

## 2. OBJETIVOS DO CAPÍTULO

- Entender o que é cultura de autocuidado.
- Entender a importância de estar com as vacinas em dia.

## 3. APOIO AO TRABALHO

### 3.1. Cultura de autocuidado

Autocuidado significa cuidar de si mesmo. Cuidar do nosso corpo, da nossa mente, da nossa saúde e da nossa segurança são responsabilidades que precisamos assumir em nossas vidas. Ensinar aos alunos a importância dessa cultura de prevenção é a esperança de termos um adulto com um comportamento diferenciado no futuro.

Cultura de autocuidado significa que a pessoa tem consciência de que as suas ações interferem diretamente em sua saúde, segurança e bem-estar e por isso pratica um comportamento de prevenção.

Uma cultura de autocuidado é um hábito, um estilo de vida que precisamos assumir. O autocuidado envolve tudo que faz parte da nossa vida. Ter uma boa higiene pessoal, alimentação equilibrada, praticar atividades físicas, evitar a exposição ao sol sem proteção e realizar os exames preventivos minimizam as possibilidades de adoecermos.

Só podemos cuidar do próximo se aprendermos a cuidar bem de nós mesmos em primeiro lugar. Esse é o conceito que desejamos trabalhar com as crianças para que desde cedo percebam e assumam o papel de protagonista de suas próprias vidas.

### 3.2. Vacinação

A vacinação é uma forma eficaz de prevenir doenças, tanto para a saúde individual quanto coletiva. Quanto maior for o número de

pessoas vacinadas em determinado território, mais difícil fica de uma doença se espalhar. No Brasil, o Programa Nacional de Imunizações (PNI), do Ministério da Saúde, contribui para as ações de vacinação. Por meio da vacinação já foram erradicadas no país, doenças como a varíola. Nos últimos 22 anos, há ausência de registro de paralisia infantil, e de sarampo, há 10 anos.

Aos 6 anos de idade, recomenda-se a vacinação de crianças contra gripe (influenza sazonal), e o reforço contra poliomielite, difteria, tétano, coqueluche e meningite meningocócica. Entre 7 e 8 anos de idade, não há recomendação específica de vacinação, se a carteira estiver atualizada.

Em março de 2014, foi introduzida no Calendário Nacional de Vacinação do Sistema Único de Saúde (SUS) a vacina contra o HPV, direcionada a meninas de 11 a 13 anos de idade. Em 2015, a oferta foi ampliada para meninas de 9 a 13 anos. De 2016 em diante, a oferta é para meninas com 9 anos de idade. HPV é a sigla (em inglês) para o nome do vírus “papiloma vírus humano”, altamente contagioso, e sua transmissão acontece por contato direto com a pele ou mucosa infectada. Há mais de 150 tipos de HPV. Os tipos 6 e 11 podem causar verrugas genitais e os tipos 16 e 18 causam em torno de 70% dos casos de câncer de útero.

O câncer de útero consiste no crescimento anormal de células do colo do útero e a vacinação contra o HPV é a maneira mais eficiente de se proteger contra esse tipo de câncer.

Dados do Ministério da Saúde informam que, a cada ano, no Brasil, surgem 15 mil casos novos de câncer do colo do útero e 5 mil mulheres morrem.

A vacina quadrivalente confere proteção contra os tipos 6,11, 16 e 18 do HPV. É gratuita e está disponível nas unidades de saúde do SUS e nas escolas. Em nosso país, foi adotada a dose vacinal estendida, que compre-

ende três doses (0, 6 e 60 meses), via intramuscular, no braço. Em 2015, a primeira dose foi disponibilizada em março, a segunda, em setembro e a terceira será disponibilizada 60 meses após a aplicação da primeira dose.

Alguns efeitos colaterais podem ser observados como dor, inchaço e vermelhidão no local da aplicação. Pode ocorrer cefaleia, febre e, mais raramente, desmaio. Quando acontece, o retorno à consciência é rápido.

As meninas que ainda não foram vacinadas devem procurar uma unidade de saúde do SUS para tomá-la.

A Secretaria Estadual da Saúde informa sobre estudos que dispensam os meninos da vacinação contra o HPV, pois, ao iniciarem a vida sexual, eles passam a ser indiretamente protegidos com a vacinação feminina.

Além da vacina contra o HPV, aos 9 anos é recomendada a dose de reforço contra a febre amarela.

Para mais informações sobre o assunto, consulte sites idôneos sobre vacinação no Brasil, como o do Ministério da Saúde/Programa de vacinação, o da Sociedade Brasileira de Pediatria, Calendário Febreço, Calendário da Sociedade Brasileira de Imunizações e o Calendário do Programa Nacional de Imunizações.

Em nosso site, temos um vídeo específico sobre vacinação e HPV: <[https://youtu.be/VZYfdV7ni34?list=PLFk2DsvZoyS\\_MrgRf-46qTM4-wjUxiO45r](https://youtu.be/VZYfdV7ni34?list=PLFk2DsvZoyS_MrgRf-46qTM4-wjUxiO45r)> (acesso em: jun. 2016).

#### **Outras vacinas importantes:**

**Gripe (influenza sazonal):** é uma gripe mais grave que a comum, infecciosa e contagiosa, causada por um vírus, que ataca as vias respiratórias. Crianças e idosos são comumente mais afetados. Essa vacina é ministrada gratuitamente em crianças até os cinco anos de idade. Após, só em clínicas privadas.

**Poliomielite:** ou paralisia infantil é uma doença contagiosa causada por um poliovírus, que acomete principalmente crianças pequenas, que ainda não adquiriram hábitos de higiene. No Brasil, o último caso registrado data do fim da década de 1980. Está considerada erradicada do país, mas o vírus ainda está ativo em alguns países da África e Ásia.

**Difteria:** também conhecida como crupe, é uma doença respiratória causada por uma bactéria, sendo a infecção da faringe a mais importante. Acomete principalmente crianças em idade pré-escolar que não foram vacinadas.

**Tétano:** é uma infecção grave, não contagiosa, transmitida por uma bactéria através de fezes, terra ou plantas que contenham a bactéria, em contato com ferimentos da pele.

**Coqueluche- ou tosse comprida:** é uma doença do trato respiratório que compromete traqueia e brônquios, transmitida por uma bactéria. O contágio se dá por gotículas de tosse, espirro ou fala. Sua ocorrência é mais comum entre crianças menores de 2 anos.

**Meningite meningocócica:** inflamação séria das meninges que envolvem o cérebro e a medula espinhal, causada por bactérias. O contágio se dá pelo contato próximo com outras pessoas e aglomerações. Os maiores riscos são em relação aos bebês, crianças e idosos.

Por isso, é importante estar atento às campanhas e aos calendários de vacinação!

### **3.3. Atividade complementar**

Proponha que os alunos organizem uma campanha com cartazes, panfletos e painéis na escola e reforcem a importância de se estar em dia com as vacinas.

Em grupos, eles podem apresentar o resultado dessa pesquisa nas demais salas de aula da escola, ou percorrer o bairro com uma passeata de conscientização.