

## Programme-se para 2012

ndo. Já dá para planejar 2012. Para quem sonha com um  
pectivas são positivas, já que há concursos programados  
para alcançar o objetivo, o ideal é começar os estudos o  
to, agenda de cursos, dicas para você planejar sua carreira,  
para os profissionais da saúde.

### CONCURSOS

#### Programme-se

A importância do curso preparatório para a conquista do emprego público. (Pág. 2)

#### Residência

Residência em Enfermagem e em Fisioterapia. Opção para o profissional recém-formado. (Pág. 3)

#### Entrevista

A nutricionista Patricia Davidson Haiat explica a importância e as vantagens da Nutrição Funcional. (Pág. 4)

#### Acontece

Estado do Rio vai contratar 23 mil servidores em 2012. Na área da saúde, serão 4.500 vagas. (Pág. 8)

### ESPECIAIS

#### Natal

A Seiton Cursos prepara festa de Natal para crianças carentes do Lar Batista da Criança. (Pág. 2)

#### Utilidade Pública

Conheça as diferenças entre uma dieta saudável e as dietas da moda. (Pág. 4)

#### Saúde

Descubra os benefícios da Acupuntura no tratamento para a dor. (Pág. 4)



## Editorial

## QUE VENHA 2012

Estamos no final de 2011. Os meses de novembro e dezembro, em função dos feriados e festas, parecem ter menos de 30 dias. Como o tempo "voa" é bom não esperar os últimos dias de dezembro para fazer um balanço de 2011 e programar 2012. Estes dois meses que faltam devem servir para uma análise criteriosa do ano que termina. Acertos e conquistas devem ser comemorados e os erros avaliados para serem evitados.

Aqueles que realizaram as metas estabelecidas devem se preparar para colher os frutos. Quem não conseguiu realizar todos os desejos não deve desanimar. Cada novo ano é um recomeço. Contudo, é preciso manter o foco, não perder a direção para chegar ao destino final.

Para quem tem como objetivo conquistar uma vaga no setor público, o início do ano é sempre promissor. O importante é não perder tempo e começar os estudos o quanto antes. O curso preparatório representa um diferencial para os candidatos. Nesta edição do Jornal SEITON você vai descobrir porque realizar um bom curso significa investir no sonho.

Para quem planeja fazer Residência em Enfermagem ou em Fisioterapia, o jornal apresenta dicas que vão ajudar os profissionais a realizarem esta meta. E nesta edição, a última de 2011, dicas de Nutrição, artigos científicos e calendário de cursos para você programar o próximo ano, entre outras informações.

No mais, é preparar-se para as festas. A SEITON deseja a todos um Feliz Natal e um 2012 de paz, prosperidade, sucesso e muita SAÚDE!

## PROGRAMA-SE

## Curso preparatório aumenta a possibilidade de aprovação

Se você pensa em fazer um concurso público, inscrever-se em um curso preparatório deve fazer parte do seu planejamento. Afinal, este investimento pode fazer a diferença e transformar o seu sonho em realidade. Nos cursos, além de uma rotina de estudo e de aulas detalhadas sobre as matérias, os alunos tiram dúvidas e têm a possibilidade de se familiarizar com o modelo de prova das bancas organizadoras.

"Nos cursos, os candidatos têm um estudo mais dirigido. Os professores orientam quais os pontos importantes do programa que não podem ficar de fora dos estudos", diz o Coordenador do Curso Preparatório de Enfermagem da SEITON Cursos Edson Silvério.

A relação com os professores é outro aspecto positivo, de acordo com Edson. "A experiência dos professores também faz diferença, pois eles tendem a fazer com que o tempo dedicado ao estudo seja melhor aproveitado", explica.

Mas para não perder tempo e dinheiro, é preciso escolher o curso certo. Professores capacitados, material didático adequado e comprometimento dos profissionais fazem a diferença. "Na SEITON, trabalhamos com material didático, próprio elaborado por profissionais experientes. Além disso, em nossos preparatórios, trabalhamos os programas dos concursos de acordo com as exigências da banca organizadora ou seja, não temos um curso pronto. Os preparatórios são sempre atualizados de acordo com a seleção que será realizada e pensados a partir da banca organizadora. Isso familiariza o candidato com o modelo de questões que terá que responder na prova. Isso também permite que ele se prepare de forma adequada para o tipo de prova que vai fazer", destaca o coordenador que para oferecer cursos de qualidade trabalha em parceria com a coordenadora Marliete Aguiar.

Na hora de escolher o curso, alguns cuidados podem ajudar a fazer a opção correta. O professor ressalta que antes de fazer a matrícula é preciso



Edson Silvério: "é preciso atenção na escolha do curso"



A coordenadora Marliete Aguiar

conhecer o curso. Buscar informações com ex-alunos, consultar o índice de aprovação do curso, conhecer a metodologia de trabalho e a formação do corpo docente podem evitar decepções. "A SEITON tem um grande índice de aprovação porque conta com professores qualificados, material próprio e realiza um trabalho sério", destaca o professor.

E para quem ainda não decidiu que concurso fazer, Edson Silvério dá algumas dicas: "É preciso decidir entre o concurso federal, estadual ou municipal. Depois disso, é hora de procurar todo o material disponível para estudar e buscar informações sobre o concurso para manter-se atualizado.

Então, lembre-se: inscrever-se em um bom curso preparatório aumenta a chance de conseguir a vaga.

## SEITON prepara Natal para crianças



O Papai Noel é a alegria da garotada

As crianças do orfanato Lar Batista da Criança vão ganhar uma festa de Natal, no dia 9 de dezembro. O evento, que é uma iniciativa da SEITON Cursos, é uma festa com direito a presentes, ceia, brincadeiras e muita diversão, além - é claro - de Papai Noel. Este não será o primeiro ano que a SEITON organiza um Natal para crianças, a novidade é que será em um orfanato.

Você pode colaborar com a festa realizando os cursos que a SEITON oferece (descritos abaixo). Para assistí-lo é só doar um brinquedo para a festa solidária de Natal da SEITON. Venha participar, faça uma criança feliz!"

## OS CURSOS

## PORTUGUÊS COMENTADO

DATA: 02/12/11 - SEXTA  
HORÁRIO: 08:00/12:00  
CARGA HORÁRIA: 4h

## INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA E EFEITOS ADVERSOS DOS ANTIBIÓTICOS

DATA: 02/12/11 - SEXTA  
HORÁRIO: 14:00/18:00  
CARGA HORÁRIA: 4h

## INTERPRETAÇÃO BÁSICA DE RX DE TÓRAX PARA ENFERMEIROS

DATA: 03/12/11 - DOMINGO  
HORÁRIO: 14:00/18:00  
CARGA HORÁRIA: 4h

## 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  
Marliete Rodrigues Aguiar  
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

RESIDÊNCIA

# Programa de Residência: um excelente início de carreira para enfermeiros e fisioterapeutas

Com o diploma na mão, é hora de seguir em frente. Qual o melhor caminho? Aperfeiçoar a formação com cursos de especialização ou focar no mercado de trabalho? Qual a melhor opção?

Uma boa alternativa para o Enfermeiro e para o Fisioterapeuta recém-formado é ingressar nos programas de Residência oferecidos por diversas instituições.

## Residência em Enfermagem

Trata-se de um programa de treinamento, onde o aluno cumpre em regime integral, aulas e plantões, com o objetivo de tornar-se especialista em uma das áreas de atuação da Enfermagem.

O curso tem duração de 2 anos, com carga horária de 40h ou 60h semanais, dependendo da instituição.

A Residência oferece ao Enfermeiro recém-formado a possibilidade de deparar-se com a realidade das instituições de saúde, e de colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante a graduação. Outra grande vantagem é possibilidade de ingresso no mercado de trabalho após a conclusão da Residência.

## Residência em Fisioterapia

A Residência em Fisioterapia possui características próprias da profissão, sendo amparada pelo COFFITO e CREFITOS, além da Conferência Nacional de Saúde. Existem diversos programas de Residência em Fisioterapia espalhados pelo Brasil, vinculados a hospitais e centros de reabilita-

ção, com isso, cada instituição possui um programa de Residência individualizado.

A Residência dura em média 2 anos, com carga horária semanal de 40 horas, sendo o segundo ano destinado à especialização oferecida pela instituição.

Os residentes são beneficiados com o aprimoramento profissional, já que a formação do Fisioterapeuta tem por objetivo prover o profissional dos conhecimentos requeridos para o exercício das seguintes competências e habilidades gerais: atenção à saúde, tomada de decisões, comunicação, liderança, administração, gerenciamento e educação permanente — habilidades difíceis de serem aprimoradas na graduação devido ao vasto conteúdo da grade curricular e perfil generalista do formando.

Assim, a Residência em Fisioterapia torna o profissional especialista em uma determinada área, capaz de atuar de forma plena, prestando o melhor serviço de saúde em Fisioterapia.

## Quem pode ingressar nos Programas de Residência?

- Quem possui Diploma de Graduação plena, Certificado e/ou Declaração de Conclusão de Curso relativo à área que concorre, com data de término até o prazo de início da residência, realizado em instituições credenciadas pelo Ministério da Saúde.
- Quem possui situação regularizada com o conselho regionais de acordo com o cronograma de atividades da residência.

## Instituições com programas para Enfermeiros

- \* HUPE (Hospital Universitário Pedro Ernesto) da Universidade Estadual do Rio de Janeiro
  - \* UFRJ - Universidade Federal do Rio de Janeiro
  - \* IFF (Instituto Fernandes Figueira) da FIOCRUZ
  - \* HNMD (Hospital Naval Marcílio Dias) do Comando da Marinha
  - \* Residência da Secretaria Estadual de Saúde do Rio de Janeiro
  - \* INCA (Instituto Nacional do Câncer) do Ministério da Saúde
  - \* Residência Multiprofissional na Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP / FIOCRUZ)
- As provas de Residência ocorrem a partir de outubro de cada ano, onde são cobrados conteúdos gerais da Graduação de Enfermagem.

## SEITON prepara para concursos de Residência em Fisioterapia

A SEITON Cursos está elaborando um preparatório de Residência em Fisioterapia 2012/2013, com início em março de 2012 e término em outubro do próximo ano. A meta é capacitar o aluno para a realização das provas de residência. No dia 6 de novembro de 2011 haverá um "bolsão", onde o candidato que se inscrever e obtiver o primeiro lugar na prova, terá direito a uma bolsa integral no curso preparatório para Residência em Fisioterapia. Não perca esta chance, marque certo, venha estudar na SEITON!

## Como conseguir uma vaga de Residente em Enfermagem

Para conseguir a vaga é importante começar os estudos o quanto antes. Não dá para estudar apenas próximo à data das provas.

A SEITON Cursos oferece um preparatório específico para Residência em Enfermagem. Nossas turmas iniciam - se em fevereiro, possuindo uma carga horária de 180 horas.

O curso fornece ao aluno material didático atualizado, direcionado às diversas bancas de concurso de Residência, além de um certificado que o pontua para diversos concursos.

Nossa equipe de professores é altamente especializada e a forma como o curso é ministrado proporciona ao aluno uma ampla revisão da graduação, com aulas teóricas, simulados e sessões clínicas para discutir temas pertinentes às provas discursivas.

A SEITON já é reconhecida no mercado como a instituição que oferece o **MELHOR** curso preparatório para Residência em Enfermagem, obtendo todos os anos, os primeiros colocados em todos os concursos para Residência. Um índice de aprovação acima de 90% das turmas.

Para as turmas de 2012, estamos realizando um bolsão, no qual contemplaremos seis bolsas de estudos, variando de 25% a 100% de desconto nas parcelas (material didático deverá ser pago à parte). O edital encontra-se no site da SEITON.



## Bolsão para Residência em Enfermagem e Fisioterapia

Faça parte desta equipe de vencedores!

Boulevard Vinte e Oito de Setembro, 389/605 - Vila Isabel  
Tel.: 2577-2421/2576-7215

**Inscrição:** até 04/11/2011

**Local:** pela internet ou na sede da empresa

**Prova:** 06/11/2011 (Domingo)

**Horário:** 09:00 / 12:00 (duração de 3h)

**Investimento:** R\$ 10,00

**Local da prova:** Na sede da empresa

**Edital:** www.seitoncursos.com.br

# O poder da Nutrição Funcional

A Nutrição Funcional é um segmento que está dando o que falar. Seja por estar em pleno crescimento no mercado, seja pelos resultados positivos, o grande fato é que este conceito de alimentação saudável ganha novos adeptos a cada dia e promove uma reflexão sobre como aproveitar melhor os alimentos e tê-los como aliados para a promoção da saúde e do bem-estar.

A nutricionista Patricia Davidson Haiat, graduada pela UFRJ, especialista em Nutrição Clínica-cirúrgica pelo HUPE/ UERJ e pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterapia pela UNIB/VP, é uma referência no assunto. Diplomada pelo *Institute for Functional Medicine* (EUA), a nutricionista funcional atende na clínica que

**Qual é a importância da alimentação funcional nos dias atuais, onde, cada vez mais, as pessoas dispõem de menos tempo para a preparação das refeições da família?**

A Nutrição Funcional traz conceitos diferenciados, especialmente no que se refere à individualidade metabólica de cada um. A partir disso, buscamos mecanismos para melhorar a qualidade da alimentação e para reestabelecer a saúde e a qualidade de vida. O planejamento alimentar é totalmente personalizado e, por isso, é feito levando em consideração os horários e a praticidade necessária ao paciente. Sempre incluímos alimentos funcionais, ou seja, que trarão benefícios aos pacientes.

**Qual é o tempo necessário para a reeducação alimentar e como isso deve ser feito?**

Depende de cada pessoa e as modificações que devem ser feitas nesta alimentação. A maioria das pessoas precisa modificar hábitos e melhorar a alimentação de uma forma geral (diminuir o consumo de alimentos industrializados, promover o consumo de frutas, verduras e legumes). Além disso, a Nutrição Funcional investiga possíveis intolerâncias alimentares que levam a sintomas muito comuns como constipação intestinal, dificuldade em perder peso, problemas de pele e sintomas alérgicos e, a partir disso, substituir estes alimentos por outros com mesmo valor nutricional.

**Qual é o primeiro passo para o planejamento de um programa alimentar?**

A primeira coisa a ser feita é identificar os erros na alimentação e os alimentos que promovem a intolerância e, conseqüentemente, seus sintomas. A partir disso, alteramos a alimentação, priorizando a individualidade de cada paciente e seus costumes e horários.

**O que diferencia uma dieta saudável de uma dieta da moda?**

A dieta saudável será para sempre, enquanto a dieta da moda será feita durante alguns dias ou, quem sabe, meses. Normalmente, as dietas de moda são restritivas e não priorizam alimentos e seus benefícios, visam apenas as calorias. Já a dieta saudável

leva o seu nome em Ipanema (RJ) e atua como docente convidada da Universidade Fernando Pessoa (Portugal), dos cursos de pós-graduação em Nutrição Clínica Funcional da VP Consultoria Nutricional e do curso de pós-graduação em Terapia Nutricional da UERJ.

Autora do Programa *Healthy Detox*, que tem como o grande diferencial um programa alimentar exclusivo que leva em consideração a eliminação de toxinas para melhorar o metabolismo, nesta entrevista ela esclarece pontos importantes referentes à alimentação saudável, como a diferença entre um programa de reeducação alimentar e as dietas da moda e a importância da educação alimentar desde a infância.

vel leva em conta o valor nutricional dos alimentos, os benefícios que trazem em relação a algum sintoma ou doença. A Nutrição Funcional tem esta visão: o alimento é fonte de nutrientes, benefícios e promotor de saúde.

**O que é e como funciona o Programa Healthy Detox? E para quem é indicado?**

O programa *Healthy Detox* é um programa de detoxificação do organismo. Através da eliminação de toxinas, é possível restaurar uma ótima saúde e vitalidades orgânicas, atingindo o equilíbrio físico e emocional. A exposição prolongada a toxinas (encontradas em alimentos processados, itens de higiene pessoal ou até em alimentos a que o nosso corpo seja sensível), interferem com o metabolismo e o peso de diferentes maneiras: quebram os mecanismos cerebrais de controle de apetite, alteram a função tireoidiana, aumentam a liberação de hormônio de estresse, promovem a resistência à insulina, modificam o ritmo de alguns hormônios, alteram o nosso gasto de energia, sempre levando ao excesso de peso e suas conseqüências. O programa conta com um plano alimentar exclusivo, acompanhamentos periódicos e com as Terapias Corporais Funcionais mais adequadas a cada caso, que complementam o tratamento. O objetivo é garantir que durante o período do programa, não sejamos expostos a estas toxinas e as mesmas sejam eliminadas do nosso organismo, através do fígado, intestino, vesícula, circulação sanguínea e linfática (órgãos de eliminação) e as terapias funcionais auxiliam na eliminação das toxinas e na redução de peso. O programa *Healthy Detox* é "dividido" em três etapas. Começa com um cardápio mais abrangente e variado e vai restringindo vários alimentos até a última etapa, mais restritiva. Todo o acompanhamento é dado pela equipe de nutricionistas e fisioterapeutas da clínica.

**Quando uma pessoa faz dieta ou programa de reeducação alimentar quer ver logo os resultados. Quais são os mais imediatos?**

Normalmente, há uma perda de peso referente à água perdida, ou seja, o paciente desincha. Este resultado está relacio-



A nutricionista Patricia Davidson Haiat

nado a pacientes muito intoxicados e na primeira semana temos uma boa melhora em relação a isso. Outros sintomas, logo perceptíveis, são a melhora do intestino (para aqueles com constipação), redução de gases e distensão abdominal. Alguns pacientes mais compulsivos percebem uma diminuição da vontade de comer, especialmente doces.

**O que é a alimentação infantil funcional?**

Assim como nos adultos, o mais importante é identificar os hábitos da alimentação da criança e se há alguma intolerância alimentar. A partir disso, indicamos a exclusão e substituição dos alimentos, além da inclusão de alimentos não consumidos pela criança e que poderão trazer benefícios (verduras, legumes, frutas - em diversas formas de apresentação).

**Resultados de exames infantis destoantes dos valores normais geralmente são conduzidos através de medicamentos. Como e qual deve ser a alimentação indicada nestes casos?**

Quando temos exames de sangue fora dos valores ideais, temos que identificar qual é a deficiência nutricional relativa a este parâmetro e modificá-lo com a alimentação e, quando necessário, suplementação nutricional. No caso de uma anemia, deverão ser incluídos alimentos ricos em ferro, mas também alimentos que promovem a absorção do mesmo como vitamina C, cobre, etc. Já para quem tem relação com a glicose alterada, diminuiremos não só o consumo de carboidratos e outros açúcares, como incluiremos alimentos fontes ou usaremos suplementação de nutrientes relacionados ao metabolismo do mesmo como zinco, cromo, magnésio, ômega 3 e outros.

**Quais são os principais pilares para uma melhor qualidade de vida?**

Alimentação saudável, prática de atividades físicas e atividades para diminuição do estresse são os principais meios de promover qualidade de vida, visto que a má alimentação, o sedentarismo e os altos níveis de estresse estão relacionados a doenças atuais tais como câncer, doenças do coração, obesidade e tantas outras.

## Acupuntura como importante tratamento para a dor

Por Angel Mello\*

Quem não conhece alguém que vive se queixando de dores e faz dos analgésicos e anti-inflamatórios parte de sua vida?

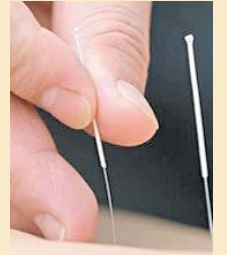
Uma importante arma para combater a dor vem ganhando campo e se estabelecendo como tratamento de grande eficiência: a acupuntura.

A Medicina Chinesa, filosofia na qual a acupuntura se insere, entende que todas as doenças e disfunções são, na verdade, sintomas decorrentes de desequilíbrios de energia do ser humano. Podemos citar a dor lombar como exemplo. O objetivo do acupunturista é identificar qual energia está alterada no organismo do cliente e reequilibrá-la por intermédio das agulhas, fazendo com que o sintoma gerado por este desequilíbrio, no caso a dor, seja eliminado.

Hoje em dia, a acupuntura possui grande indicação de médicos e de outras áreas da saúde devido a seus resultados a curto prazo em boa parte das doenças e síndromes e por existir comprovação científica sobre a sua eficiência. De 1970 até os dias atuais, a OMS (Organização Mundial de Saúde) listou mais de 140 doenças e afecções que podem ser tratadas juntamente pela acupuntura com porcentagem de melhora. Dentre as mais conhecidas, pode-se destacar a dor lombar com 72% de eficácia, 96% de chances de cura em casos de dores de ciática e 65% de probabilidade de melhora em relação a dores em joelhos, sendo todos estes parâmetros de eficiência superior à medicação convencional.

Também foi cientificamente comprovado que a atuação da acupuntura se dá por estímulos sobre o sistema nervoso central, que libera substâncias que promovem a autorregulação orgânica, fazendo com que a dor seja inibida pelo próprio organismo. É exatamente isso que faz com que esta terapia seja um diferencial em relação às medicações para dores agudas e crônicas, pois a acupuntura faz com que o próprio organismo gere mecanismos de autocura, impedindo que ocorram efeitos colaterais como mal estar e dores gastrointestinais ocasionadas frequentemente por medicamentos.

Cada sessão de tratamento possui duração média de 1 hora e em todas as sessões o acupunturista irá observar a língua e o pulso do cliente, pois são locais de avaliação nos quais é possível perceber se a energia está sendo normalizada. Qualquer pessoa que se submeta ao tratamento por acupuntura pode perceber a diminuição ou ausência de seus sintomas em no máximo cinco sessões, porém, deve ser ressaltado que o fato do cliente estar sem dor não quer dizer que o problema esteja resolvido. Observa-se que um período de dois meses de tratamento é o tempo médio para ocorrer a inibição da dor de forma definitiva.



ARTIGOS CIENTÍFICOS

# Plantas medicinais e saúde da mulher no climatério e menopausa

Por Antonio Carlos Seixlac e Glaucia de Azevedo Saad \*

Em todo o mundo a expectativa de vida vem aumentando nas últimas décadas. Com isso, mais e mais mulheres chegam a uma idade avançada e com ela chegam também alguns sintomas indesejados.

A menopausa ocorre aproximadamente entre 46 e 51 anos e é caracterizada a partir da data da última menstruação. A mulher deixa de ovular e tem um decréscimo na quantidade de hormônios. Antes das regras sumirem por completo temos um período chamado de climatério quando aparecem irregularidades no ritmo e na quantidade do fluxo menstrual. As menstruações podem se tornar escassas ou volumosas, podem demorar a vir ou aparecerem numa frequência maior e, a partir daí, são comuns as queixas de ondas de calor, sudorese, ansiedades, secura na pele e mucosas e insônia... Que confusão! Pois é, o organismo feminino precisa se adaptar a este novo modo de funcionamento. Frequentemente, esta fase coincide com o momento da vida onde muitas modificações acontecem também no âmbito familiar, conjugal e no trabalho. Então, haja mudança e haja jogo de cintura para conseguir lidar com elas numa boa!

Além do jogo de cintura, quais são os recursos aos quais podemos recorrer? Bom, há algum tempo a resposta a esta pergunta foi - reposição hormonal! Já que a produção de estrogênio e progesterona cai muito, vamos repor esses hormônios! O problema é que como não há um hormônio artificial idêntico ao feminino, apareceram sérios efeitos colaterais e este tipo de terapia passou a ser recomendada somente em alguns casos e mesmo



assim por períodos bem curtos de tempo.

A partir da observação de que mulheres orientais tinham poucos sintomas da menopausa mas que quando elas mudavam seus hábitos alimentares tradicionais à base de soja os sintomas apareciam, deduziu-se que esta planta possuía substâncias que agiam como se fossem hormônios. Nos últimos anos várias plantas passaram a ser estudadas, dentre elas, destacam-se além da própria soja, a linhaça, o trevo-vermelho, a cimicifuga, a angélica chinesa (dong quai, chamada de planta da mulher na China), o alcaçuz e o vitex que possuem em sua composição isoflavonas, lignanas, cumestanos e outras. Alguns destes compostos estimulam nas células receptores estrogênicos e outros os receptores da progesterona. Seu uso evita ou diminui os sinais e sintomas comuns nesta fase.

Estas substâncias foram chamadas de fitohormônios e apesar do

nome, não são hormônios verdadeiros, são substâncias derivadas das plantas e quimicamente semelhantes aos hormônios femininos. Agem nos mesmos locais do organismo, porém, de maneira mais suave pois não se encaixam perfeitamente nos receptores. Quando se usa uma planta rica nestas substâncias, temos melhora dos sintomas, mas não haverá uma alteração nos níveis sanguíneos dos hormônios.

## O que fazer para prevenir e melhorar estes sintomas?

Bom, para começar, uma alimentação que inclua algumas destas dicas! Uma colher de sobremesa de farinha estabilizada de linhaça dourada no iogurte, com uma fruta ou suas sementes batida em algum suco! Um pouco de tofu ("queijo de soja") refogado com legumes, inhame, castanhas, gergelim (muito rico em cálcio) e folhas verdes!

Se os sintomas de ansiedade e insônia estiverem presentes pode-

se lançar mão dos chás de folha de maracujá, melissa, camomila, erva cidreira!!! É sempre bom lembrar que não devemos tomar o mesmo chá por mais de três semanas consecutivas, o ideal é variar. Se aparecerem edemas (inchaço) o cabelo de milho e a cavalinha podem ser usados juntos ou separados. A proporção média para um bom chá é de uma colher de sobremesa rasa da planta seca para uma xícara de água fervente.

Uma coisa muito importante sobre a qual não podemos deixar de falar são os exercícios físicos, tanto pelo bem estar que eles proporcionam, como na sua ação para prevenir a osteoporose, uma complicação que pode aparecer e deve ser muito bem cuidada. Fortalecer a musculatura, melhorar a disposição e ainda manter o fluxo de cálcio para os ossos são benefícios incontestáveis destas atividades. Caminhadas, natação, aulas de dança, pedaladas, qualquer coisa que ponha o corpo em movimento!

Muitas das plantas citadas acima são encontradas em forma de extrato e seu uso deve ser cuidadoso, pois podem apresentar interações com medicamentos e alguns efeitos colaterais. Mulheres com histórico de câncer de mama devem ter cuidado redobrado porque os estudos de segurança nestes casos ainda não são conclusivos. Nestas situações o ideal é procurar a orientação de seu médico.

É importante frisar que apesar de muitas mulheres apresentarem alguns sintomas desagradáveis, a menopausa não é uma doença, é uma fase de transição. Valorizar a bagagem adquirida com a experiência, ter objetivos, cultivar amizades e interesses nos fará mais felizes! Boas mudanças!

Cursos de Atualização SEITON

**AGENDA**

NOVEMBRO- DEZEMBRO

**ENFERMAGEM**

- ✓ DESBRIDAMENTO DE FERIDAS  
Data: 16/11 - Quarta-feira  
Horário: 17:00-22:00  
Carga horária: 05 horas
- ✓ DILUIÇÃO DE MEDICAMENTOS  
Data: 30/11 - Quarta-feira  
Horário: 18:00-22:00  
Carga horária: 05 horas
- ✓ INTERPRETAÇÃO DE EXAMES  
BIOQUÍMICOS  
Data: 06 e 08/12  
Horário: 18:00-21:00  
Carga horária: 06 horas
- ✓ ELETROCARDIOGRAMA PARA  
ENFERMEIROS  
Data: 09/12 - Sexta-feira  
Horário: 08:00-17:00  
Carga horária: 08 horas
- ✓ INTERPRETAÇÃO DE HEMOGRAMA  
Data: 12/12 - Segunda-feira  
Horário: 08:00-13:00  
Carga horária: 05 horas
- ✓ SISTEMATIZAÇÃO DA ASSISTÊNCIA  
DE ENFERMAGEM (SAE)-  
ABORDAGEM BÁSICA  
Data: 18/12 - Sexta-feira  
Horário: 08:00/17:00h  
Carga horária: 08 horas

**FISIOTERAPIA**

- ✓ DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL:  
MITOS E VERDADES  
Data: 1, 8, 15 e 22/12 - Quinta-feira  
Horário: 18:00-22:00  
Carga horária: 16 horas
- ✓ TÉCNICAS MANIPULATIVAS DA  
COLUNA VERTEBRAL  
Data: 6, 13, 20 e 27/12 - Terça-feira  
Horário: 18:00-22:00  
Carga horária: 16 horas

*A qualificação  
é um dos  
aspectos do  
sucesso  
profissional.  
Invista na  
sua formação*

## Treinamentos *in company* para empresa

Além do programa de cursos regulares, a SEITON Cursos realiza treinamentos *in company* para empresas, entidades de classe e órgãos governamentais.

Empresas que precisam capacitar seus funcionários encontram nos cursos *in company* da SEITON a opção ideal. São treinamentos de qualidade desenvolvidos de acordo com as necessidades da empresa.

Elaborados para atender às necessidades de cada empresa que precisam capacitar e atualizar seus colaboradores - para que seu negócio possa evoluir - os cursos da SEITON podem ser realizados nas instalações da empresa ou em outro local (em qualquer cidade brasileira), inclusive em finais de semana.

Com metodologia exclusiva, os cursos *in company* da SEITON representam a possibilidade de aprimoramento e atualização, proporcionando flexibilidade temática e de cronograma, além de total adequação às características da empresa e de seus profissionais.

Não perca esta oportunidade de melhorar a capacidade de seus profissionais. Várias empresas já utilizaram a metodologia *in company* da Seiton.

Entre elas: Petrobras; AMIL/ESHO; Universidade de Petrópolis; Hospital Federal de Bonsucesso; Unimed Friburgo; Prefeitura de Casemiro de Abreu; e Prefeitura do Rio de Janeiro.



## Preparatórios para Concursos

**ENFERMEIRO REGULAR - HUPE -UERJ**

12/11 (SÁBADO), 17/11 (QUINTA) E 3/12 (SÁBADO)

**DEGASE PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

12/11 (SÁBADO)

**FISIOTERAPIA REGULAR - HUPE -UERJ**

3/12 (SÁBADO)

**Telefones:**

(21) 2577-2421 | 2576-7215

**Endereço:** Boulevard Vinte  
e Oito de Setembro, 389/605-  
Vila Isabel

**Site:** [www.seitoncursos.com.br](http://www.seitoncursos.com.br)

PÓS-GRADUAÇÃO

# Importância da pós-graduação para inserção no mercado de trabalho

Por Ticiane Oliveira \*

A SEITON Cursos Preparatórios e de Aperfeiçoamento Profissional LTDA, em convênio com a Fundação Técnico-educacional Souza Marques, oferece cursos de Pós-graduação *Lato Sensu*.

Especialização em Enfermagem em Estomaterapia (ET), reconhecido pela Sociedade Brasileira de Estomaterapia (SOBEST) e em vias de credenciamento internacional junto ao *The World Council of Enterostomal Therapists (WCET)* e Especialização em Enfermagem em Centro Cirúrgico, Recuperação Anestésica e Centro de Material e Esterilização (CC, RA e CME).

Neste ano, estamos com a 4ª Turma da Especialização em ET e com a 2ª Turma da Especialização em CC, RA e CME em curso, o que muito nos orgulha. Infelizmente, acompanhamos a banalização na procura por cursos de pós-graduação *Lato Sensu*, onde, por vezes, o aluno almeja simplesmente o título de especialista, por *status*, por aumento de salário ou por comprovação de títulos junto a bancas de processos seletivos e/ou concursos públicos, esquecendo da responsabilidade ética e técnico-científica em relação à profissão e à especialização.

A cada término de turma, uma nova avaliação é realizada em relação aos programas dos nossos cursos, aos módulos e disciplinas ministradas, carga horária teórica e prática, métodos de ensino-aprendizagem, campos de estágios curriculares e de visitas técnicas, métodos de avaliação, qualificação dos docentes, preceptores dos campos práticos e orientadores, enfim, todos os aspectos referentes aos cursos, pois nosso intuito é formar especialistas cada vez mais completos e atualizados em relação às áreas em questão.

Nosso corpo docente é composto por profissionais da área da saúde, doutores, mestres e especialistas nas áreas afins e com ampla experiência prática em relação aos módulos ministrados.

Além disso, abrimos um espaço para as empresas, através de *workshops*, apresentarem seus produtos lançados no mercado. Para nós, é importante este contato prévio (empresas - pós-graduandos/futuros especia-

listas), uma vez que estimula o senso crítico dos alunos na avaliação dos produtos disponíveis, já que muitos emitirão pareceres durante os processos gerenciais da prática de Enfermagem.

E, como não poderíamos deixar de lado em hipótese nenhuma, nossas pós-graduações estimulam a Pesquisa em Enfermagem, porque como afirmam LoBiondo-Wood e Haber (2001, p. 15), a Pesquisa em Enfermagem oferece a base para a expansão de um corpo único de conhecimento científico que forma o fundamento da prática de Enfermagem, ligando educação, teoria e prática. Ao término do curso, nossos pós-graduandos defendem suas Monografias de Conclusão de Curso.

Como adendo, na disciplina de Metodologia da Pesquisa, temos a nossa Bibliotecária Eliana Rosa da Fonseca que ministra um amplo conteúdo sobre Pesquisa Bibliográfica na *Internet*, com estratégias para que os alunos realizem buscas nas bases de dados científicas.

Em outras palavras, estamos afirmando que para se matricular em nossos cursos, os candidatos à pós-graduação precisam ter convicção da sua escolha. Abrimos edital para no máximo 20 alunos por turma e por estarmos muito presentes durante os cursos ministrados, nossa cobrança é maior em relação à assiduidade, pontualidade, participação em salas de aula e atuação nos campos práticos e orientações das monografias de conclusão de curso. Procuramos estabelecer um vínculo afetivo com os alunos desde o momento da procura por um de nossos cursos e enfatizamos que é preciso compromisso, motivação e responsabilidade durante toda a especialização.

Tudo isso também exige muito de nós, mas todo este esforço em busca de nos superarmos e inovarmos para oferecermos cursos de qualidade é compensado quando nossos alunos conquistam o mercado de trabalho, sendo aprovados em seleções de hospitais de referência ou empresas multinacionais, quando ingressam na área docente e em grupos de pesquisa e, principalmente, quando passam a cuidar do outro com sensibilidade e competência técnica.

## Especialistas formados pela Seiton no mercado de trabalho



*“Fazer a Pós-graduação Lato Sensu na Seiton abriu-me portas para atuar no mercado de trabalho em Estomaterapia com segurança e autonomia em relação ao conhecimento teórico-prático. Hoje, sou Enfermeira da*

*Ambulatório de Estomaterapia do Hospital Universitário Pedro Ernesto. Ter a especialização é uma responsabilidade, pois é tido como referência hoje em dia, quando se tem a teoria aliada à prática tudo flui naturalmente.”*  
**Marcela Mendes Barreiros - TURMA 2010 – Especialização em Estomaterapia.**

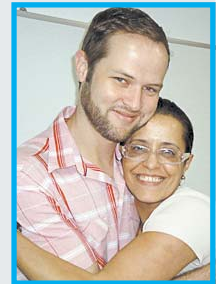


*“A Pós-graduação de Centro Cirúrgico, Recuperação Anestésica e Centro de Material e Esterilização da Seiton Cursos abriu as portas do mercado antes mesmo de seu término. Ao ser estimulada a fazer o processo seletivo do Hospital Rios D’Or por uma das professoras da pós, engajei-me no quadro de enfermeiras e hoje atuo no Centro Cirúrgico e também no Centro de Material e Esterilização.”*  
**Bruna da Silva Argolo, TURMA 2010 - Especialização em Centro Cirúrgico, Recuperação Anestésica e Centro de Material e Esterilização.**

*“A decisão pela pós em Estomaterapia partiu de um trabalho realizado com pacientes estomizados e da necessidade de agregar conhecimentos nesta área. Através da pós, tive a oportunidade de participar de um processo seletivo para uma multinacional, da qual hoje faço parte. Vejo o quanto os conhecimentos e os contatos adquiridos colaboraram e colaboram para o meu desenvolvimento profissional.”*  
**Camyle de Melo dos Santos TURMA 2009 - Especialização em Estomaterapia.**



*“Na minha defesa de monografia na Seiton, tive a oportunidade de ser convidado para um grupo de pesquisa na Universidade do Estado do Rio de Janeiro, com vistas à Pós-graduação Stricto Sensu. Realizar pesquisa na Seiton foi uma experiência incrível. As aulas e a orientadora foram excelentes e o momento da apresentação foi muito especial. Alto nível! Recomendado!”*  
**Felipe Kaezer dos Santos, TURMA 2010 – Especialização em Centro Cirúrgico, Recuperação Anestésica e Centro de Material e Esterilização e Profª Drª Maria Virgínia Godoy da Silva (Orientadora).**



## Pós-graduação é na SEITON Cursos

**\* Enfermagem em Estomaterapia (feridas, estomias e incontinência)**

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

\*Coordenadora de Pós-graduação

## DIREITOS

## Gestantes em concursos



O projeto de lei 1.996/09, assinado pela deputada Inês Pandeló (PT), proíbe tratamento discriminatório a gestantes em concursos públicos, que não poderiam ser excluídas em concursos com testes físicos. “Em editais de concursos públicos compostos por exames de capacitação física é comum existir a previsão do desligamento do processo de seleção para candidatas que apresentam o estado de gravidez durante a realização do certame. Tal disposição afronta diretamente a dignidade da pessoa humana”, acredita a deputada.

Fonte: Folha Dirigida

## CONCURSOS

## Estado do Rio vai contratar 23 mil servidores em 2012

No Estado do Rio de Janeiro, haverá mais de 23 mil chances, conforme a proposta orçamentária de 2012 encaminhada à Assembleia Legislativa. Segundo o Secretário Estadual de Planejamento e Gestão, Sérgio Ruy Barbosa, as contratações dos servidores deverão ser feitas ao longo de 2012. O ingresso será por meio das seleções que ainda serão feitas ou que já estão em andamento.

Somente a Saúde abrirá 14 mil vagas. Dessas, 4.500 são para contratação imediata e 10 mil para quadro de reserva. Também para a Educação já foram autorizadas 4.423 oportunidades para professor. A área de Segurança Pública também se destaca.

Há chances para o Degase (500), a Secretaria de Administração Penitenciária (800) e a Polícia Civil (1.244).

Fonte: O DIA

## LEGISLAÇÃO

## Coren-RJ convoca para a Caravana das 30 horas



São inúmeras as razões que justificam a campanha pela redução da jornada de trabalho da Enfermagem para 30 horas semanais. Ela é recomendada pela OIT (Organização Internacional do Trabalho) da Organização das Nações Unidas, da 2ª Conferência Nacional de Recursos Humanos para Saúde e da 3ª Conferência Nacional de Gestão do Trabalho.

O atual Plenário do Coren-RJ abraça esta causa por entender os efeitos sociais, assim, como também, pela qualidade dos serviços de saúde dispensados à população.

E, junto a outras entidades representativas da Enfermagem, está disponibilizando quatro ônibus para estudantes e profissionais de Enfermagem que desejarem participar da “Caravana das 30 Horas” (aprovação do PL nº 2.295/2000), que vai à Brasília, no próximo dia 30/11, durante a abertura da 14ª Conferência Nacional de Saúde.

Esta mobilização envolverá a Enfermagem de todo o Brasil em um esforço conjunto no sentido de sensibilizar os parlamentares na aprovação das “30 horas já para a Enfermagem brasileira”.

Em breve, a comissão organizadora estará divulgando o local e a documentação necessária para a inscrição.

Fonte: Site Coren-RJ

## 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 à sede da SEITON com os 3 selos de cores diferentes.

terceiro selo: edição novembro / dezembro

Por que eu mereço ganhar uma bolsa de estudos da SEITON?



Saiu o resultado da promoção “Por que eu mereço ganhar uma bolsa de estudo da SEITON?”

A ganhadora foi Amanda Arinda de Assis, que garantiu uma bolsa de 100% na Seiton, com a seguinte frase: “eu mereço ganhar uma bolsa de estudos da Seiton porque é uma empresa de referência, que está sempre inovando e buscando qualidade no processo de ensino e esses são os aspectos fundamentais para o meu crescimento pessoal e profissional.”

**Parabéns, Amanda!**