AGOSTO/ 2026

# BOLETIM ATENÇÃO BÁSICA

## Boletim Saúde: | AGOSTO DOURADO E LILÁS








## DESTAQUE DESTA EDIÇÃO:


AGOSTO DOURADO -

AGOSTO LILÁS

ATIVIDADE FÍSICA NA APS

AÇÃO EXTRAMUROS – TESTAGEM RÁPIDA PARA ISTS
OMC – EQUIPE ROXA PROMOVE CUIDADO INTEGRAL A HIPERTENSOS E DIABÉTICOS

ORIENTAÇÃO MÉDICO COLETIVA - SAÚDE DO ADULTO - USF APARECIDINHA

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA OPORTUNIDADE DE SALA DE ESPERA

UNIDADES DE SAÚDE LEVAM EDUCAÇÃO EM SAÚDE EXTRA MURO

AÇÃO DE EDUCAÇÃO EM PRIMEIROS SOCORROS PARA CRIANÇAS: IMPLANTAÇÃO DE LASERTERAPIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

TABAGISMO: OS IMPACTOS DO CIGARRO NA SAÚDE

GRUPOS EM DESTAQUE

MOMENTO EM EQUIPE - REUNIÕES EQUIPE SAÚDE BUCAL EM AÇÃO!

GRUPOS DE CONVIVÊNCIA FAZEM DIFERENÇA NA SAÚDE

FESTA CAIPIRA – USF HABITETO / GRUPO FLORESCER

PAPO DE PLANTAS - ESF PAINEIRAS

TEM CRIANÇA NO JARDIM

ENCONTROS COM CONSELHEIROS TUTELARES

14 SEMINÁRIO DE ALEITAMENTO MATERNO

REUNIÃO COM GESTORES DA ATENÇÃO PRIMÁRIA PARA VIVÊNCIA EM PICS

AÇÃO FORMATIVA SOBRE INSULINOTERAPIA

AULA MAGNA - SAÚDE DO ADULTO

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

# AGOSTO DOURADO

Durante o mês de agosto, as Unidades Básicas de Saúde vivenciaram o Agosto Dourado, período dedicado à valorização, proteção e promoção do aleitamento materno. Na Atenção Básica, as equipes transformaram esse momento em oportunidades de acolhimento, informação e fortalecimento dos vínculos com gestantes, puérperas, famílias e comunidade.

As unidades prepararam espaços especiais para receber os usuários, com decorações temáticas e ambientes acolhedores, tornando a campanha mais visível e aproximando a população da importância da amamentação.

Entre as ações realizadas, destacaram-se os encontros especiais com gestantes, momentos de escuta e troca de experiências, nos quais foram abordados temas relacionados ao preparo para a amamentação, seus benefícios para a mãe e o bebê, manejo das dificuldades e a importância da rede de apoio.

As equipes também promoveram orientações coletivas e atividades educativas, utilizando diferentes estratégias para levar informação de forma simples, acessível e participativa. Em algumas unidades, a mobilização foi acompanhada da produção de lembrancinhas, preparadas com carinho pelas equipes como forma de marcar esse momento e fortalecer a mensagem da campanha.

Mais do que uma campanha, o Agosto Dourado reforça o compromisso da Atenção Básica com o cuidado contínuo desde a gestação, reconhecendo que apoiar a amamentação é também acolher, escutar, orientar e construir, junto às famílias, condições mais favoráveis para esse início de vida.



**USF LOPES DE OLIVEIRA**









**UBS SÃO BENTO**




**UBS HORTÊNCIA**






**UBS Escola :** Agosto Dourado - Orientação sobre a importância do Aleitamento Materno









Agosto dourado **- UBS ÉDEN**




**UBS CARANDÁ 💛**











***"As flores simbolizam alvéolos mamários. Cada flor tem o nome de uma mulher que preenche e amarra na árvore."***









**USF APARECIDINHA**







**UBS LARANJEIRAS**



**USF SABIÁ**








**UBS NOVA SOROCABA**






**UBS MARIA DO CARMO**




**UBS ANGÉLICA**




**UBS SANTANA**

Apoiar o Aleitamento Materno é uma ação para garantir um futuro sustentavel, natural e saudável!




**USF LOPES DE OLIVEIRA**

*Cada encontro, cada orientação e cada gesto de cuidado ajudam a fortalecer uma rede que protege a amamentação e promove saúde desde os primeiros dias de vida.* 💛

# AGOSTO LILÁS

O Agosto Lilás é uma campanha nacional de conscientização voltada para a prevenção e o combate à violência contra a mulher.

**O que é a campanha?**

A campanha foi criada em referência ao aniversário da Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), sancionada em 7 de agosto de 2006, **QUE CELEBRA 20 ANOS !**
Institucionalização: Foi formalmente instituída no Brasil pela Lei nº 14.448/2022.
Objetivo: Alertar a sociedade sobre a necessidade de erradicar a violência doméstica e familiar, divulgando os direitos das mulheres e os canais de denúncia.

**Tipos de violência combatidos:**

A legislação brasileira reconhece cinco formas principais de violência contra a mulher:
**Física:** Qualquer conduta que ofenda a integridade ou a saúde corporal.
**Psicológica:** Danos emocionais, controle, isolamento, humilhação e ameaças.
**Sexual:** Forçar a manter relações sexuais sem consentimento ou impedir o uso de métodos contraceptivos.
**Moral:** Calúnia, difamação ou injúria contra a honra.
Patrimonial: Retenção ou destruição de bens, documentos e recursos financeiros



**Como denunciar**

**Ligue 180:** Central de Atendimento à Mulher, serviço gratuito, confidencial e que funciona 24 horas por dia.
Ligue 190: Polícia Militar, para situações de emergência com risco imediato.
Delegacias da Mulher (DEAM): Ou delegacias comuns de polícia para registro de boletim de ocorrência e solicitação de medidas protetivas.




**UBS MARIA EUGÊNIA**



**UBS MÁRCIA MENDES**





Agosto Lilás💜, atividade realizada pelos ACS da **USF Cajuru**

















**USF LOPES DE OLIVEIRA**







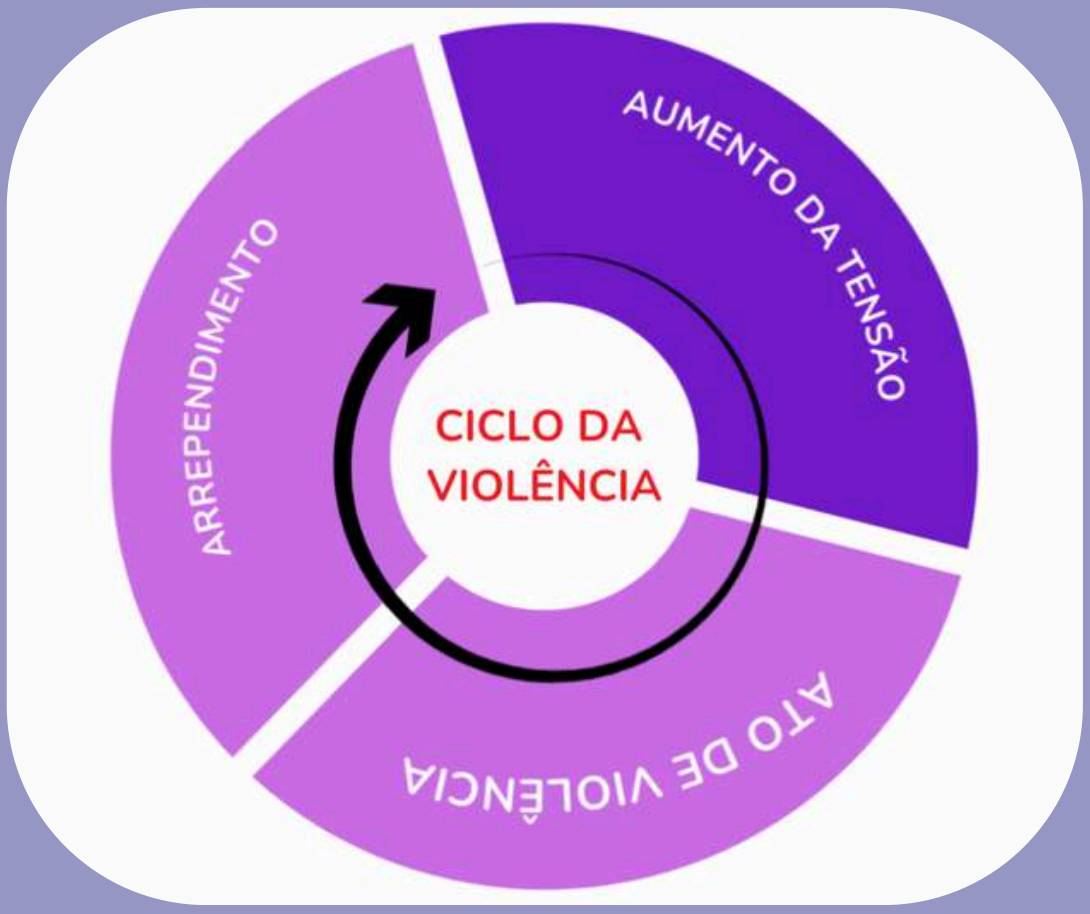





Orientação Contra a violência a mulher , Puc enfermagem + Equipe

**UBS SOROCABA 01**

**UBS ÉDEN**




**1ªFASE – AUMENTO DE TENSÃO**

Ofensas, humilhações, destruição de objetos da casa a vítima: sente-se responsável pelas discussões e justifica o comportamento violento como cansaço, desemprego, alcoolismo e etc.

**2ª FASE – EXPLOSÃO**

Atitudes do agressor: comete agressões físicas e verbais, fica descontrolado, desconta a raiva em pessoas e animais da casa. A cada novo ciclo as agressões se intensificam.

**3ª FASE – LUA DE MEL**

O Agressor diz que se arrepende, promete mudar o comportamento, temporariamente fica mais carinhoso, atencioso.
a vítima: aposta na mudança de comportamento, acreditando que a violência não irá se repetir.
Até voltar para a primeira fase.



# ATIVIDADE FÍSICA NA APS

A atividade física insuficiente tem sido identificada como um dos principais fatores na mortalidade global e está aumentando em muitos países. A atividade física regular e adequada, incluindo quaisquer movimentos corporais que exijam energia, pode reduzir o risco de muitas doenças e distúrbios não transmissíveis, incluindo hipertensão, doença coronariana, cerebrovascular, diabetes, câncer de mama e cólon e depressão. Outros benefícios associados à atividade física incluem a melhora da saúde óssea e funcional. A energia gasta ao ser fisicamente ativo também é uma parte crítica do equilíbrio energético e do controle de peso.

Algumas unidades compartilharam seus grupos “Gerando Saúde”



**PCAF- LOPES DE OLIVEIRA**



**GRUPO DE CAMINHADA NO VITÓRIA RÉGIA**






**UBS SOROCABA 1**



**Grupo de atividade USF Cajuru**

**Yoga na USF Cajuru**









Grupo de Ginástica 😍💪
**USF São Bento**





**USF Rodrigo-** PCAF sendo conduzido com muita maestria pela e-Multi

## Ação Extramuros – Testagem Rápida para ISTs

A Estratégia Saúde da Família do Aparecidinha realizou uma importante ação extramuros voltada à oferta de testes rápidos para Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), ampliando o acesso da população aos serviços de saúde.

A iniciativa demonstra o compromisso, a dedicação e o protagonismo dos profissionais da unidade na promoção da saúde, prevenção de doenças e diagnóstico precoce. A atuação da equipe fora dos muros da unidade fortalece o vínculo com a comunidade e contribui para uma assistência mais acessível, humanizada e resolutiva.

Parabenizamos toda a equipe pelo empenho e pela iniciativa, que reafirma a importância de uma Atenção Primária presente, ativa e próxima da população.



## OMC – Equipe Roxa promove cuidado integral a hipertensos e diabéticos

Nos dias 12 e 26 de agosto, a Equipe Roxa da ESF Paineiras realizou mais uma ação de OMC (Orientação médica coletiva), reunindo pacientes hipertensos e diabéticos para um momento de cuidado, orientação e promoção da saúde.

A atividade contou com a participação integrada do médico Felipe, das enfermeiras residentes Vitória e Elisa, da auxiliar de enfermagem Lúcia e das ACS Clarice e Regiana. Durante o encontro, foram realizadas aferições de pressão arterial e glicemia, atualização dos registros individuais e coletivos, além de orientações sobre o fluxo da unidade e os cuidados necessários para o controle da hipertensão e do diabetes.

A programação também abordou temas essenciais para a saúde e o bem-estar, como alimentação saudável, saúde bucal, Agosto Lilás e Agosto Dourado, utilizando vídeos informativos para tornar o momento ainda mais dinâmico e acessível. Ao final, os participantes receberam pedidos de exames e tiveram consultas agendadas, fortalecendo a continuidade do cuidado.

A iniciativa demonstra o compromisso da equipe com uma Atenção Primária acolhedora, preventiva e resolutiva,  e fortalecendo o cuidado integral à saúde.











*A coordenadora Graziela pactuou com a equipe após última reunião de alinhamento, que cada equipe seguirá um roteiro de temas de OMC pré definidos (assuntos sobre o cuidados dos paciente hipertensos e diabéticos, ações realizadas no mês, orientações de odontológicas e outros) por isso o roteiro* 😉

Temas OMC (orientação médica coletiva) **USF PAINEIRAS**
Retinopatia Diabética (Equipe dra Ana Cabulon)
E Neuropatia Diabética
Orientação sobre Saúde Bucal (Dra  Aurea)






## ORIENTAÇÃO MÉDICA COLETIVA- SAÚDE DO ADULTO- USF APARECIDINHA







Grupo de diabetes- **USF HABITETO**

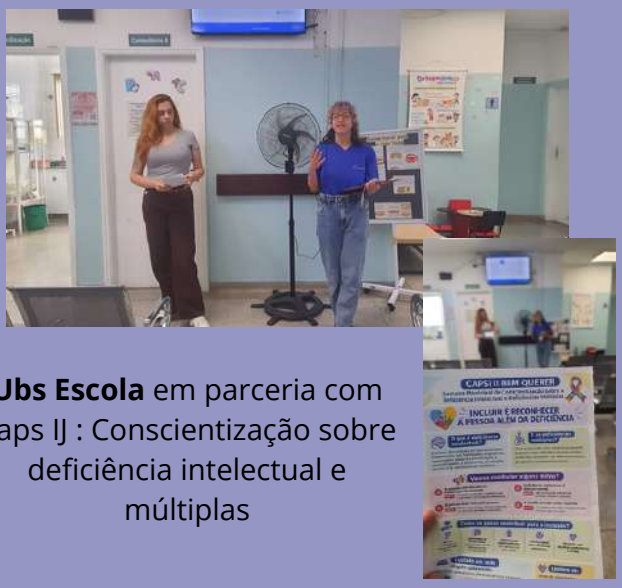




**USF BRIGADEIRO TOBIAS-** Orientação em sala de espera sobre o sarampo, sintomas e vacinação.



**USF LOPES DE OLIVEIRA-** Orientação na sala de espera sobre Sarampo.
TE Jéssica




**Ubs Escola** em parceria com Caps IJ : Conscientização sobre deficiência intelectual e múltiplas







**UBS ANGÉLICA-** Orientação na sala de espera sobre Sarampo.
Enfª Márcia.










**PSE USF Cajuru**














**USF LOPES-**Orientação sobre vacina para grupo de mães no CRAS Vila Helena

## AÇÃO DE EDUCAÇÃO EM PRIMEIROS SOCORROS PARA CRIANÇAS: CRIANÇAS SALVAM VIDAS

No dia 25 de agosto de 2026, foi realizada uma ação de educação em saúde na Escola Municipal Avelino Leite de Camargo, localizada no território de abrangência da **USF Nova Esperança**, com a participação de aproximadamente 50 estudantes do 5º ano do Ensino Fundamental (10-11 anos).

A atividade, intitulada “Crianças Salvam Vidas”, foi desenvolvida pelas residentes de Medicina de Família e Comunidade da Prefeitura de Sorocaba, com o objetivo de aproximar as crianças de conhecimentos essenciais sobre Primeiros Socorros, Prevenção de Acidentes e Reconhecimento de Situações de Emergência.

Foram realizadas 6 estações - Reconhecimento de Emergência, Engasgo, Trauma e Sangramentos, Queimaduras, Intoxicação, Acidentes com Animais Peçonhentos, e PCR.

As crianças se mostraram muito interessadas nas dinâmicas e tiveram resultados satisfatórios no teste realizado após a ação.













## UBS Brigadeiro Tobias amplia cuidados durante o Dia de Vacinação








No sábado de vacinação, a UBS Brigadeiro Tobias aproveitou a mobilização da comunidade para ir além da imunização e promover um verdadeiro dia de cuidado e saúde para toda a população.
Durante a ação, foram oferecidas atividades educativas para as crianças, práticas de atividade física, auriculoterapia, coleta de Papanicolau e orientações sobre planejamento familiar.
A iniciativa possibilitou ampliar o acesso aos serviços e aproximar ainda mais a equipe de saúde dos usuários.

**USF Rodrigo/ e-multi Ione iniciando as agendas de Laserterapia**



### IMPLANTAÇÃO DE LASERTERAPIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

O **Novo PAC Saúde** reúne ações voltadas ao fortalecimento da infraestrutura do Sistema Único de Saúde (SUS), contemplando a construção, ampliação e modernização de unidades de saúde, com aquisição de equipamentos.
As ações abrangem diferentes áreas da rede pública de saúde e buscam apoiar o acesso aos serviços, contribuindo para o fortalecimento da assistência prestada pelo SUS auxiliadno na reolutividade.
A Unidade Estratégia Saúde da família do Rodrigo registrou a inauguração do procedimento de laserterapia:

**Benefícios:**

Redução do tempo de cicatrização: Melhora expressiva no tecido de lesões difíceis, como úlceras venosas e pé diabético.
Alívio da dor: Proporciona conforto imediato e diminui a necessidade de analgésicos.
Mais resolutividade: Evita o encaminhamento desnecessário de pacientes para serviços de média e alta complexidade.
Baixo custo operacional: Tratamento seguro, ambulatorial e sem interações medicamentosas.

Quem aplica?

Neste momento Fisioterapeutas da APS

# 🚭 TABAGISMO: OS IMPACTOS DO CIGARRO NA SAÚDE

O tabagismo é um importante fator de risco para diversas doenças e pode afetar praticamente todos os órgãos do corpo. Além dos danos à saúde, a dependência da nicotina pode tornar difícil interromper o consumo, mesmo quando a pessoa já percebe seus efeitos negativos.

Entre os principais impactos estão as doenças respiratórias, como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), a bronquite crônica e o enfisema, que podem comprometer progressivamente a respiração e a qualidade de vida.

O cigarro também aumenta significativamente o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC), além de estar relacionado ao desenvolvimento de diversos tipos de câncer, incluindo os de pulmão, boca, esôfago, pâncreas e bexiga.

A nicotina, presente nos produtos de tabaco, atua no sistema nervoso central e provoca dependência, fazendo com que muitas pessoas tenham dificuldade para parar de fumar sem apoio.

Os efeitos do tabagismo vão além dos pulmões e do coração: podem contribuir para problemas de saúde bucal, catarata, alterações na pele, redução da fertilidade e envelhecimento precoce.

***O tabagismo é uma das principais causas evitáveis de doenças e um grande desafio para a saúde pública, sendo a Atenção Primária à Saúde (APS) o nível de atenção à saúde com maior potencial de manejo da cessação de uso de tabaco.***

***Os grupos de tabaco são uma estratégia eficiente por quem busca sessar o tabgismo. É um espaço acolhedor, de escuta e de incentivo!***

Grupo de Tabaco- **USF São Bento**





**USF PAINEIRAS**-Somando a quantidade que eles fumavam por dia eram davam 100 cigarros! Agora nenhum ! 👏👏

Grupo Tabaco **UBS Haro**, todas as terças-feiras ❤️





# GRUPOS EM DESTAQUE

UBS HARO- Grupo da terceira idade "Ativa mente"



Atividade dos sentidos - olfato



Os Grupos Terapêuticos da Atenção Básica são ferramentas importantes no fortalecimento da saúde mental e no bem-estar da comunidade. Realizados nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs), esses encontros promovem a troca de experiências, o fortalecimento de vínculos e o cuidado compartilhado, permitindo que os participantes enfrentem desafios como ansiedade, depressão e estresse em um ambiente seguro e acolhedor.

Coordenados por equipes multiprofissionais, os grupos oferecem escuta qualificada e estratégias de apoio mútuo, reduzindo o isolamento social e incentivando o autocuidado.









# GRUPO DE GESTANTE- USF PAINEIRAS








# MOMENTO EM EQUIPE- REUNIÕES DE ALINHAMENTO

Garantir um espaço na rotina para alinhar fluxos e debater os processos de trabalho é uma estratégia essencial para a qualidade da assistência. É nesses momentos de pausa e planejamento que as expectativas são alinhadas, os desafios diários são compreendidos e as melhores condutas para o cuidado são pactuadas.

As equipes que reservam e priorizam esse tempo para reunião demonstram um profundo compromisso com a excelência do serviço. Ao organizar a rotina para refletir sobre a prática diária, esses profissionais fortalecem a integração do grupo, previnem ruídos de comunicação e garantem uma assistência mais fluida, segura e humanizada para a população.

**USF Aparecidinha:**

A USF Aparecdinha realizou uma reunião de alinhamento com uma discussão dinâmica e participativa, onde organizaram os profissionais em duas salas temáticas, abordando assuntos importantes para o cotidiano da unidade: indicadores e Estratégia Saúde da Família (ESF) e fluxos da unidade e CREDAC. Ao longo da atividade, os participantes circularam entre os temas, possibilitando que todos contribuíssem e ampliassem seus conhecimentos sobre os diferentes processos de trabalho.

Para finalizar, Dra. Débora, trouxe uma reflexão muito importante sobre Comunicação Não Violenta, reforçando que a forma como nos comunicamos também faz parte do cuidado e da construção de relações mais respeitosas e colaborativas no ambiente de trabalho. 💬🤝

E, como toda boa reunião de alinhamento precisa terminar com um compromisso, ficou uma "lição de casa": as equipes se comprometeram a fortalecer o acompanhamento de gestantes e puérperas, aprimorando os indicadores de cuidado, e intensificar a busca ativa de pessoas jovens com hipertensão arterial (HAS). 📊❤️

Mais do que discutir números e fluxos, o encontro foi uma oportunidade para olhar para o processo de trabalho, identificar possibilidades de melhoria e reafirmar o compromisso com uma Atenção Primária cada vez mais integrada, resolutiva e próxima das pessoas. 🌱




Reunião de alinhamento com as médicas da **USF Lopes**






**USF HABITETO**





**USF ULISSES**

**Reunião mensal de alinhamento e conduta com equipe ESF Ulisses (médicos/técnicos/enfermeiros).**



# EQUIPE SAÚDE BUCAL EM AÇÃO!










Equipe Odonto/ Ação na Escola, saúde bucal.
**USF HABITETO** 🦷📚



Ação de Saúde Bucal na escola - **UBS BARCELONA**



Grupo de crianças com a OdontO- **USF BARÃO**







**USF Rodrigo**
Exame Clínico e Orientação de Escovação na Pastoral do Menor/Parceria da equipe Odonto+Enfermagem+Alunos Odontologia UNIP

# GRUPOS DE COVIVÊNCIA FAZENDO DIFERENÇA NA SAÚDE

Os grupos de convivência como os que realizam artesanato melhoram a saúde das pessoas de forma integral, combinando benefícios mentais, físicos e sociais. Essa prática funciona como uma ferramenta terapêutica poderosa, especialmente para idosos ou pessoas em isolamento.
Veja como essas atividades impactam positivamente a saúde de forma prática:
Redução do estresse: O foco no trabalho manual reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e desacelera o ritmo cardíaco.
Estímulo cognitivo: Planejar as peças, escolher cores e contar pontos exercitam a memória, a atenção e o raciocínio lógico.
Prevenção da depressão: A sensação de criar algo do zero eleva a autoestima e dá um senso de propósito aos participantes.
Coordenação motora fina: Atividades como tricô, crochê, pintura e bordado mantêm as articulações das mãos ativas e flexíveis.
Controle da dor: Ao concentrar a atenção no artesanato, o cérebro desvia o foco dos estímulos de dor crônica, agindo como um analgésico natural.




















Grupo da horta cultiv(i)dades, **Ulysses Guimarães.** Confecção de sabonetes de babosa com lavanda. Orientações de higiene pessoal, tempo de autocuidado e aprendizado de novas habilidades.







**USF Habiteto** realiza uma ação interativa em volta da horta comunitária, falando da riqueza da nossa sociobiodiversidade. Com perguntas sobre onde cada um nasceu e da troca dos saberes sobre plantas de todas essas regiões.  Teve Educação em Saúde, Varal Solidário, Bingo, Café Coletivo!

# PAPO DE PLANTAS - ESF PAINEIRAS

No mês de Agosto o grupo papo de plantas estudou a cartilha de uso de plantas medicinais e aproveita a coleita de Camomila.











***"Os saberes populares e o uso de plantas medicinais são heranças culturais fundamentais para a promoção da saúde, a preservação da identidade comunitária e a autonomia no cuidado diário."***





# TEM CRIANÇA NO JARDIM

Durante o período de férias escolares, a equipe da ESF Paineiras promoveu a ação “Tem criança no jardim”, aproveitando a presença das crianças junto às mães e avós para criar um espaço de convivência, aprendizado e troca de saberes entre diferentes gerações.

A atividade começou com uma roda de conversa, na qual cada participante foi convidado a falar o nome de uma planta que conhecia. A partir das lembranças e experiências compartilhadas, crianças e adultos puderam contribuir com seus conhecimentos sobre os usos, histórias e curiosidades de cada planta, transformando o encontro em um verdadeiro intercâmbio de saberes.

Depois, chegou a hora de colocar as mãos na massa — e também no milho! As participantes conheceram e descascaram espigas de milho e, ao final, todos puderam degustar uma deliciosa pipoca.

O encontro também contou com uma visita guiada aos canteiros, proporcionando às crianças a oportunidade de conhecer de perto as plantas e o espaço do jardim. Para encerrar, a criatividade tomou conta da atividade com uma pintura coletiva utilizando tintas naturais produzidas a partir de cúrcuma e urucum.

Mais do que uma atividade durante as férias, “Tem criança no jardim” foi um momento de encontro entre gerações, valorização dos saberes populares e aproximação com a natureza.

Entre plantas, histórias, cores e sabores, crianças, mães e avós compartilharam conhecimentos e experiências, mostrando que o cuidado também pode nascer de encontros simples — e que, quando diferentes gerações se encontram, o saber floresce.



















# ENCONTROS COM CONSELHEIROS TUTELARES

O Conselho Tutelar é um órgão público, permanente e autônomo, encarregado pela sociedade de zelar pelo cumprimento dos direitos da criança e do adolescente, conforme estabelecido pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).
A secretaria da saúde, na representação da linha de cuidado saúde da criança está organizando uma reunião dos conselheiros tutelares e as equipes das Unidades de Saúde, afim de conhecer o trabalho do conselho e a oportunidade das equipes colocarem as necessidades do território e da unidade frente a atuação do conselho.



**USF RODRIGO**





**UBS SÃO GUILHERME**

# 14 SEMINÁRIO DE ALEITAMENTO MATERNO

## Amamentação para um começo de vida sustentável: fortaleça o que funciona!

Fortalecer a amamentação é investir em saúde, sustentabilidade e qualidade de vida desde o início da vida. Nesse compromisso, o Comitê de Aleitamento Materno realizou o **14º Seminário de Aleitamento Materno**, reunindo profissionais e representantes dos diferentes pontos da Rede de Atenção à Saúde.

O encontro contou, em sua maioria, com a participação de profissionais da Atenção Básica, além da presença de representantes dos hospitais e da policlínica, fortalecendo a integração e a construção de estratégias conjuntas para a promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno.

A participação dos diversos serviços reafirma a importância do trabalho em rede e do fortalecimento de práticas que já funcionam, garantindo às mulheres e famílias acolhimento, orientação e apoio para uma experiência positiva de amamentação.















# REUNIÃO COM GESTORES DA ATENÇÃO PRIMÁRIA PARA VIVÊNCIA EM PICS







**PICS na Atenção Primária:** cuidado que também começa por quem cuida

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) contribuem para a promoção da saúde, prevenção de agravos e cuidado integral, fortalecendo uma atenção primária mais acolhedora, humanizada e centrada nas necessidades das pessoas. No âmbito da Saúde do Trabalhador, as PICS também podem favorecer o bem-estar, o autocuidado e a qualidade de vida dos profissionais, valorizando quem está diariamente na missão de cuidar.

Com esse propósito, o Comitê de PICS promoveu um momento de cuidado para os coordenadores das Unidades Básicas de Saúde, com vivências de práticas integrativas e uma roda de discussão sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC).

A iniciativa reforça a importância de cuidar de quem cuida, ampliando o conhecimento sobre as PICS e fortalecendo sua inserção na Atenção Primária à Saúde como estratégia de cuidado integral e de promoção da saúde dos trabalhadores.



## Ação Formativa sobre Insulinoterapia e transição da insulina NPH - Glargina para médicos da Rede.






Em agosto, a Rede Municipal de Saúde iniciou as Ações Formativas com médicos da Rede Municipal, em consonância com as orientações da Nota Técnica Conjunta nº 169/2026-DAF/SCTIE/DEPROS/SAPS/DAET/SAES/MS, que estabelece diretrizes para a transição terapêutica e a migração gradual da insulina NPH para a insulina Glargina.

A iniciativa tem como objetivo fortalecer a qualificação dos profissionais para a utilização adequada da insulinoterapia, com ênfase na indicação da insulina Glargina, no manejo clínico dos pacientes e na condução segura da transição terapêutica, de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde.

A programação terá continuidade em setembro, com a realização de mais quatro encontros formativos, ampliando o número de profissionais capacitados e fortalecendo a oferta de um cuidado cada vez mais seguro, qualificado e alinhado às diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS).

A ação reforça o compromisso da Rede Municipal de Saúde com a educação permanente dos profissionais e a qualificação da assistência às pessoas com diabetes.

## AULA MAGNA - SAÚDE DO ADULTO

Saúde do Adulto: fortalecendo a prevenção e o cuidado na Atenção Primária
A Saúde do Adulto é essencial para a prevenção de agravos, a promoção da saúde e a identificação precoce de fatores de risco e doenças, contribuindo para uma atenção mais integral e resolutiva.
Com o objetivo de fortalecer essa linha de cuidado, a Secretaria da Saúde instituiu um Grupo Técnico para a reimplantação do Programa Saúde do Adulto.
Como parte desse processo, estão sendo organizadas tutorias por meio de encontros em grupo, voltadas à reorganização do cuidado em saúde do adulto na Atenção Primária.
A proposta busca fortalecer as equipes das UBSs e formar multiplicadores em Saúde do Adulto, que atuarão na disseminação dos conhecimentos e na qualificação das práticas de cuidado em seus territórios, fortalecendo uma rede de atenção cada vez mais integrada e comprometida com a prevenção e a qualidade de vida da população.







# Quantas vezes você ouviu?




"Isso vai passar."

"Ah... mas eu já passei por coisa pior e estou aqui."

"Você precisa ser forte."

Frases comuns. Talvez até bem-intencionadas.
Mas será que realmente acolhem?

Imagine uma situação na Atenção Primária à Saúde: alguém chega e lhe diz:

**Antes de perguntar o que ela está vivendo, podemos responder:**

"Mas você precisa pensar nos seus filhos."

"Isso é só uma fase."

"Você já passou por tanta coisa, vai conseguir superar."

A intenção pode ser ajudar.
Mas, sem perceber,
podemos estar fazendo
o contrário: **interrompendo uma experiência que precisava,** primeiro, ser escutada.

Na Comunicação Não Violenta, existe um convite importante: **escutar sem imediatamente julgar,** comparar, aconselhar ou tentar consertar.

Porque quando alguém diz que está sofrendo, talvez não esteja pedindo uma solução.

Talvez esteja pedindo ***presença.***

Na Atenção Primária, onde o cuidado acontece a partir do vínculo, da escuta e da continuidade, as palavras também são ferramentas de cuidado.

Às vezes, uma pergunta pode fazer mais do que um conselho:

*"Você quer que eu te ajude a pensar em uma solução ou precisa que eu te escute neste momento?"*

Essa pequena mudança pode abrir espaço para aquilo que realmente importa:

***compreender antes de responder.***

Comunicação Não Violenta não significa concordar com tudo.
Significa reconhecer que, por trás de uma fala, existe uma pessoa com sentimentos, necessidades e uma história que não pode ser resumida a uma comparação.

Talvez o maior desafio de uma comunicação verdadeiramente acolhedora seja aprender a não preencher todo silêncio com respostas.

Antes de perguntar
"o que eu posso fazer para resolver?",
talvez seja necessário perguntar:

*"O que essa pessoa está tentando me comunicar?"*

*Porque, no cuidado em saúde,*
*ser ouvido também pode ser uma forma de cuidado.*