



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2018

Manuel Marinho da Fonseca

A Saúde Mental e o Uso Adequado do Medicamento e Fatores Naturais

Florianópolis, Março de 2023

Manuel Marinho da Fonseca

A Saúde Mental e o Uso Adequado do Medicamento e Fatores Naturais

Monografia apresentada ao Curso de Especialização na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista na Atenção Básica.

Orientador: Rodrigo Otávio Moretti Pires
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Fátima Buchele Assis

Florianópolis, Março de 2023

Manuel Marinho da Fonseca

A Saúde Mental e o Uso Adequado do Medicamento e Fatores Naturais

Essa monografia foi julgada adequada para obtenção do título de “Especialista na atenção básica”, e aprovada em sua forma final pelo Departamento de Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina.

Profa. Dra. Fátima Buchele Assis
Coordenadora do Curso

Rodrigo Otávio Moretti Pires
Orientador do trabalho

Florianópolis, Março de 2023

Resumo

Introdução: Esse trabalho foi realizado na comunidade Viçosa, situada no Bairro Lomba do Pinheiro, Porto Alegre-RS, composta de uma população cadastrada no E-Sus de 3009 cidadãos ativo. .Como sabemos o problema de saúde mental tem se tornado cada vez mais comum em todo mundo, portanto não seria diferente nessa comunidade. Baseado nas dificuldades e na busca da saúde, é que a organização saúde definiu, a saúde com bem estar físico, mental, social e não meramente ausência de enfermidades, promovendo as pessoas uma nova visão de mudança de estilo de vida e o uso das medicações sob supervisão e orientação do médico. **Metodologia:** Assim estaremos mencionando em palestra ministrada juntamente com equipe da unidade, ocupando espaços disponíveis junto associação de moradores e também complementado na unidade com horas marcadas em um tempo de 10 minuto para cada paciente, para renovação de receita e verificação e certificação do uso correto das medicações e reforçamento do emprego correto dos fatores naturais, como: ar puro, a ingestão de água adequada, alimentação menos tóxicas e natural possível, cada um dentro do seu nível de condições sócio económica, reforça abstenção de substância nociva a saúde, o incentivo a prática de exercício físico, e do sono reparador tão importante, quanto o exercício físico, como forma de obter uma melhor resposta emocional ao tratamento farmacológico ou não, a evocação da vida ao ar livre, nos traz a elementos da natureza enriquecedor de nossa saúde e bem estar. **Resultados Esperados:** Assim traremos a comunidade uma temperança, virtude de quem atua comedidamente , um controle sobres as paixões, e evitar o exagero, os excessos em seus e nossos apetites e desejos e vontade, daquilo que nos traz enfermidades.

Palavras-chave: Educação Profissional em Saúde Pública, Farmacovigilância, Saúde Mental

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	13
2.1	Objetivo Geral:	13
2.2	Objetivo Específicos:	13
3	REVISÃO DA LITERATURA	15
4	METODOLOGIA	21
5	RESULTADOS ESPERADOS	23

1 Introdução

Conforme a necessidade do gestor público, fui locado anteriormente na U.B.S, mapa, que é uma unidade mista, contudo por necessidade administrativa, fui relocado na comunidade viçosa, uma E.S.F, localizada na lomba do pinheiro, que estava sem médico na equipe. A unidade de Saúde viçosa e formadora de uma área, composta por quatro micro áreas, que segundo informações colhidas na unidade, e-sus, a população e de 3009 cidadãos cadastrados e ativos, ela é uma unidade com uma equipe de E.S.F, tendo como mantenedora a Prefeitura de Porto Alegre, cujo CNES é 2264757.

A Equipe da comunidade, U.S. VIÇOSA, consta com a participação de: Uma Enfermeira que acumula a função de coordenadora, um médico, uma Odontóloga, Duas técnicas de enfermagem e uma auxiliar de odontologia e Quatro A.C.S, que por motivos particulares e administrativo por parte dos gestores contamos atualmente com apenas Um A.C.S.

Toda essa potencialidade no quadro de Recursos humanos, com profissionais habilitados, poderá ser bem aproveitados se todos tiverem uma dose de boa vontade e de interesse, e a atenção à saúde somente centrada no método biomédico não é um bom meio para alcançarmos um resultado favorável para a saúde da comunidade e da família; por isso vem a cada dia a estratégia da saúde da família ganhando espaço e se desenvolvendo, em uma curva ascendente no atendimento à saúde no quesito social e biomédico associado, com referência e contra referência.

Fazendo referência, aos ACS tem se tornado deficitário comparando com o número anterior, ocasionando um prejuízo na atenção básica e busca ativa, bem como no controle das patologias crônicas e das controláveis preventivamente, causando danos irreparáveis na promoção e prevenção e tratamento das enfermidades, contudo esse trabalho é complementado pela proposta de criação de grupos e apoio dos residentes recém chegados às unidades, como forma de novos horizontes na busca de prevenção, promoção e orientação à saúde, que me parece não ser objetivo do modelo biomédico.

Até o presente momento e desde sua criação, da U.S. VIÇOSA, tem havido uma aceitação por parte da comunidade, quanto à atuação da equipe estruturada na comunidade, tem apresentado melhorias, inclusive com o aumento do número de atendimentos na unidade e na qualidade de atenção médica e de outros profissionais de saúde, bem como na busca de potencialização em atendimento preventivo e na busca de mudança de estilo de vida. Embora ainda estejamos em uma ascensão sistemática e em transição do modelo biomédico para o social, para o sistema de ESF, há de convir que o modelo atual, ainda carrega macula e alguns vícios do método biomédico, que mais cedo ou mais tarde poderão refletir como danos para a ação e planejamento da ESF.

Em relatos apanhados nas comunidades, foram encontradas informações por parte dos antigos

moradores a existência de uma associação de bairro, que doou o terreno para criação da unidade de saúde, criação dessa unidade, que teve seu crescente interesse a partir da criação do loteamento habitacional dessa comunidade de baixo poder econômico e de grande concentração de afrodescendente e um forte sincretismo da religião africana e do catolicismo por parte dos portugueses. Ainda assim apesar do tempo de sua criação, ainda permeia o baixo nível de escolaridades, áreas de invasão de terras, portanto sem estruturas de água e esgotos e energia elétrica, e saneamento básico. Com a existência de desafios a serem consolidados, como: Orientação e Promoção e Prevenção, quanto, a higienização, orientação sexuais, controle de natalidade, HAS, DM, uso e tráficos de entorpecentes e drogas- tabaco, álcool, entorpecente- e adesão ao tratamento medicamentoso, prescrito pelo médico, bem como atenção e orientações sobre os transtornos psiquiátricos. Os desafios são enormes, com possibilidades de mudança a médio e longo prazo com uma política de pública responsável idealizadora.

O perfil demográfico da U.S. VIÇOSA é também composta por Uma área, com quatro micro área, e habitada por 3009 cidadãos ativos, Dos quais 1420 cadastrados, possuem a descrição, se declaram masculino e 1589 declarados Feminino.

Esses usuários, cidadãos,, referente a raça /cor, são declarados e distribuídos em uma percentagem de 53,30% branca, 19,50% preta, 27,11% parda, 0,066% amarela e indígenas não foi informado. Em condições sociodemográfica/ ocupação, foi declarado as principais ocupações, respectivamente em ordem decrescente, em critério de importância na comunidade: empregado domésticos (arrumador, diarista, faxineiro, serviços gerais), pedreiro, porteiro de edifícios, técnicos (enfermagem, nutrição, saúde bucal, trabalho, manutenção e equipamentos), motorista,, vendedor varejista e atacado, operador de caixa, e outras funções.

A distribuição da população por faixa etária é composta com um número de 582 crianças ao todo, dos quais 24 são menores de 1 ano e 38 são menores de 2 anos, pré-adolescente e adolescentes são um total de 496 habitantes, adultos um total de 1668 habitantes, idosos um total de 378 habitantes, somando ambos formam um total de 3009 habitantes, cadastrado e-sus e ativos na unidade de saúde viçosa.

Baseado nos dados coletados no e-sus das unidades, referente ao ano de 2018 e 2019, com a população cadastrada, mencionada anteriormente, nos apresenta um coeficiente de natalidade de 7,97 para 1000 habitantes, uma prevalência de Hipertensos de 12,66% e de Diabéticos de 4,55%, fumante de 13,85%, drogadicção 3,65% e transtorno mental 6,54% este portanto referente aos dados coletados nas unidades no ano de 2018 e 2019 do corrente ano; quanto a incidência não é possível realizar os cálculos, pois os mesmos não foram registrados no e-sus ou qualquer planilha de unidade, como casos novos.

Relacionados a algumas informações sobre o serviço de saúde, apresentamos uma cobertura vacinal de rotina com uma taxa de 49,350% e uma proporção de nascidos vivos com baixo peso de zero, ao meu ver não merecedora de crédito, tendo em vista que se

trata de uma comunidade carente e de baixo poder econômico, que apresenta alto consumo de tabaco, álcool e outros entorpecente.

A taxa de mortalidade (coeficiente) geral da população, segundo os dados da secretaria de porto alegre (Coordenação geral de Vigilância em Saúde -CVGS, 2019), o coeficiente geral de mortalidade entre o a o de 2018 e 2019 no distrito da lombadinho foram de 176 óbitos, sendo divididos entre 54,545% de pessoas do sexo masculino e 45,455% de pessoas do sexo feminino. Destes a taxa mais elevada é entre pessoas de 50 a 80 anos ou mais. Dentre os grupos patológico co. Maior incidência, encontra-se o HIV, seguido de Diabetes Mellitus, Agressões e Doenças Isquêmicas do Coração. Ainda sim reitero que as taxas de mortalidade da U.S Viçosa não foi possível calcular em virtude da falta de dados de coeficiente de mortalidade de doenças crônicas e taxa de mortalidade materna e taxa de mortalidade infantil.

No processo de ausculta e atendimento às mães com crianças menores 1 ano na unidade de saúde, foram mencionados: os problemas respiratório, a insatisfação do aleitamento materno por não conseguir amamentar, atraso no atendimento da equipe de saúde na primeira consulta, Dermatite de contato (por uso de fraldas), presença de escabiose e pediculose.

A Equipe de Saúde Viçosa, em virtude de equipe e laboriosa e temos captado um total de 12 gestantes para realizar seu pré-natal.

Apesar das doenças e agravos descritos anteriormente, há outros que se destacam do ponto de vista epidemiológico na comunidade, U.S Viçosa; mencionaremos em ordem de importância, como: uso de álcool (200 }, infarto (34), problema de saúde mental (194), reo hospitalização (100), Acidente Vascular Cerebral, (33), acamados /domiciliados (58).

Para conclusão desse comentário e do uso dessa ferramenta epidemiológica na unidade de saúde Viçosa foi muito importante seu emprego, para ser aprimorado a qualidade de assistência e atenção a saúde junto a família e clientes saudáveis ou enfermos.

2 Objetivos

2.1 Objetivo Geral:

Formar grupo de apoio terapêutico a saúde mental. O objetivo geral e a formação de grupo terapeutico á saúde mental, com a utilização dos recursos da unidade de saúde e com apoio da comunidade, Associação de moradores, na liberação do espaço físico, para realização de palestras e encontros quinzenais, com orientação de prevenção, promoção, e recuperação da saúde e manter o equilíbrio do uso racional de medicamentos controlados e os produtos naturais,os oitos remedios naturais.

2.2 Objetivo Específicos:

1. O grupo terapeutico para saúde mental, tem como objetivo especifico, mostrar a importância da adesão ao tratamento medicamentoso prescrito pelo medico; mostrar o perigo o perigo da automedicação e buscar e manter importante mudança do estilo de vida ,bem como o uso dos oitos remedios naturais.
2. Mostrar a importância a adesão do tratamento medicamentoso.
3. Mostra a importância da mudança de estilo de vida, com o uso dos oitos remédios naturais.

3 Revisão da Literatura

O problema de saúde mental tem se tornado cada vez mais comum em todo o mundo, o Brasil é um país com maior número de pessoas ansiosas: 9,3% da população, que 86% da população dos brasileiros sofrem de algum transtorno mental, com ansiedade e depressão, segundo a organização mundial de saúde (oms), ocupando assim o primeiro lugar no ranking latino-americano publicado pela (OMS) Organização mundial da Saúde em 23 de fevereiro de 2017.

Baseado nas dificuldades e na busca da saúde, que segundo a Organização Mundial da Saúde, a definiu com o bem estar físico, social e mental e não somente ausência de enfermidade, promovendo um ambiente que permitam as pessoas a adotar e manter estilos de vida saudáveis. Assim delineamos nessas linhas a importância da adesão ao tratamento medicamentoso e mudança do estilo de vida em apoio ao tratamento dos pacientes com algum transtorno mental em acompanhamento com psiquiatra e ou médico da ESF, da unidade de saúde. Em 2013 a Assembleia Mundial da Saúde aprovou o ‘Comprehensive Mental Health Action Plan for 2013-2020’. O plano é um compromisso de todos os estados-membros da OMS na tomada de medidas específicas para melhorar a saúde mental.

A não adesão ao tratamento medicamentoso contínuo na faixa etária de pessoas com 40 anos para cima, tem levado a algumas observações, a baixa efetividade do tratamento medicamentoso pode ser explicada, entre outros fatores, por barreiras de acesso aos serviços de saúde e aos medicamentos, pela ineficácia dos fármacos e sobretudo pela não adesão à terapia. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que em países desenvolvidos a não adesão a terapias de longo prazo gira em torno de 50%, sendo que estes valores são superiores em países menos desenvolvidos. Estudos nacionais indicam prevalências próximas a da OMS, reafirmando no contexto nacional o importante problema de saúde pública representado pela não adesão e suas potenciais consequências. Menos de um quinto das pessoas relataram potenciais interferências na adesão ao tratamento, como perceber reações adversas (15,6%), interferência do tratamento na rotina (9,1%) e não receber orientação/informação do profissional prescritor (5,3%). Apenas 5,7% dos entrevistados referiram apresentar algum comprometimento funcional para a utilização dos medicamentos. A descontinuidade do acesso aos medicamentos foi referida por 14,5% dos usuários, sendo que os principais motivos relatados para a interrupção foram a falta de recursos financeiros para aquisição dos medicamentos e não ter conseguido obtê-los nos serviços de saúde (indisponibilidade). Em relação à adesão ao tratamento, 45,9% dos entrevistados declararam descuidar-se do horário em que tomam os medicamentos e 32,3% relataram ter dificuldades em lembrar de tomá-los. A atitude de interromper o tratamento ao sentir-se melhor foi apontada por 19,7% e a de interromper o uso do medicamento ao sentir-se pior ao tomá-lo, por 25,3%. (RAMONDI; CABRERA; SOUZA, 2014)

Ainda nesse mesmo trabalho aponta entre as consequências da não adesão, o possível efeito do controle das doenças e aumento no risco de hospitalização, e o aumento da mortalidade. A utilização elevada de medica-

mentos, decorrente da alta prevalência de doenças crônico-degenerativas em idosos, e o acesso ao tratamento devem ser considerados pelos profissionais de saúde para adoção de estratégias que visem diminuir a baixa adesão ao tratamento, aumentando a resolutividade terapêutica e a qualidade de vida desses pacientes. A adesão ao tratamento é o grau de concordância entre o comportamento de uma pessoa e as orientações do médico ou de outro profissional de saúde. O baixo grau de adesão pode afetar negativamente a evolução clínica do paciente e trazer consequências pessoais, sociais e econômicas. O comprometimento cognitivo é um dos fatores de risco mais importantes para baixa adesão ao tratamento medicamentoso em idosos, sobretudo a incapacidade de definir prioridade, planejar e organizar, além da incapacidade de recordar informações. A dificuldade em se lembrar de tomar os seus medicamentos e usar vários medicamentos ao mesmo tempo foram barreiras referidas pelos idosos para o cumprimento da sua terapia. (??)

Aqui entra a participação da comunidade, não somente como ouvintes mas também como mola propulsora e revolucionária para uma mudança de estilo de vida, partindo do micro para macro, e com participação direta dos Agentes Comunitários de Saúde funcionários das unidades de saúde U.S. VOÇOSA. Assim fazendo jus ao preconizado pelo Ministério da Saúde.

A Norma Operacional Básica do SUS 01/96 apresenta como bases para sua estruturação: Participação da população não somente nas instâncias formais, mas em outros espaços constituídos por atividades sistemáticas e permanentes nos próprios serviços de atendimento, favorecendo a criação de vínculos entre o serviço e os usuários, caracterizando uma participação mais criativa e realizadora para as pessoas. As ações de saúde devem ser centradas na qualidade de vida das pessoas e de seu meio ambiente, bem como na relação da equipe de saúde com a comunidade, especialmente, com as famílias, impulsionando mudanças inter-setoriais. <https://unass2.moodle.ufsc.br/mod/lti/view.php?id=9057>

A atividade física regular é um comportamento importante na vida das pessoas e apresenta impacto significativo na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis (doenças coronarianas, diabetes, hipertensão, osteoporose); no controle do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos; e produz efeitos positivos sobre o metabolismo lipídico e glicídico, pressão arterial, composição corporal, densidade óssea, hormônios, antioxidantes e trânsito intestinal. As funções psicológicas e fisiológicas destacam-se como mecanismos pelos quais a atividade física pode proteger os indivíduos contra doenças crônicas. Estudos transversais e prospectivos têm evidenciado forte associação entre os problemas de saúde mental e os baixos níveis de atividade física. A prática de atividades físicas favorece a diminuição do estresse, da angústia e da ansiedade, renovando as energias e proporcionando prazer, relaxamento e bem estar aos seus praticantes, contribuindo na prevenção e recuperação das morbidades psiquiátricas. (??)

Os benefícios do condicionamento físico apropriado são enormes, como descritos por Fletcher et al.²⁹: a) melhora a densidade mineral óssea, b) previne perda de massa óssea, c) aumenta o consumo máximo de oxigênio, d) melhora a circulação periférica, e) aumenta a massa muscular, f) melhora o controle da glicemia, g) melhora o perfil lipídico, h) reduz o peso corporal, i) melhora o controle da pressão arterial, j) melhora a

função pulmonar, k) melhora o equilíbrio e a marcha, l) diminui a dependência para a atividade diária, m) melhora a auto-estima, n) melhora a autoconfiança, o) melhora a qualidade de vida, p) diminui as quedas e fraturas, q) diminui a mortalidade nas doenças de Parkinson, esclerose múltipla e Alzheimer e r) ajuda a prevenir doença coronária. Para Fletcher et al. 29, as pessoas saudáveis e aquelas com doenças congênitas podem melhorar, com o treinamento, sua habilidade de usar oxigênio para derivar energia para o trabalho. (ARAÚJO; ARAÚJO, 2020)

O sono é considerado uma necessidade humana fundamental, sendo um dos fatores que influenciam na qualidade de vida do ser humano. Entretanto, nos idosos, essa necessidade encontra-se frequentemente prejudicada(1,2). O processo de envelhecimento ocasiona modificações na quantidade e qualidade do sono, que afetam mais da metade dos idosos que vivem em casa e 70% dos institucionalizados, causando um impacto negativo na qualidade de vida.(CLARES; FREITAS; CLARIZA, 2020)

A falta de atividades, laborais ou exercício físico, tem sido o carro chefe da inercia e com isso, a diminuição das atividades físicas e os problemas emocionais, mentais, e o aumento do uso de medicamentos, com ou sem prescrição médica e que muitas vezes podem alterar o padrão de sono tem causado enormes danos a saúde. Logo fica evidente que o sono é tão importante quanto o exercício físico e deve andar em paralelo e a falta de sono reparador e do exercício, pode se relacionada a falta de saúde física e mental.

Para a psicanálise, o ser humano é movido por impulsos ou pulsões de vida e de morte (Freud, [1920] 2006). Por outro lado, o estilo de vida de um sujeito pode ser pensado não apenas pelo que é manifesto em seus comportamentos, seus hábitos e suas atitudes. Numa leitura psicanalítica, pode-se compreender o estilo de vida como um modo de relação. Nessa visão, são importantes as dinâmicas inconscientes e as considerações sobre o sujeito e seu desejo (Barreto, 2010). (MENEZES; FILHO; BARRETO, 2016)

A alimentação é um fator importante no tratamento das doenças mentais através dela adquirimos todos os micronutrientes (carboidratos , gorduras e proteínas) e vitaminas e minerais, que o corpo necessita para suas funções. E sabemos que os produtos industrializados, enlatados e embutidos, escondem em seu interior substância química , conservante, estabilizante e outras , que ao ser humano produz mal a longo prazo, enfermidades, portanto quando mais natural possível e sem aditivos químicos, adicionado pelo homem em suas indústrias, sem os produtos artificiais teremos uma vida mais saudável.

A evocação da vida ao ar livre e do lugar dos elementos da natureza na preservação da saúde e vigor dos corpos, passou a ser considerada como parte fundamental de um regime de vida sadio. Um organismo forte era forjado pelos desafios que os elementos da natureza propiciavam, e os benefícios dos elementos da natureza, da ideia de vida ao ar livre, transformaram-se num campo de saber mais complexo do que até então se revelara, pois, uma medicina naturista fortalecia-se e, pouco a pouco, incorporava os exercícios físicos e jogos ao ar livre como ter a evocação da vida ao ar livre e do lugar dos elementos da natureza na preservação da saúde e vigor dos corpos, passou a ser considerada como parte fundamental de um regime de vida sadio. Um organismo forte

era forjado pelos desafios que os elementos da natureza propiciavam, e os benefícios dos elementos da natureza, da ideia de vida ao ar livre, transformaram-se num campo de saber mais complexo do que até então se revelara, pois, uma medicina naturista fortalecia-se e, pouco a pouco, incorporava os exercícios físicos e jogos ao ar livre como terapêutica. (??)

Recomendação do ministério da saúde e da organização mundial da saúde

Água é um dos principais remédios que a natureza oferece e sua composição é feita a partir de duas moléculas de hidrogênio e uma de oxigênio, como bem sabemos mas até o momento o homem não foi capaz de produzir, o que a torna mais preciosa e importante para a saúde do ser humano, sendo importante que o ser não espere sentir sede para tomá-la, essa situação denota que o corpo já está em uma situação limítrofe de sua necessidade. Segundo OMS a necessidade de água pode variar, os atletas de altíssimo rendimento devem ingerir de 8 a 10 litros de água por dia. Segundo recomendação da OMS uma sedentária pode ingerir em média de 2 e meio a 3 litros de água por dia, 2 de jan de 2017.

Essa é a orientação do Ministério da Saúde para um adulto saudável. Alguns médicos defendem ainda que, para adultos, o ideal é que sejam ingeridos 35 ml de água por quilo de massa. Isso quer dizer que uma pessoa que pesa 70 kg deve ingerir 2.450 ml de água. 18 de dez. de 2018.

O objetivo do presente estudo é aprimorar os conhecimentos, e mostrar que a exposição solar apesar dos diversos malefícios causados à pele, possui um papel importante na fisiologia do corpo humano e essa importância se dá na síntese de vitamina D, um hormônio esteroide que auxilia na formação e reabsorção óssea do cálcio no organismo humano. Espera-se que a população se conscientize sobre a importância da Vitamina D no organismo, e saiba dos benefícios que o sol pode proporcionar, já que são mais abordados os malefícios, fazendo com que as pessoas esqueçam dessa importância. (REZENDE; MORAES, 2015)

A temperança palavra muitas vezes usada, e no dicionário Aurélio, é definida com um substantivo feminino, que nomeia a qualidade, virtude de quem a tua comedidamente, com prudência, sem prática de exagero, é ter controle sobre as paixões, e evitar o exagero, é evitar excessos em seus apetites, seus desejos e vontades; como aquilo que nos faz bem e abster-se daquilo que provoca enfermidades.

Esclarecido como que a praxis disciplinada opera um adestramento nas ações e, sobremaneira, nas paixões, dentre estas os apetites, de modo a constituir assim o caráter do homem, vejamos agora o caso em que essa educação pelo exercício envolve diretamente o corpo, no tocante à satisfação de seus prazeres. Sabe-se que a virtude moral, em Aristóteles, é adquirida pelo hábito (pela práxis), que tem a função de educar as paixões e disposições sensíveis do homem de modo a proporcionar-lhe um caráter que deseja o bem e obedece à razão. Pretendemos abordar neste sentido a importância da virtude da temperança e que função ela recebe nessa educação. Assim, esta é definida como a virtude da parte irracional da alma que cuida dos apetites, estes, por sua vez, relacionados com os

prazeres do corpo, isto é, comer, beber e fazer sexo, e, portanto, trata-se da virtude que habilita o homem a ter bons e equilibrados apetites (RAMOS1, 2020)

O artigo ressaltou a necessidade de um novo estilo de vida como forma de alcançar melhores resultados na vida saudável. (Tecnologia educativa em saúde na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores: análise das mudanças no estilo de vida), foram realizados estudos, onde algumas pessoas deveriam opinar sobre o estilo de vida, sob a ótica dos sujeitos, e mencionaram:

Além de interferir de forma positiva no controle dos fatores de risco cardiovascular, a adoção de um estilo de vida saudável tem o potencial de melhorar a qualidade de vida das pessoas, e não só de reduzir a PA. Entretanto, o que se observa é que a maioria das pessoas possui um estilo de vida inadequado nos diversos âmbitos em que desenvolvem suas atividades: domicílio, escola, trabalho, entre outros. Particularmente, o trabalho causa grande impacto no cotidiano do trabalhador, uma vez que grande parte da sua vida se passa no ambiente laboral. Além disso, o trabalho pode influenciar comportamentos e oferecer condições de risco que podem afetar o processo saúde-doença, conduzindo a pessoa à doença. (??)

Mudar o estilo de vida é uma tarefa difícil, e quase sempre é acompanhada de muita resistência, por isso, a maioria das pessoas não consegue fazer modificações e, especialmente, mantê-las por muito tempo. No entanto, a educação em saúde é uma alternativa fundamental para conduzir as pessoas a essas mudanças, para fins de prevenção e/ou controle dos fatores de risco, através de hábitos e atitudes saudáveis. A vivência da educação em saúde através de grupos favorece a participação como forma de garantir ao indivíduo e à comunidade a possibilidade de decidir sobre seus próprios destinos, e a capacitação destes sujeitos para atuarem na melhoria do seu nível de saúde. O trabalho educativo em grupos consiste numa valiosa alternativa para se buscar a promoção da saúde que permite o aprofundamento de discussões e a ampliação de conhecimentos, de modo que as pessoas superem suas dificuldades e obtenham maior autonomia, melhores condições de saúde e qualidade de vida. (??)

E de conhecimento de todos que nós, médicos e profissionais da saúde, que somos formadores de opiniões, e que faz parte de nosso objetivo formar para o bem, sempre sendo respeitoso com os pensamentos antagonistas, procurando conduzi-los à melhora do estilo de vida, produzindo concomitantemente melhora na saúde mental, com o objetivo de fazer palestras e grupos quinzenais incentivando um despertar da mente com o objetivo de conquistar um novo estilo de vida, promovendo a educação, recuperação, e melhora da saúde mental procurando também combater os maus hábitos

4 Metodologia

Este trabalho será realizado na comunidade viçosa, na Unidade de Saúde Viçosa (CNES 2264757), situada na lomba do pinheiro, no município de Porto Alegre, RS, que conta uma Equipe de Saúde da Família (ESF) e uma população de 3761 pessoas cadastrada no e-sus, dos quais 197 pessoas declararam no e-sus terem em condições e situações de saúde gerais, apresentado algum diagnóstico de transtornos de saúde mentais. Assim, sendo esse trabalho será realizado para algumas pessoas com alguns transtornos mentais e que fazem acompanhamento médico (clínico e psiquiátrico) e com uso de medicamentos, como ansiolíticos e antidepressivos, etc... e que necessite de um controle e apoio à saúde mental e manutenção do tratamento e de controle dos transtornos depressivos leves e moderados com ou sem uso de medicamentos, por falta de prescrição médica ou por falta de conhecimento de sua patologia, ignorância de sua enfermidade.

Nesse grupo será realizado palestras, com informações sobre as patologias psiquiátricas e como viver com sua enfermidade como melhorar a qualidade de vida, com o uso dos medicamentos prescritos e seu uso equilibrado dos fatores naturais e proporcionando conhecimento para uma decisão em prol da mudança de estilo de vida (M.E.V), como forma de apoio ao tratamento farmacológico a favor de uma melhor qualidade de vida, bem como manutenção do tratamento psiquiátrico e renovação de receita e agendamento de consulta, isso sem deixar de considerar suas condições sócio-econômicas.

Para alcançar esse objetivo será realizado palestras, consultas rápidas de 10 minutos para renovação de prescrição médica e aferição do seguimento adequado do uso dos medicamentos até a data do contato no grupo, evitando assim a renovação de receita sem a presença do paciente, e na iminência de um acompanhamento mais minucioso, poder reagendar uma consulta mais prolongada e cuidadosa, se assim for necessário. A mudança do estilo de vida (M.E.V) pode ser iniciada com uso dos fatores naturais que não terá nenhum ônus ao paciente além do que ele já tem na manutenção da vida, com uso da prática do exercício físico, caminhada, alongamento, etc... a ingestão de alimentos naturais e abstenção de alimentos artificiais e ou industrializados, na respiração do ar puro livre substância tóxica, com o tabaco, ingestão de água baseado em seu peso corporal, sempre levando em consideração as condições sócio e econômicas do paciente, partindo do pressuposto dos males sempre o menor. As palestras, as reuniões se darão semanalmente, por grupo distintos, que se repetirá mensalmente, portanto será um grupo por semana, com um total de dez a quinze participantes por grupos, cuja consulta será apenas para remoção de receita e manutenção do tratamento prescrito anteriormente pelo especialista, psiquiatra, com reforço da M.E.V, havendo uma necessidade mais urgente será reagendada uma consulta mais minuciosa em conformidade com a demanda da unidade e o estado clínico do paciente.

Nas palestras será exposto, abordados temas como: Os risco do uso indevido dos medicamentos sem prescrição médica e seus efeitos colaterais , os riscos da automedicação, sem controle e acompanhamento médico, o risco da substituição dos medicamentos prescrito por produtos “naturais” sem comprovação científica de sua eficácia; o uso comedido e equilibrado dos fatores naturais, com forma e fatores coadjuvante de apoio terapêutico prescrito pelo medico e apoio as necessidades de M.E.V. (mudança de estilo de vida), com o uso equilibrado dos fatores naturais, como: a água, luz solar, alimentação, a prática de exercício físico, ar puro (livre de substância tóxica e poluitiva como o tabaco por exemplo). A orientação do uso dos medicamento somente com controle e prescrição médica, e orientações quanto alimentação quanto mais natural e não artificial melhor, sempre dentro de um contexto social e econômico, a ingestão de água em um padrão de 35ml/kg/dia , a prática de exercício físico como caminhada e exposição a luz solar com recomendação de 30 minuto dia nos horários em que os raios solar incide de forma mais perpendicular sobre a terra em que seu efeito são menos danosos a pele e mais proveitoso, respiração de ar puro dentro do possível, sem agente lesivo ao corpo como por exemplo o tabaco, respirando com menos poluente possível.

Estes encontros se dará na comunidade Viçosa, situado na Rua Orquídea, 511, Lomba do Pinheiro, porto alegre, RS, ESF Viçosa, e na Associação de Moradores , situada na Rua Silvestre, 100, lomba do pinheiro , na mesma comunidade, onde teremos espaços para as palestras e algumas pratica de exercício físico, e local livre para iniciação de exercício respiratório e exposição a luz solar, espaço próximo ao centro de saúde onde viabiliza a renovação de prescrição médica dos tratamento previamente estabelecido pela equipe com atenção e apoio médico.

A implantação dos grupo se dará após o término da pandemia e a diminuição dos risco de transmissão do agente etiológico e houver recomendação segura por parte do ministério da saúde e da secretaria de saúde do município ao retorno às atividades coletivas normais, por tanto com tempo incondicionalmente previsível, mas daremos a implantação em aproximadamente 90 dias após as declarações dos órgão responsável pela saúde, os gestores públicos.

O projeto será executado com a participação do médico da unidade de saúde como mentor do mesmo e participação da coordenadora da unidade de saúde e com apoio do agente comunitário de saúde e corpo técnico de enfermagem, elementos importante na promulgação e cadastramento dos participantes e controle dos grupos , contribuindo para uma melhor atenção á saúde dos participantes e interação grupal.

5 Resultados Esperados

O projeto de intervenção na Unidade de Saúde Viçosa, está estabelecida em uma E.S.F. VIÇOSA, em uma população com inúmeros paciente com uso de medicamentos de ação mental, adultos e com pacientes portador de algum transtorno psiquiátrico e que esteja fazendo uso ou não de medicamentos de forma regular, porém prescrito por um médico na sua unidade de saúde e ou por acompanhamento com o especialista de saúde mental e que necessite de apoio a terapia mental e orientações para uso dos medicamento e recurso naturais como método de ajuda ao tratamento médico e proporcionar uma melhor qualidade de vida, utilizando das reuniões semanais livres como ouvinte e reuniões quinzenais com agendamento prévio juntamente ao A.C.S. para melhor controle e renovações de receitas ; o tempo de atendimento no grupo será de 60 minutos com palestras e uns 30 minuto de atividades física (alongamentos musculares e caminhada ao redor da unidade de saúde) e participação da equipe da unidade, como agente importante na continuação dos grupos e a sobrevivencia, e a apresentação nas palestras como temas: a importância das medicações prescrita dentro de cada diagnóstico, a importância dos fatores naturais como coadjuvante ao tratamento médico e utilização do Ar Puro, Alimentação saudável e mais natural possível e exposição a luz Solar e prática do exercício físico, o Repouso, Água pura, e a temperança, também conhecido como moderação em ação, equilíbrio, necessário e importante para vida e resolução ou convivencia dos problemas que suje na vida e renovação de receitas com horarios previamente estabelecidos e agendado com apoio da equipe.

O benefício almejado no grupo é promoção do bem estar mental e físico como um todo e o envolvimento do paciente em seu tratamento e estimulação positiva da unidade de saúde e sua equipe na interação com os pacientes de saúde mental e ao paciente o autocuidado e o desejo da busca do seu bem esta, e no retorno de sua atividades diarias com melhora de qualidade de vida, usufruindo dos benefício das medicações prescrita e dos efeitos positivos por elas muitas vezes apresentados, em forma complementar ,os recursos naturais com o desfrute do: Ar puro, Luz Solar, Alimentação natural, uso da Água pura, Repouso, e Temperança, "moderação em ação, pensamento e ou sentimento", antes não sentido, por questões de transtorno mentais, portanto o uso adequado e equilibrado dos medicamento prescrito pelo psiquiatra ou médico em sua unidade de saúde e o conhecimento da importância de cada medicamento a fim de poder evitar ou diminuir a interrupção do tratamento sem alcançar e proporcionar ao paciente uma melhor qualidade de vida e melhor controle do uso dos medicamentos no intervalo de tratamento, entre consultas, com psiquiatra e o médico de sua equipe, de sua área, na medida do possível permitindo a esses paciente uma porta aberta para controle e orientações no seu tratamento prévio e na eventual necessidades de um direcionamento ao atendimento

imediate do psiquiatra de plantão ou via gercon, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida, menores risco de comorbidade e menor índice de morbimortalidade e melhor acompanhamento em harmonia com cada patologia e com cada paciente como um ser único e digno de atenção.