCURSO FUNDAÇÃO ESTATAL	NÍVEL	ESCOLARIDADE
Assistente social	Superior	R\$ 2.402,64
Biólogo	Superior	R\$ 2.402,64
Enfermeiro	Superior	R\$ 2.402,64
Fisioterapeuta	Superior	R\$ 2.402,64
Farmacêutico/Bioquímico	Superior	R\$ 2.402,64
Fonoaudiólogo	Superior	R\$ 2.402,64
Médico	Superior	R\$ 6.077,43
Nutricionista	Superior	R\$ 2.402,64
Odontólogo	Superior	R\$ 2.402,64
Psicólogo	Superior	R\$ 2.402,64
Químico	Superior	R\$ 2.402,64
Técnico de Farmácia	Médio	R\$ 1.210,93
Técnico de Enfermagem	Médio	R\$ 1.210,93

Fonte: Folha Dirigida (veja completa na fonte)

Jornal Seiton
Formação em Saúde

Boulevard Vinte e Oito de Setembro,
389/605 - Vila Isabel
Telefones: (21) 2577-2421 | 2576-7215
www.seitoncursos.com.br

Coordenação Técnico Científica

Edson Silvério
Carla Barreto
Ticiane de Oliveira
Kátia da Hora
Vânia Coutinho

Conselho Editorial

Edson Silvério
Ticiane de Oliveira
Vânia Coutinho

Capa e Diagramação

AB Comunicação e Assessoria

Jornalista Responsável

Andréa Pollard - 22347/130/24 - RJ

Tiragem - 10 mil exemplares
Impressão - Folha Dirigida
Distribuição Gratuita

Instituto Gênesis de Saúde e Estética

Dra. Kátia da Hora Crefito - 4104F / CREF - 6919 G

Balanceamento Muscular - Kinesiology
Drenagem Linfática Manual
Fisioterapia Motora e Respiratória
Prescrição de Exercícios Físicos

Peeling de Diamante
Redução de Medidas
Reeducação Postural Global (RPG)
Terapia Manual
Vacuoterapia

Contatos: (21) 2595-6149 / 2228-3571 / 8803-3692 / E-mail: katiadahora@yahoo.com.br



PREPARE-SE

Exercícios ajudam a assimilar as matérias

Atualmente, diversas bancas examinadoras elaboram provas de concurso público na área de fisioterapia, por isso, é bom estar atento às características de cada banca.

Nesta edição, o Jornal Seiton publica questões de concursos antigos, elaboradas por diversas bancas, o que

ajuda o futuro candidato a conhecer o modelo de cada organizadora. O gabarito oficial deve ser conferido no site da Seiton Cursos.

Vale uma dica! Uma rotina de estudos com devida organização deve ser executada para ter êxito nos concursos públicos.



Fisioterapia

CEPERJ - PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO GONÇALO - 2011

- 01.** O núcleo vestibular lateral é responsável pela(o):
 (A) coordenação de estímulos para os músculos das extremidades e do tronco para a manutenção do equilíbrio;
 (B) elaboração dos movimentos coordenados da cabeça e dos olhos que ocorrem simultaneamente;
 (C) direção dos movimentos oculares para a manutenção do olhar fixo;
 (D) repasse de informação ao sistema nervoso central sobre a posição da cabeça em relação à gravidade;
 (E) recepção dos estímulos sensoriais para alcançar um objetivo.

CONSULTEX - PREFEITURA MUNICIPAL DE BOQUEIRÃO - 2011

- 02.** Quando a ação de um músculo pode ser idêntica ou aproximada à do agonista, como por exemplo a do músculo braquiorradial que atua com o músculo braquial na flexão do cotovelo, o músculo pode ser identificado como:
 (A) antagonista;
 (B) sinérgico;
 (C) isométrico;
 (D) eletivo;
 (E) fásico;

EXAMES - PREFEITURA MUNICIPAL DE QUEIMADAS - 2011

- 03.** As moléculas, partículas e organelas celulares absorvem a energia dessa radiação e provoca um processo bioquímico e bioelétrico, dissipando essa energia em forma de calor:
 (A) farádica;
 (B) galvânica;
 (C) laser;
 (D) ultrassom;
 (E) infra vermelho.

NCE UFRJ - PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA - 2008

- 04.** Os receptores sensoriais são, com frequência, divididos de acordo com sua forma estrutural e com o tipo de estímulo a que respondem preferencialmente.
 As afirmativas a seguir descrevem alguns desses receptores e uma de suas características. Avalie-as.
 I - Mecanorreceptores respondem à deformação mecânica do receptor ou da área ao redor;
 II - Nociceptores respondem a estímulos nocivos e impedem a percepção da dor;
 III - Quimiorreceptores são responsáveis pelos níveis de oxigênio

- no sangue arterial e a concentração de dióxido de carbono, entre outros;
 IV - Receptores eletromagnéticos respondem a estímulos reflexos;
 V - Termorreceptores respondem às mudanças na temperatura.

Estão corretas as afirmativas:

- (A) I, III e IV;
 (B) I, II e IV;
 (C) II, III e V;
 (D) II, IV e V;
 (E) I, III e V.

ASPERHS - PREFEITURA MUNICIPAL DAS VERTENTES - 2009

- 05.** Os princípios de Bobath são, EXCETO:
 (A) abordagem de posturas de inibição reflexa;
 (B) suprimir padrões anormais antes que possam ser introduzidos;
 (C) paciente recebe o máximo de informações proprioceptivas e esteroceptivas, seja no nível automático, seja em um nível voluntário.
 (D) tratamento individualizado;
 (E) paciente deve ser visto sob um aspecto específico.

FADESP - POLÍCIA MILITAR DO PARÁ -2010

- 06.** Na fisioterapia em Pediatria e Neonatologia, algumas técnicas são essenciais durante o processo de aspiração. Quanto à técnica AFE (Aumento do Fluxo Expiratório), é correto dizer:
 (A) técnica na qual se efetua manobra de inspiração rápida e forçada, utilizando-se o reflexo inspiratório como recurso para desobstrução da rinofaringe;
 (B) é caracterizada por ser uma técnica utilizada em pacientes pediátricos, cuja finalidade é conduzir as secreções expulsas pela tosse e contidas no fundo da cavidade bucal;
 (C) consiste em uma manobra que associa a compressão do tórax e do abdome, cuja finalidade é aumentar o fluxo aéreo expiratório para deslocar secreções brônquicas por aumento brusco do fluxo expiratório;
 (D) técnica que consiste na remoção de secreções brônquicas através de inspirações de diferentes volumes pulmonares, associada a expirações lentas e ativas que proporcionam o máximo de fluxo dentro das vias aéreas, isto desloca e mobiliza secreções das vias aéreas periféricas para as vias aéreas centrais, para que sejam eliminadas.

FEC - PREFEITURA MUNICIPAL DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM - 2007

- 07.** A alternativa correta que completa a frase: O semilunar, o capitato e o terceiro metacarpo estão linearmente dispostos uns aos outros e são recobertos pelo tendão _____ que se insere no (a) _____ é:
 (A) extensor ulnar do carpo / tubérculo do rádio;
 (B) extensor longo do polegar / tubérculo do rádio;
 (C) longo extensor radial do carpo / processo estilóide da ulna;
 (D) curto extensor radial do carpo / base do terceiro metacarpo;
 (E) extensor comum dos dedos / base do terceiro metacarpo.

COMEDE - PREFEITURA MUNICIPAL DE JAQUEIRA - 2009

- 08.** A reabilitação de um paciente que sofreu uma lesão meniscal, durante a fase inicial do tratamento, o fisioterapeuta decidiu utilizar TENS de alta frequência e curta duração de pulso. Nessa modalidade de TENS, é esperado que ocorra:
 (A) estimulação da glândula hipófise;
 (B) liberação de ACTH e β -lipotropina na corrente sanguínea;
 (C) estimulação seletiva das fibras nervosas A-delta;
 (D) liberação de β -endorfina na corrente sanguínea;
 (E) estimulação pré-sináptica das fibras A-beta e C na substância gelatinosa.

CEPERJ - SECRETARIA DO ESTADO DE SAÚDE E DEFESA CIVIL - 2010

- 09.** A lesão no córtex motor suplementar causa:
 (A) ataxia visual motora;
 (B) acinesia severa do mesmo lado da lesão;
 (C) distúrbios motores inespecíficos;
 (D) acinesia reflexa do lado oposto ao da lesão;
 (E) paresia contralateral.

ACAPLAM - ESTADO DA PARAÍBA PREFEITURA MUNICIPAL ITABAIANA - 2010

- 10.** O músculo braquial tem sua porção muscular localizada na metade inferior do braço, onde é em grande parte coberta pelo bíceps. É innervado e tem ação anatômica respectivamente:
 (A) Nervo Braquial (C6-C7); Flexão Cotovelo (ação anatômica);
 (B) Nervo Ulnar (C6-C7); Flexão Cotovelo (ação anatômica);
 (C) Nervo Braquial (T2- T3); Flexão Cotovelo (ação anatômica);
 (D) Nervo Musculocutâneo (C5-C6); Flexão do cotovelo (ação anatômica);
 (E) Nervo Radial (C2 - C3); Pronação (ação anatômica).

* Gabarito no site da Seiton Cursos



Bolsão para Residência Seiton Cursos

Inscrições abertas

Faça parte você também desta equipe de vencedores!
 Turmas com aprovação total nos Programas de Residência

Enfermagem / Fisioterapia: 06/11/2011 (domingo)

Faça sua inscrição no site

Aluna Shirley Paranhos (1ª colocada na residência da UERJ e UNIRIO) www.seitoncursos.com.br Tel.:2577-2421/2576-7215

Como evitar a lombalgia e melhorar a postura

Por Katia da Hora*

Postura e coluna vertebral estão diretamente ligadas à saúde física e mental. A evolução do mundo moderno e os vícios posturais tornam o homem incapaz de manter boa postura e, como consequência, há o surgimento de dores nas costas, em especial as lombalgias que se tornaram o mal do século. A inserção de autoposturas associadas à estabilização segmentar lombar influencia de maneira positiva a correção postural e como consequência há um alívio significativo das dores na coluna. Os profissionais da área de saúde estão sujeitos a desenvolver dor lombar, principalmente devido às posturas que estão sujeitos nas atividades laborais, que sobrecarrega a coluna.

Vícios posturais tornam a coluna desalinhada

Vícios posturais podem ser definidos como atitudes errôneas que as pessoas adquirem ao longo da vida ou até mesmo no período da infância.

O que ocorre é que atos repetitivos do dia a dia como dirigir, assistir a televisão, acomodar o corpo à mobília e aos equipamentos mal projetados ou ainda o dano fisiológico de calçados inadequados, de vestimentas muito apertadas, hábitos de sentar com as pernas cruzadas ou ficar em pé por muito tempo com o peso apoiado num único membro costumam tornar a coluna desalinhada. O inconveniente do desalinhamento é que

a coluna perde sua capacidade de estabilização e sem isso é impossível não sentir dor.

Os resultados da má postura

Os resultados de posturas equivocadas favorecem o processo de desgaste sofrido pelo aparelho locomotor. Na verdade há uma falha de adaptação.

A adaptação refere-se à carga e aos tecidos que a suportam. A física admite que os tecidos adaptam-se à carga imposta a eles. Por exemplo, se a torção e o estiramento são agudos, envolvendo trauma repentino, ou são resultantes de gradual "uso e lesão", esses pequenos traumas envolvem falhas nas estruturas da área em decorrência das demandas impostas a elas. Tais falhas induzem à lesão tecidual (microtrauma ou trauma) mais séria como lesão muscular, ligamentar, discal, articular e, ou, compressão de uma ou mais raízes nervosas acompanhadas ou não de alterações vasculares. O resultado final de uma lesão estrutural é o aparecimento de dor, muita dor.

O que se pode fazer para melhorar a postura

São inúmeras as formas para melhorar a postura. A seguir, serão listadas as principais condutas:

- * Faz-se necessário aprender novas formas de ficar em pé, caminhar, sentar e trabalhar para melhorar a postura.
- * Evitar curvar e rodar o tronco principalmente pela manhã ou após estar



sentado por algum tempo, é fundamental para prevenir a dor e melhorar a postura.

- * Não realizar atividades de empurrar e puxar.
- * Não permanecer em qualquer posição parado por muito tempo.
- * Em alguns casos o uso de palmilha acolchoada personalizada é necessário

para reduzir o estresse nos tecidos vertebrais, e as dores nas costas.

* Liberar a respiração, pois o bloqueio respiratório está relacionado com o encurtamento das cadeias que deformam a estrutura da coluna vertebral.

* Adquirir a percepção do corpo para melhorar o equilíbrio em relação ao espaço que está inserido.

Mitos e verdades sobre dor lombar



Buscando entender e desvendar questões sobre a dor lombar é necessário saber, que existem diversos recursos para tratamento das lombalgias, contudo apenas uma pequena parte desses recursos possui efeito favorável no quadro da dor.

Para tratar uma dor lombar existem quatro categorias básicas de tratamentos: medicamentoso, cirúrgico, conservador e osteopático. Em síntese, o tratamento medicamentoso objetiva aliviar a dor, relaxar a musculatura e auxiliar no reparo tecidual. O tratamento cirúrgico costuma ser indicado quando a dor não cessa com o tratamento medicamentoso e conservador. Este também possui os mesmos objetivos do medicamento-

so além de tentar restaurar os tecidos envolvidos no quadro da dor, de corrigir as disfunções decorrentes de hipertônicas, alterações morfológicas dos tecidos ligamentares, da sinóvia ou da pressão intra-articular.

O tratamento osteopático trata as disfunções osteomioarticulares e viscerais de forma objetiva e rápida, dando maior conforto e normalizando a função.

Atualmente, a dor lombar costuma ser tratada em quase cem por cento dos casos com tratamento conservador e medicamentoso. O que a coluna lombar necessita é de um processo denominado estabilização segmentar lombar, caracterizada por isometria, baixa intensida-

de e sincronia dos músculos profundos do tronco estabilizando e protegendo a coluna de desgastes excessivos, que é conseguido através do tratamento osteopático e terapia manual.

Sugestões para melhorar a postura e a qualidade de vida

A inserção de autoposturas associadas à estabilização segmentar lombar é uma nova proposta com bons resultados no tratamento da lombalgia.

Os exercícios de estabilização da coluna lombar devem ser sutis, mantendo a contração isométrica. Procure um fisioterapeuta especialista nesta área e melhore sua qualidade em sua vida.

ARTIGOS CIENTÍFICOS

Sarampo: surtos na Europa e a antecipação da campanha de seguimento no Brasil



Por Carla Barreto*

O sarampo é uma doença infecciosa, aguda, viral e imunoprevenível. A forma de transmissão é respiratória, através das secreções nasofaríngeas expelidas ao tossir, espirrar, falar ou respirar, o que leva o sarampo a ser uma doença extremamente contagiosa.

Os sintomas iniciais tem duração média de 6 dias, quando surgem febre, tosse produtiva, coriza e conjuntivite. Nas últimas 24 horas deste período, surge na altura dos pré-molares, um sinal muito característico da doença, o Sinal de Koplik (pequenas manchas brancas com halo eritematoso). Posteriormente esses sintomas aumentam e surgem o exantema característico da doença, de cor avermelhada, com distribuição em sentido céfalo-caudal, esse período dura de 5 a 6 dias. No período de convalescença as manchas tornam-se escurecidas e surge a descamação.

A única forma de prevenir a ocorrência do Sarampo na população é com a vacinação. A vacina contra sarampo faz parte do calendário básico nacional, estando disponível gratuitamente nos postos de saúde para todas as crianças aos 12 meses, com uma dose de reforço aos quatro anos de idade.

Além do calendário básico, periodicamente ao nível nacional são realizadas as campanhas de seguimento, que possuem como objetivo alcançar crianças susceptíveis não vacinadas e ainda revacinar as demais, principalmente as em idade pré-escolar. O intervalo entre uma campanha de seguimento e outra depende da cobertura vacinal alcançada na rotina, nesse período.

O último caso autóctone (caso novo ou contato de um caso secundário) de sarampo no Brasil foi confirmado em 2000, no estado do Mato Grosso do Sul, com 15 casos. Entre 2001 a 2005, foram confirmados 10 casos da doença no Brasil. Já em 2006, foram confirmados 57 casos no estado da Bahia, sendo identificado o vírus D4, porém

não foi identificada a fonte primária da infecção.

Apesar da ausência de transmissão autóctone nos últimos anos, é importante que se mantenha um sistema de vigilância epidemiológica efetivo, a fim de detectar oportunamente os casos importados e a adoção imediata das medidas de controle pertinentes ao caso. Para a população brasileira ficar efetivamente livre do sarampo torna-se imprescindível manter as coberturas vacinais iguais ou superiores a 95% em todos os municípios do país.

Atualmente, nos países que conseguem manter níveis altos de cobertura vacinal, a incidência da doença é reduzida, ocorrendo em períodos que alcançam de cinco a sete anos. Quando os suscetíveis vão se acumulando e chegam a um quantitativo suficiente para sustentar uma transmissão ampla, podem ocorrer surtos explosivos que afetam, também, escolares, adolescentes e adultos jovens.

Atualmente a Europa, principalmente a França, vivenciou um importante surto da doença. Com isso a campanha de vacinação de seguimento no Brasil, que aconteceria em agosto, juntamente com a segunda etapa da vacinação contra a paralisia infantil, foi antecipada. O advento das férias de julho traz um aumento do fluxo de turistas estrangeiros no Brasil e a ida de brasileiros para o exterior. Essa antecipação foi realizada em oito estados, entre eles o Rio de Janeiro. O critério levou em conta o fluxo turístico, densidade populacional e baixa cobertura da vacina tríplice viral. O público alvo foram todas as crianças com idades entre 1 e 7 anos, independente da situação vacinal atual ou de ter tido a doença anteriormente.

O Estado do Rio de Janeiro até meados da campanha foi o estado com as menores coberturas vacinais. O conhecimento e atualização dos profissionais de saúde quanto à identificação e notificação imediata de um caso suspeito de sarampo, tanto na rede pública como no setor privado, é essencial para a eliminação da doença no país. As medidas de prevenção da doença são fundamentais. Altas coberturas vacinais em qualquer localidade e a realização imediata do bloqueio vacinal no momento da notificação e investigação são práticas que devem ser realizadas em todos os municípios do país, independente do tamanho de sua população. Todos devem estar trabalhando em parceria para evitar a introdução do vírus no país.

COMPORTAMENTO

Entre os jovens, sexo é tratado com algo casual

A adolescência é um período de transformação, onde acontecem mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Neste caldeirão de mudanças, muitas vezes, os jovens iniciam a vida sexual de maneira desordenada.

Os adolescentes de hoje não enxergam nenhum tabu na virgindade e as relações sexuais são casuais. Mas as consequências de uma iniciação precoce ou intempestiva podem marcar uma vida que está apenas no começo.

Coordenadora de Atenção Secundária do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente do Hospital Universitário Pedro Ernesto (Hupe), a enfermeira Rejane Araújo de Souza lembra que sexualidade e sexo são coisas distintas que devem ser debatidas com os jovens. "A sexualidade está ligada às sensações, a busca de prazer, a descobertas. O sexo é a relação sexual. A sexualidade é anterior ao sexo", faz questão de esclarecer a enfermeira.

Com a experiência de quem lida diariamente com os conflitos da descoberta da sexualidade e do sexo, Rejane de Souza diz que é preciso orientar os adolescentes. "O jovem tem até informação demais, o problema é esse excesso de informação sem orientação", diz, ressaltando que o grande desafio de pais e educadores é mostrar para esta geração que o sexo deve estar associado a uma relação afetiva. E para pais e mães que acham que este assunto não deve ser tratado em casa, ela faz um alerta: "eles têm dúvidas que alguém, em algum momento, vai responder. Então, é melhor que sejam os pais dos que estranhos."



Quais os maiores problemas dos jovens em relação ao sexo?

Rejane Souza - A falta de informação e a dificuldade de acesso ao serviço de saúde. Quando digo falta de informação, estou me referindo à falta de orientação. Na verdade, o jovem tem até informação demais, o problema é esse excesso de informação sem orientação. Eles não sabem como utilizar esta informação.

Em média, com que idade os jovens costumam ter a primeira relação sexual?

Geralmente até os 14 anos. Aqueles que não tiveram relações até essa idade demonstram uma maior preocupação com a questão da virgindade, que hoje não é mais o tabu de antigamente. Na verdade, o que temos é um inverso. O jovem que não teve relações sexuais até os 14 anos, esconde isso por vergonha. Mas o que percebemos é que ele tende a valorizar mais esta relação. Procura o parceiro "ideal".

Por que os jovens estão iniciando cada vez mais cedo a vida sexual?

Hoje os jovens estão experimentando muito. São relações de oportunidade. Apareceu a oportunidade fazem. Não há afetividade. Por isso, as relações são mais frequentes. Elas acontecem pela oportunidade.

Há uma idade certa para os pais conversarem sobre sexualidade com os filhos?

No departamento em que atuo, atendemos a adolescentes a partir dos 12 anos, mas em casa a conversa deve ocorrer a partir do momento em que a criança fala, independente da idade. Se uma criança de seis anos chega falando sobre um assunto relativo à sexualidade, os pais não devem ignorar, mas conversar sobre o tema. No Hupe, atendemos a jovens que chegam com conceitos de infância que os pais não trabalharam. Eles têm dúvidas que alguém, em algum momento, vai responder. Então, é melhor que sejam os pais do que estranhos. É preciso haver espaço para tirar as dúvidas. A escola também deve debater a questão.

Hoje fala-se muito no HPV (Papilomavírus Humano). Este é um dos maiores problemas causados pela falta de preservativo?

Sim. O HPV está se disseminando. Muitos jovens não sabem que são portadores e acabam passando para seus parceiros.

Mas existe vacina para combater este vírus?

Existe, mas não combate todos. São mais de 100 subtipos e a vacina protege apenas contra quatro. Além disso, é muito cara, ou seja não é acessível a maior parte da população. Mas o HPV não é o único problema. Existem outras doenças sexualmente transmissíveis que podem ser evitadas, com a AIDS, Hepatite, com o uso de preservativo, assim como também uma gravidez indesejada.

Os jovens resistem ao uso de preservativo?

O uso da camisinha melhorou bastante. Tem muito adolescente que usa. Nos relatos que ouvimos, percebemos, no entanto, que quase ninguém interrompe a ação por falta de camisinha. Ou seja, se estiver no clima e faltar o preservativo, vai assim mesmo. Mas de uma maneira geral, o uso melhorou. A camisinha feminina também veio com uma boa aceitação. Além de evitar uma gravidez indesejada, o preservativo protege e previne contra DST (doenças sexualmente transmissíveis); é fácil de usar e manusear e não tem contra indicações.

Que tipo de orientação os pais devem dar aos seus filhos adolescentes em relação à sexo e doenças sexualmente transmissíveis?

Desde a infância os pais devem esclarecer todas as dúvidas, evitar mitos estabelecer confiança e nunca omitir seus conhecimentos. Os pais devem estar atentos às transformações pelas quais os adolescentes passam e abertos para o diálogo. Se tiverem dificuldade para enfrentar o desafio, o ideal é que procurem ajuda de profissionais capacitados para orientá-los. Mas o mais importante: é preciso associar o relacionamento sexual com a afetividade. Mostrar que o prazer não está apenas no ato em si e que é preciso antes da relação sexual, estabelecer uma relação afetiva.

*Mestre em Epidemiologia e Saúde Pública pela ENSP, Professora de Saúde Pública da SEITON CURSOS.



Cursos de atualização Seiton

AGENDA

SETEMBRO-OUTUBRO

ENFERMAGEM

✓ **CUIDADO DE PELE E CONTROLE DE INFECÇÃO NOS CLIENTES RECÉM-NASCIDOS (A TERMO E PRÉ-TERMO) PEDIÁTRICOS.**

Data: 14/09
Horário: 18:00-22:00
Carga horária: 04 horas

✓ **DESBRIDAMENTO DE FERIDAS**

Data: 17/09
Horário: 8:00-13:00
Carga horária: 05 horas

✓ **CURSO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DE SERVIÇOS DE SAÚDE (PGRSS) PARA EQUIPE MULTIPROFISSIONAL**

Datas: 19, 21 e 23/09
Horário: 17:00/22:00h
Carga horária: 15 horas

✓ **CÁLCULO E DILUIÇÃO DE MEDICAMENTOS PARA EQUIPE DE ENFERMAGEM**

Data: 23/09
Horário: 18:00-22:00
Carga horária: 04 horas

✓ **SEGURANÇA EM CENTRAL DE MATERIAL: PROCESSOS QUALITATIVOS DE LIMPEZA, DESINFECÇÃO E ESTERILIZAÇÃO**

Data: 11 e 13/10
Horário: 18:00-21:00
Carga horária: 06 horas

✓ **INTERPRETAÇÃO DE HEMOGRAMA PARA ENFERMEIROS**

Data: 31/10
Horário: 08:00-13:00
Carga horária: 05 horas

✓ **ELETROCARDIOGRAMA APLICADO À ENFERMAGEM**

Data: 28/10
Horário: 08:00-17:00
Carga horária: 08 horas

FISIOTERAPIA

✓ **DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NA SAÚDE**

Data: 17, 19, 24 e 26/10
Horário: 18:00-22:00
Carga horária: 16 horas

✓ **TERAPIA MANUAL DA COLUNA VERTEBRAL**

Data: 19, 21, 26 e 28/09
Horário: 18:00-22:00
Carga horária: 16 horas

✓ **TÉCNICAS DE REEQUILIBRAÇÃO ENERGÉTICA**

Data: 23/09 e 30/09
Horário: 8:00 - 17:00h
Carga horária: 16 horas

NOVOS E PRÓXIMOS CURSOS

✓ **ATUALIZAÇÃO EM TERAPIA INTENSIVA APLICADA À ENFERMAGEM**

Carga horária: 15 horas

✓ **ATUALIZAÇÃO DE ENFERMAGEM CARDIOLÓGICA**

Carga horária: 15 horas

✓ **ATUALIZAÇÃO EM EMERGÊNCIAS CLÍNICAS**

Carga horária: 15 horas

✓ **ATUALIZAÇÃO DE FARMACOLOGIA CLÍNICA APLICADA À ENFERMAGEM**

Carga horária: 15 horas

**OS CONTEÚDOS
PROGRAMÁTICOS E O
INVESTIMENTO VEJA NO SITE:
WWW.SEITONCURSOS.COM.BR**



PREPARATÓRIOS PARA CONCURSOS

Secretaria Estadual de Saúde (SES RJ)
Enfermeiro / Fisioterapeuta / Nutrição

HUPE / Regulares
Enfermeiro / Fisioterapeuta / Nutrição

DEGASE - nível superior
Assistente Social / Enfermeiro Farmacêutico
/ Nutricionista Pedagogo / Psicólogo / Odontólogo

Técnico /Auxiliar de Enfermagem
Turmas regulares e para Secretarias de Saúde
(SMS e SES RJ)

Telefones:
(21) 2577-2421 | 2576-7215



APRIMORAMENTO

A importância da Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) para o aprimoramento e qualificação do profissional

A Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) é uma ferramenta que favorece a melhora da prática assistencial com base no conhecimento, no pensamento e na tomada de decisão clínica com o suporte de evidências científicas, obtidas a partir da avaliação dos dados subjetivos e objetivos do indivíduo, da família e da comunidade.

Com a implementação da SAE, inúmeros benefícios podem ser constatados na prática de enfermagem como a **autonomia profissional, melhora na qualidade da assistência, otimização de registros que respaldam a atividade de enfermagem, valorização do trabalho da equipe de enfermagem, ampliação do reconhecimento profissional, motivação para capacitação profissional, maior segurança nas ações de enfermagem**, entre outros.

Para ocorrer a implementação da SAE, é necessário que haja três grandes elos envolvidos: Pessoal, Instrumento e Método. Para isso, é necessário ter organização do serviço de enfermagem, conscientização da equipe e educação permanente.

O processo de enfermagem consiste o método utilizado para sistematizar a assistência de enfermagem no Brasil. Dessa forma, é imprescindível que os profissionais de enfermagem conheçam e apliquem a legislação vigente. A Resolução COFEN 358/2009 estabelece que o processo de enfermagem deve ser realizado de modo deliberado e sis-

temático em todos os ambientes públicos ou privados em que ocorre o cuidado profissional de enfermagem e ainda destaca as cinco etapas: coleta de dados (ou histórico), diagnóstico, planejamento, implementação e avaliação.

O profissional inserido nesse processo necessita ampliar e aprofundar continuamente os saberes específicos de sua área de atuação, sem esquecer o enfoque interdisciplinar.

É necessário que os enfermeiros busquem o aprimoramento contínuo de sua prática, contribuindo para as ações cada vez mais embasadas em princípios científicos, **o que refletirá na melhor qualidade de cuidado oferecido.**

Desta forma, a Seiton Cursos oferece a partir do mês de setembro o Curso de Atualização em Sistematização da Assistência de Enfermagem, composto por teoria, prática e um diferencial: **os módulos específicos.** O curso tem carga horária total de 24 horas, sendo o módulo geral contendo 16 horas e cada específico, 8 horas.

Serão abordados, dentre outros assuntos, a construção e aplicação das etapas do processo de enfermagem atual, com enfoque nas respostas humanas aos cuidados de enfermagem, utilização da taxonomia NANDA, NIC e NOC com ênfase no raciocínio diagnóstico a partir da avaliação clínica do enfermeiro e aplicação dos conhecimentos adquiridos com estratégias de estudo de caso.



O SAE traz benefícios como a autonomia profissional, a melhora na qualidade da assistência e a otimização de registros que respaldam a atividade de enfermagem

MÓDULOS ESPECÍFICOS
(CARGA HORÁRIA -8h / MÓDULO)

- Clínica Médica e Cirúrgica
- Materno- Infantil
- Enfermagem do Trabalho
- Centro cirúrgico, RPA
- PSF e Atenção Básica
- Urgência e Emergência
- Terapia Intensiva
- Psiquiatria e Saúde Mental
- Oncologia

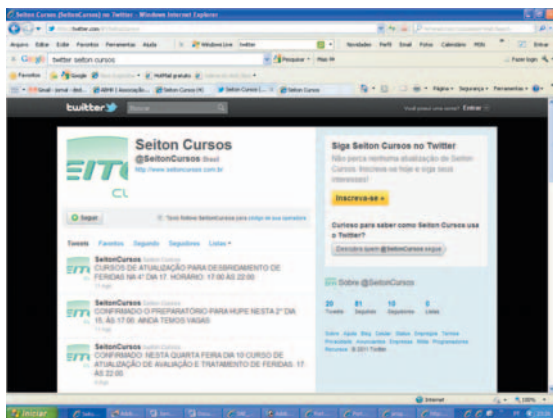
PROGRAMA DO CURSO (NA SEDE DA SEITON CURSOS)

16 SETEMBRO (8 / 12h)	16 SETEMBRO (13 / 17h)	23 SETEMBRO (8 / 12h)	23 SETEMBRO (13 / 17h)
<ul style="list-style-type: none"> - Breve Histórico da SAE - Suporte a implementação da SAE: - Organização do serviço de enfermagem - Noções sobre: - Sistema de Informação atualizado - Acreditação- indicadores de qualidade - Educação Continuada 	<ul style="list-style-type: none"> - NANDA : 9 padrões de respostas humanas; 7 eixos ou dimensões das respostas humanas e 3 níveis (domínios, classes e diagnósticos) - Características definidoras; -Fatores Relacionados e Fatores de Risco - Raciocínio Diagnóstico - Prática 	<ul style="list-style-type: none"> - NANDA; NIC; NOC - estrutura - Legislação -Teorias de Enfermagem como suporte à SAE - O Processo de Enfermagem e a Metodologia da assistência - Inter-relação entre as linguagens NANDA; NIC e NOC 	<ul style="list-style-type: none"> - Emprego de NANDA, NIC e NOC: estudos de casos com apresentação e reflexão (propostas feitas na aula anterior) - Propostas de atividades em classe - leituras de textos e aplicação do Processo de Enfermagem

MÍDIAS DIGITAIS



Seiton nas redes sociais



A Seiton Cursos está no mundo digital. Agora, nas mais diferentes mídias, os alunos terão acesso a informações sobre concursos e cursos oferecidos. Também será possível ficar por dentro do que acontece na Seiton, notícias da área de saúde e informações sobre os cursos e concursos em andamento.

Para ficar por dentro é só seguir a Seiton Cursos no Twitter, Facebook e Orkut.

LEGISLAÇÃO

Deputada Rejane pede rejeição da PL 6813/2010

A deputada Enfermeira Rejane encaminhou documento para Comissão de Seguridade Social e Família (CSSF), em Brasília, solicitando arquivamento do PL 6813/2010.

Rejane propõe também a imediata mobilização da categoria para sensibilizar os parlamentares contra este projeto que representa um golpe para a enfermagem brasileira. O projeto tenta fixar a jornada de trabalho em 40 horas semanais e estipula um piso salarial nacional de R\$ 680,00 para os técnicos e de R\$ 520,00 para os auxiliares de enfermagem.

Em seu discurso, a deputada defende: "Precisamos sensibilizar os membros da comissão para que o PL 6813/2010 seja arquivado. Nossa luta é pelo PL 2295/2000, que visa assegurar a jornada de 30 horas semanais para os auxiliares de enfermagem, técnicos em enfermagem e enfermeiros".

Para entrar em contato com o relator do projeto, deputado Rogério Carvalho, basta acessar o site www.rogeriocarvalho.com ou enviar correspondência para o gabinete: Praça dos Três Poderes, Câmara dos Deputados – Gabinete 641- anexo IV – CEP: 70.160-900.

Fonte: site Coren

INAUGURAÇÃO

Rio ganha novas instalações de atenção à traumatologia

O Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad (Into) dá início nesta semana às atividades assistenciais em seu novo endereço. A área ambulatorial do novo Into contará com 60 salas de atendimentos para todas as especialidades ortopédicas, o que vai representar um aumento anual de três vezes o número de consultas. A expectativa é que ao final da transferência, o instituto realize cerca de 305 mil consultas por ano.

"O Into é uma referência nacional na área de Traumatologia e Ortopedia. Essa nova estrutura fortalece essa vocação e referência, com aumento do atendimento à população, e o favorecimento de pesquisas na área. Ainda, contribuir para a revitalização de uma área importante do Rio de Janeiro", afirma o ministro da Saúde, Alexandre Padilha. O instituto reformou o antigo prédio ocupado pelo Jornal do Brasil.

Fonte: Ministério da Saúde

DICAS DE SAÚDE & MEIO AMBIENTE

Nutrição

Diminua o contato com as toxinas ambientais no seu dia!

Evite o uso de embalagens de plástico na cozinha quando possível, pois esta embalagem exige muita energia para a sua produção e há risco de migração de substâncias tóxicas para os alimentos. Prefira as embalagens de vidro, pois além de serem mais ecológicas, diminuem o contato do organismo com toxinas ambientais.

Panelas de alumínio: uma ameaça à saúde

Não utilize recipientes ou panelas de alumínio. O aço inoxidável ou as panelas de cerâmica são mais duradouras além de serem alternativas saudáveis. Alimentos ácidos, como o tomate, podem absorver o alumínio da panela, especialmente se a panela estiver muito desgastada. Além disso, a produção de aço inoxidável e da panela de cerâmica são menos agressivos para o meio ambiente.

Enfermagem

Gestão de resíduos de saúde e o meio ambiente

Hoje existe uma grande preocupação com o meio ambiente e as instituições de saúde tem uma grande parcela neste segmento. Os resíduos gerados nas instituições de saúde – humana e animal - (entende-se também os resíduos gerados em assistência domiciliar) podem causar vários danos decorrentes do mau gerenciamento, destacando-se a contaminação do meio ambiente, a ocorrência de acidentes de trabalho envolvendo profissionais de saúde, da limpeza pública e dos catadores de lixo. Os gestores de saúde, através do fomento a educação e treinamentos deveriam minimizar estes riscos na comunidade hospitalar. No Brasil, são geradas cerca de 120 mil toneladas de lixo urbano por dia. Um a três por cento desse total é produzido nos estabelecimentos de saúde e, deles, 25% a 10% representam risco.

Promoção

Mochila Seiton

Junte 3 selos de cores diferentes e ganhe uma mochila exclusiva da SEITON.



Em cada edição nova do Jornal SEITON um selo com cor diferente.

Promoção válida para os primeiros 50 que chegarem na sede da SEITON com os 3 selos de cores diferentes.

Segundo selo: edição setembro / outubro

Pós-Graduação

Enfermagem em Estomaterapia (feridas, estomias e Incontinência)

Enfermagem em Centro Cirúrgico, Recuperação Anestésica e Centro de Material e Esterilização

Tel.: (21) 2577-2421 | 2576-7215
Boulevard 28 de Setembro, 389/605
Vila Isabel
Site: www.seitonscursos.com.br