

# CUIDAR

ano 1 - nº 1 - março/2017

## ATENÇÃO À SAÚDE NA MELHOR IDADE

Como os serviços de saúde têm lidado com o crescente envelhecimento da população

**P.4** FÁCIL PARA QUEM?

**P.7** CEM ANOS E CONTANDO...

**P.9** MENTE SÃ, CORPO SÃ

**P.11** IDADE X COMPLEXIDADE NO CUIDADO À SAÚDE



## E o amanhã, como fica?

Como os serviços de saúde têm lidado com o crescente envelhecimento da população

*“Pois ser eternamente adolescente nada é mais demodê  
Com uns ralos fios de cabelo sobre a testa que não para de crescer  
Não sei por que essa gente vira a cara pro presente e esquece de aprender  
Que felizmente ou infelizmente sempre o tempo vai correr.”  
(Trecho da música “Envelhecer”, de Arnaldo Antunes)*

**N**ascer, crescer, envelhecer. Ser dependente, conquistar a independência e tornar a precisar de ajuda. Cada etapa tem sua beleza e sua dificuldade; são ciclos da vida pelos quais, eventualmente, todos passaremos.

A pergunta é: **estamos nos preparando para envelhecer?** Pode parecer estranho, mas, sim, é necessário preparo, ao menos para quem enxerga esse momento da vida como

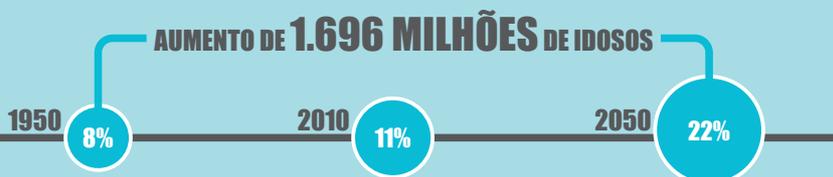
o início de uma nova etapa, e não o fim de todo o ciclo.

Nos últimos anos, a população mundial tem envelhecido, e os olhos de todos estão voltados para essa realidade. Em 1950, a participação de pessoas com mais de 60 anos na população mundial era de 8%, subindo para 11% em 2010. Quanto ao futuro, a Organização das Nações Unidas (ONU, 2011) estima que em 2050 esse número será de 22%.

**No mundo, em 2050, um quinto da população será de idosos**



**Linha do tempo em % da participação de pessoas com +60 anos**



# JOVEM AINDA?

O Brasil não foge desse movimento. A nação verde e amarela vem passando por uma transição nos últimos anos, tendo como estimativa um aumento de 65% da população de idosos até 2030. Em 2050, é esperada uma nova configuração da pirâmide etária brasileira. Já fomos um país jovem – e passaremos a ser um **país idoso**.

Essa nova configuração se dá principalmente por dois motivos: a queda da natalidade – os casais têm tido cada vez menos filhos – e o

aumento da expectativa de vida. Ou seja, nasce menor quantidade de pessoas do que antigamente e **vive-se por mais tempo**, daí a mudança no desenho da pirâmide populacional.

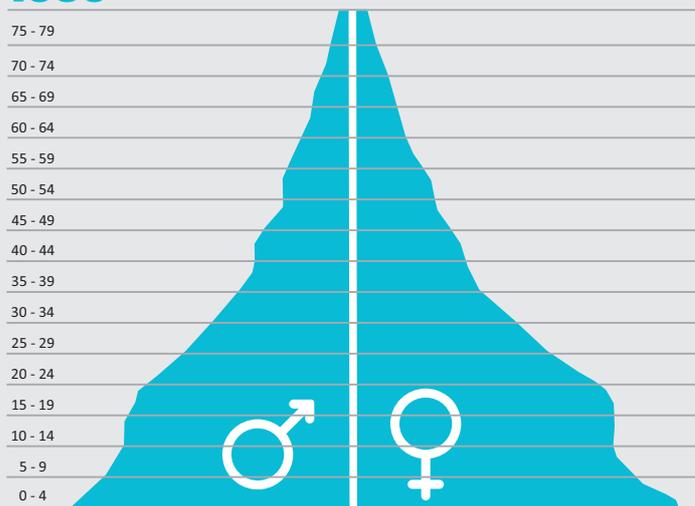
O cenário atual e as estimativas de futuro exigem providências do Poder Público, das instituições particulares e da população como um todo, de maneira que os idosos sejam devidamente assistidos em suas necessidades e possam continuar **participando ativamente da sociedade**.

Nos municípios de **São Paulo**, **Rio**

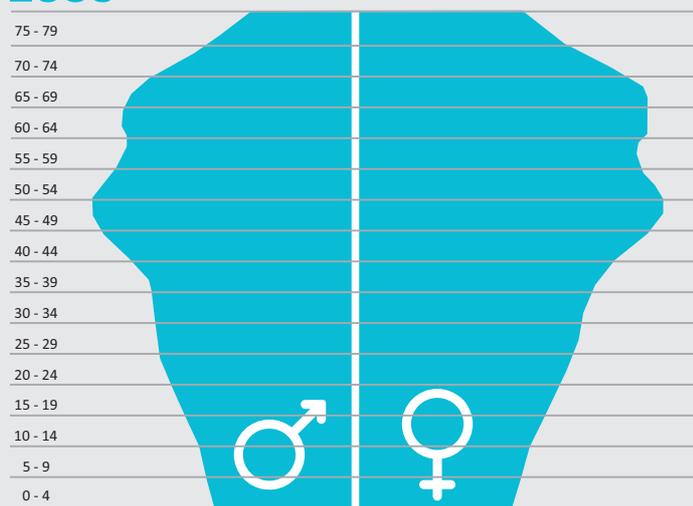
**de Janeiro**, e no estado de **Santa Catarina**, regiões em que a SPDM/PAIS atua em parceria com a gestão pública, a quantidade de pessoas com mais de 65 anos corresponde a 6,4%, 9,1% e 5,4% da população, respectivamente. Assim como em outras regiões do Brasil, a gestão pública tem se mobilizado para atender à demanda por meio de serviços de saúde que assistam adequadamente essa população.

## Pirâmide Etária Brasileira

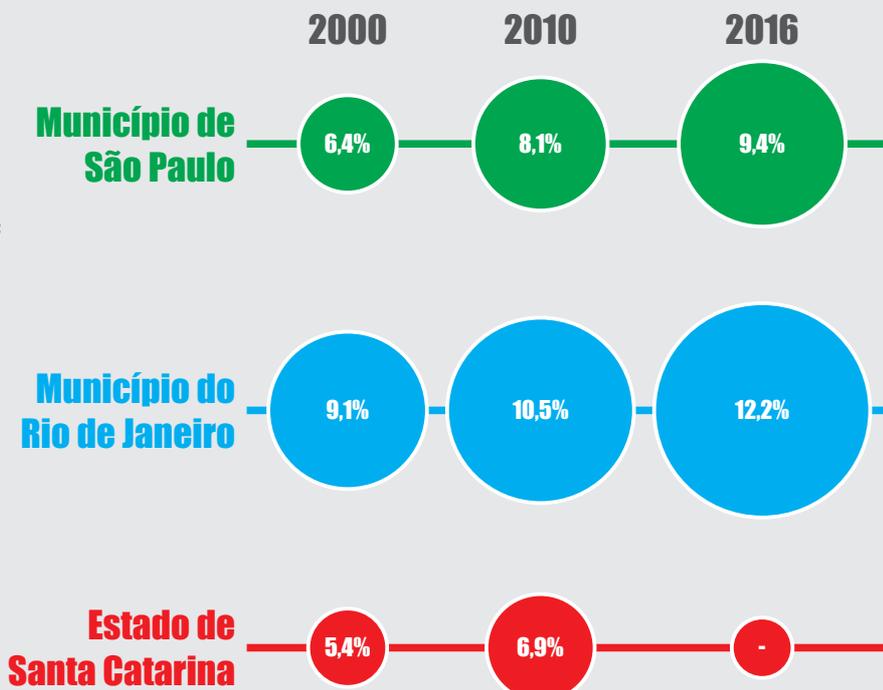
### 1980



### 2050



## Proporção de pessoas com 65 anos ou mais na população, por ano:





Coordenadora Valdenira com Dona Adelaide e a Enfermeira Alessandra Sovire

## FÁCIL PARA QUEM?

Ir ao mercado e à feira, arrumar a cama, fazer comida, tomar banho. Tarefas simples? Depende do ponto de vista. Para uma pessoa com mais de 60 anos, as chamadas atividades de vida diárias (AVDs) podem apresentar níveis elevados de dificuldade.

É aí que entra o **Programa Acompanhante de Idosos (PAI)** da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo, tendo sete equipes gerenciadas em parceria com a SPDM/PAIS.

Voltada para o idoso em situação de **fragilidade clínica** e **vulnerabilidade social**, cada equipe do Programa conta com a atuação de Acompanhantes de Idosos e equipe técnica composta de Coordenador, Médico, Enfermeiro e Auxiliar/Técnico de Enfermagem.

A atuação do Programa tem importância ímpar, porque enxerga o idoso de maneira individual e em sua totalidade, levando em conta seus **aspectos físicos, sociais e psicológicos**.

A realidade dos usuários atendidos pelo Programa é parecida: muitas mulheres viúvas e sem filhos ou com filhos que moram longe, e idosos cuidando de idosos. Há ainda casos de pessoas que moram com parentes, mas que, devido à rotina corrida de trabalho e/ou estudo, não possuem o tempo e a disposição necessários para o cuidado do idoso.

Nesse contexto, cada usuário cadastrado tem seu próprio **Plano de Cuidado (PC)**, elaborado pela equipe de acordo com as necessidades

apresentadas.

A quantidade de visitas dos Acompanhantes, por exemplo, é algo predefinido no PC, que é avaliado periodicamente conforme a evolução – ou não – do quadro e pode variar entre 1 ou 5 visitas semanais

É o caso de dona **Adelaide Blanco Favero**, de 85 anos e atendida pelo **PAI Vila Califórnia**. Viúva e mãe de dois filhos – um não mora em São Paulo e o outro não a visita há anos –, ela anda com o auxílio de uma bengala por causa de uma hipotrofia muscular (perda da força ou do volume muscular do corpo), possui problemas de pressão e arritmia cardíaca.

Somatizados os problemas, a idosa caminhava para um quadro de

depressão quando decidiu se abrir para o Programa. Isso porque, de início, Dona Adelaide resistiu à visita de uma integrante da equipe que buscava no entorno idosos com potencial de ser atendidos pelo PAI.

A imparidade citada anteriormente aparece de maneira clara no PC de dona Adelaide. Foram determinadas visitas 5 vezes por semana para ajudá-la a tomar banho, uma vez que a higiene pessoal ficava comprometida pela dificuldade de locomoção. O auxílio em tarefas domésticas, como estender roupas no varal e cortar frutas para o preparo de um suco no liquidificador, também faz parte da rotina de Maria do Socorro Araújo Santos, Acompanhante da idosa e de outros usuários.

Há ainda a responsabilidade de lembrar o acompanhado a respeito das orientações básicas sobre a medicação prescrita pelo Médico, como horários e quantidade a ser ingerida.

Momentos de conversa, e principalmente de escuta, estão implicitamente inseridos em todos os Planos de Cuidado. “Muitos idosos falam que se sentem transparentes no contexto familiar, porque todo mundo está o tempo todo correndo e

não tem tempo para parar para ouvir”, afirma Valdenira Cavallini, Coordenadora de Serviços de Saúde do PAI Vila Califórnia.

Por fim, mas não menos importante, há os passeios diários recomendados a dona Adelaide. Além da exposição ao sol, as breves voltas no quarteirão oferecem a oportunidade de socialização com os vizinhos e a possibilidade de fazer amigos.

Esse conjunto de ações rendeu à idosa uma série de benefícios, entre eles dois dos mais subjetivos, mas de importância sem igual: a **alegria** e a **autoestima**. “No começo [ela] não saía de casa, não queria andar, reclamava de dor, agora pede para tomar sol. Em três meses teve uma mudança muito grande”, observa a Acompanhante Maria do Socorro.

Quando questionada se consegue se imaginar sem a atuação do PAI, a idosa dispara: “Se acontecer, pelo amor de Deus, eu acho que vou me enfiar nessa cama e não sair mais!”.

“Eu me sinto privilegiada. Sempre falo para a equipe: a gente tem o privilégio de fazer o bem para o outro, e ainda receber por isso”, pontua a Coordenadora Valdenira.



Dona Adelaide

**“Eu me sinto privilegiada. Sempre falo para a equipe: a gente tem o privilégio de fazer o bem para o outro, e ainda receber por isso”, pontua a Coordenadora Valdenira.**

## GRATIDÃO DOCUMENTADA

O impacto da atuação do **PAI Vila Formosa** foi tão significativo na vida da família Hodas que o reconhecimento veio por escrito. **Dona Izaura Hodas Lazarin** foi acompanhada pelo serviço por cerca de sete anos, período em que recebeu toda a atenção da equipe para enfrentar seu quadro de saúde.

Além de caminhar com dificuldade mesmo com o auxílio de andador, a idosa apresentava artrite reumatoide, hipertensão, osteoporose e osteoartrose no joelho, na coluna lombar e nos ombros, entre outros diagnósticos.

Mãe de três filhos, Dona Izaura morava com uma irmã de 86 anos e com sua sobrinha e cuidadora



Dolores Hodas Ruiz, autora da carta de agradecimento, acompanhada da Acompanhante de Idosos Maria de Lourdes Rodrigues Silva

informal, Dona Dolores Hodas Ruiz de 60 anos.

A atuação do Programa na vida da idosa contou com acompanhamento médico, orientações medicamentosas, realização de coleta para exames laboratoriais no domicílio, fornecimento de fraldas e encaminhamento de laudos médicos para o INSS, além de auxílio nas atividades de vida diária.

A equipe atuou ainda em questões subjetivas, como a conquista da **autoconfiança**. A usuária chegou a um ponto em que levantar-se do sofá era uma tarefa quase impossível, levando-a a desistir de necessidades básicas, como ir ao banheiro.

O Programa, em conjunto com avaliação e orientação do Fisioterapeuta da própria equipe, além de Fisioterapia particular, ajudou dona Izaura a resgatar sua segurança para andar novamente, inclusive indo a eventos externos promovidos pelo PAI Vila Formosa.

No entanto, com o passar dos anos, a idosa evoluiu com declínio natural por causa da idade, chegando ao extremo de ficar acamada e totalmente dependente. A equipe continuou assistindo a família, prestando todo o apoio necessário, especialmente à sobrinha e cuidado-

ra, devido a todo o estresse que envolvia a situação.

Dona Izaura Lazarin faleceu em

junho de 2016, com 89 anos, mas dona Dolores fez questão de registrar sua gratidão pelo serviço.

Carta de agradecimento de Dona  
Dolores ao PAI Vila Formosa

São Paulo

Agradecimentos

Eu Dolores, agradeço imensamente ao Programa do idoso, pelos benefícios recebidos durante as cuidados que tiveram com minha tia Izaura Madalaz Lazarin meus agradecimentos a todos, em especial A Dona Ivone por tudo que fez por nós, a Dra Ingedes, que com toda atenção e sabedoria fez de tudo e mais um pouco pela minha tia Izaura, foi formidável com a família que agradece por isso.

Agradeço também com muito carinho a Enfermeira chefe Adilma, a enfermeira auxiliar Agata Cruz que se desdobraram ao máximo também as cuidadoras que passaram por nós e por último a Maria de Turdes.

Peço a Deus que abençoe a todos vocês aos demais e em especial a este Programa Abençoado meus agradecimento  
Dolores Hodas Ruiz.



## CEM ANOS E CONTANDO...

Se uma pessoa com 60 anos já possui certa “bagagem” de vida, imagine alguém com mais de 100 anos de histórias para contar. É o caso da dona Rozária Dias.

Viúva e mãe de quatro filhos já falecidos, hoje ela mora com uma neta, o marido e o filho desta. A idosa se gaba por possuir uma saúde admirável nos altos de seus 105 anos. “Eu não tenho doença nenhuma, a minha 'doença' é a velhice”, afirma.

Sônia Lopes Pereira, a dona da casa, credita a longevidade da avó à vida ativa que esta sempre levou. Segundo ela, até completar os 100 anos, dona Rozária varria a calçada todos os dias, arrumava a cama e lavava roupa – à mão, diga-se de passagem. “Ela nunca usou minha máquina, nunca quis aprender”, pontua.

Ter vivido parte de sua juventude em uma roça, onde o trabalho braçal era comum, também fez a diferença em sua resistência a doenças. “Carregava saco de café de 80 quilos aqui no meu ombro”, relembra dona Rozária.

Atendida pelo **PAI São Vicente de Paula** há cerca de quatro anos, a usuária não mede elogios para sua Acompanhante. “A Carmen, eu adoro ela. Aqui em casa todo mundo gosta, ela é muito boa, vale ouro”, elogia. Até o cuidado que a Acompanhante tem com a pele da idosa e com a hidratação de seus pés é lembrado com carinho.

Algo que, segundo Sônia, incomoda a avó é sentir-se inútil, culpa de um discurso infundado de que apenas os jovens – massa trabalhadora – têm utilidade para a sociedade. “Hoje eu cuido dela, mas ela não se conforma. Ela fala 'eu cuidava de você e agora você que cuida de mim'”, conta.

Para amenizar esse sentimento, a neta lança mão de algumas estratégias. Quando vai à feira, faz questão de comprar itens a mais para que a idosa possa participar do preparo da comida. “Quando eu vou à feira, ela

adora. Compro três tipos de verdura; quanto mais tipo eu comprar, melhor. Então eu compro catalônia, brócolis, espinafre, e ela que limpa. A felicidade dela é limpar verdura”, declara.

A lucidez de dona Rozária impressiona, e ela não deixa passar em branco as ocasiões em que sua Acompanhante, eventualmente, não comparece a alguma visita. “Se a Carmen não aparece, ela liga e fala: 'por que a Carmem não veio hoje?'”, conta Rogério Carlos Pereira, Auxiliar de Enfermagem.

Quanto ao futuro, apesar de apresentar um bom quadro de saúde, por vezes a idosa se mostra desanimada por causa dos muitos anos vividos, e é papel da equipe do PAI incentivá-la a não desistir de si mesma. “Ela fala que já tem 100 anos, já viveu muito e que está cansada... Quisera a gente chegar à idade dela com a autonomia e a independência que ela tem! A gente fortalece muito essa questão”, observa Rogério.



Retrato de Dona Rozária e o marido



Dona Rozária com Carmen, sua acompanhante

# O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E A BATALHA CONTRA O SEDENTARISMO NA CIDADE MARAVILHOSA

Ficar muito tempo parado não faz bem a ninguém, e a “regra” vale para os idosos. Assunto em alta na mídia nos últimos anos, a questão do envelhecimento ativo é tema obrigatório para discussão e reflexão de toda a sociedade, uma vez que cedo ou tarde todos atingirão a – por alguns temida – terceira idade.

Envelhecer com saúde tem a ver com manter-se em movimento (corpo e mente), alimentar-se de maneira adequada e manter uma vida social ativa, evitando o isolamento e a solidão, que podem resultar em depressão.

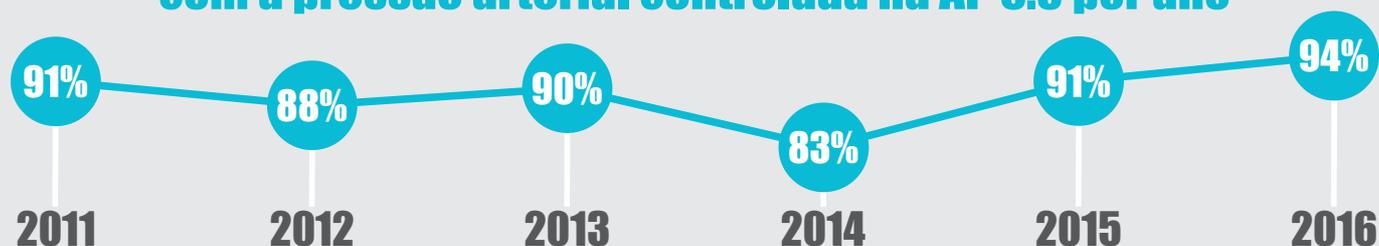
O Programa Academia Carioca, implantado pela Secretaria Municipal de Saúde (SMS) do Rio de Janeiro, tem como objetivo promover a adoção de hábitos saudáveis por parte da população, especialmente hipertensos, diabéticos e pessoas com sobrepeso ou obesidade. Os idosos também fazem parte desse público que recebe atenção especial do Programa.

O serviço está inserido na Estratégia Saúde da Família e é realizado por meio de profissionais de Educação Física que ficam nos Centros Municipais de Saúde e

Clínicas da Família, que podem ou não possuir aparelhos de ginástica. Isso porque o Programa não está preso à unidade; diversas ações podem – e são – realizadas no entorno, seja em quadras esportivas, em espaços cedidos pela comunidade ou até na rua.

Na Área de Planejamento (AP) 5.3, que abrange os bairros de Paciência, Santa Cruz e Sepetiba, a SPDM/PAIS é parceira da SMS para o gerenciamento de 24 Unidades Básicas de Saúde (UBS) – todas participantes do Programa Academia Carioca.

## Programa Academia Carioca: Proporção de participantes com a pressão arterial controlada na AP 5.3 por ano



Academia Carioca



# MENTE SÃ, CORPO SÃ

Mudar de hábitos leva tempo e dedicação, mas vale o esforço. Que o diga **dona Irani Santana de Mello**, de 62 anos. Antes de ser inserida no Programa Academia Carioca da **Clínica de Família Ilzo Motta de Mello**, a idosa apresentava um quadro de **depressão aguda, hipertensão severa e dores na coluna**. Sua inserção no Programa, aliada à participação em grupos de convivência da unidade e com o apoio do NASF, só lhe trouxe benefícios.

Com a pressão arterial devidamente controlada, a quantidade de **medicação** pôde ser **reduzida** e, quanto às dores lombares, dona Irani está livre. A alta por parte da Psicóloga do NASF e a reconquista da autoestima também entram para a lista de benefícios alcançados.



A professora de Educação Física Márcia Assumpção Salvaterra e Dona Irani apresentam sua experiência exitosa em evento no Rio de Janeiro

## Redução de uso de Medicamentos por parte de usuários da Academia Carioca (Área de Planejamento 5.3)



## DIFÍCEIS (RE)COMEÇOS

Reaprender a viver após vivenciar alguma doença ou acidente cujas sequelas físicas impactaram diretamente na qualidade de vida não é fácil. É necessário paciência, disposição e ânimo para transpassar barreiras e superar as dificuldades.

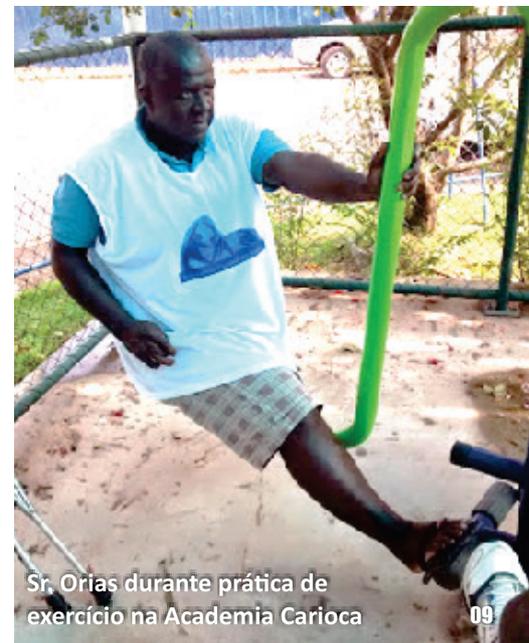
Nesse cenário, o Programa Academia Carioca entra com o importante papel de apoiar pessoas com deficiência em seu processo de **reabilitação**.

No caso do sr. Orias Felisberto de Jesus, também frequentador do Programa Academia Carioca, foi preciso muita dedicação, tanto da equipe quanto dele, para a realização de exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio e resistência aeróbica não menos do que cinco

vezes por semana. Tudo isso para prepará-lo para a colocação de uma prótese na perna esquerda – amputada por causa de uma filariose (doença parasitária crônica, conhecida popularmente como elefantíase).

O acompanhamento por parte do Educador Físico ajudou o idoso a perder peso – a obesidade também era presente em seu quadro – e alcançar a força necessária para a utilização da prótese. “Hoje em dia temos muitos alunos cadastrados no Programa que tiveram AVC, amputação, cardiopatias, hipertensão, diabetes, paralisias, e outros. Os resultados do trabalho são realmente fantásticos não só no aspecto físico, mas principalmente da autoestima, da parte psicossocial desses usuá-

os num todo”, declara Ricardo Manoel Almeida de Souza, Supervisor Técnico.



Sr. Orias durante prática de exercício na Academia Carioca



## EXERCITAR O CÉREBRO TAMBÉM FAZ PARTE

Não é só o corpo que precisa ser exercitado; nosso cérebro também envelhece, e por isso precisa ser estimulado continuamente. Estudar, ler e realizar exercícios de memória, lógica e concentração são práticas que ajudam a ganhar agilidade mental. Aprender algo novo também é uma forma de manter a mente ativa e saudável.

No Programa Academia Carioca do **CMS Cyro de Mello**, o Educador Físico Rodolfo Couto Vista teve a sensibilidade de observar os usuários além das questões de saúde física e de perceber que a maioria não sabia ler e escrever, o que impactava em sua autoestima e autonomia. Afinal, como seria possível ler orientações de saúde da unidade ou, ainda, entender uma prescrição médica sem contar com a boa vontade e o auxílio de terceiros?

Foi aí que, com a ajuda de voluntários, o Educador Físico Rodolfo implantou um **grupo de alfabetização** na unidade, atingindo o sucesso de 100% dos participantes alfabetizados. Indo além do esperado, houve ainda usuários que foram encaminhados para o Programa de Educação de Jovens e Adultos da Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro para dar continuidade aos estudos.

Segundo José Augusto e Junia Cardoso, Educadores Físicos, o indivíduo alfabetizado, com maior capacidade para aquisição de habilidades e cultura, consegue apreender melhor as informações e multiplicar o conhecimento adquirido no processo de construção da rede de promoção da saúde.

**“Para as coisas importantes, nunca é tarde demais, ou no meu caso, muito cedo, para sermos quem queremos. Não há um limite de tempo, comece quando quiser.” O Curioso Caso de Benjamin Button.**



Equipe observa o monitor de navegação que orienta a cirurgia

## IDADE X COMPLEXIDADE NO CUIDADO À SAÚDE\*

\*texto de Lucas Aurélio de Oliveira, Analista de Desenvolvimento do HF

O **Hospital Florianópolis (HF)**, referência em **Ortopedia** para mais de nove municípios e área de abrangência de cerca de 700 mil habitantes, tem se destacado no estado de Santa Catarina quando o assunto é promover saúde e qualidade de vida ao idoso.

A cirurgia de artroplastia, que é a substituição de articulações doentes ou danificadas por **próteses**, de joelho ou quadril, tem como seus principais beneficiados homens e mulheres com idade superior a 60 anos e objetiva principalmente devolver a mobilidade a esses pacientes, garantindo que possam retomar suas rotinas da melhor forma possível, visando a uma boa recuperação e gerando qualidade de vida.

A primeira artroplastia total de joelho foi realizada em 1968 e, desde

então, com a evolução da tecnologia e o aperfeiçoamento do modo de fixação dos implantes, é possível obter um resultado de satisfação superior a 95%. As causas para indicação da prótese normalmente são osteoartrose, artrite reumatoide e artroide pós-traumática.

O HF, unidade da Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina, é gerenciado em parceria com a SPDM/PAIS desde 2014 e, de lá para cá, realizou mais de 400 cirurgias de artroplastia.

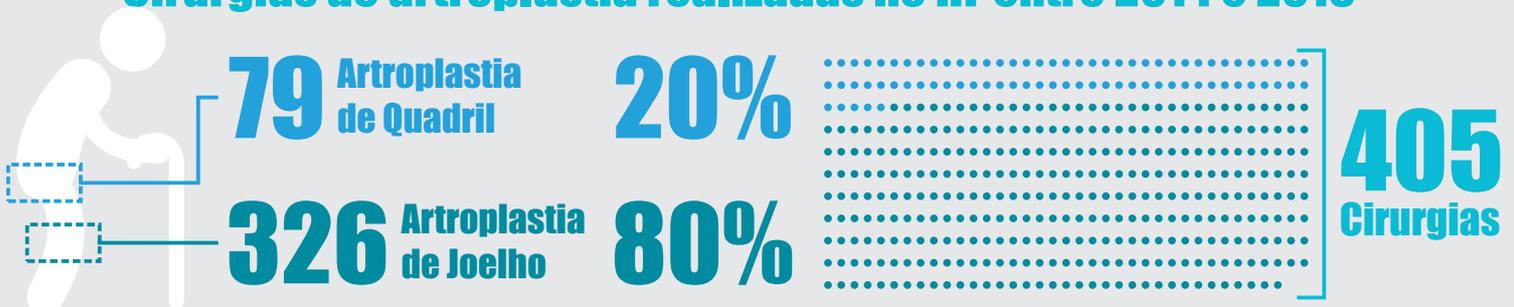
O idoso que se submete a alguma dessas cirurgias conta com acompanhamento pré e pós-cirúrgico de uma equipe de Fisioterapeutas. No pré-cirúrgico, o paciente passa por uma consulta para diversas orientações, como a necessidade do uso do andador após a cirurgia; e também passa por uma avaliação motora,

para identificar possíveis lesões já existentes.

Os Fisioterapeutas começam a atuar logo após a saída do paciente da cirurgia e espera-se que, em cirurgias sem grandes complicações, em 24 horas o paciente já consiga iniciar os exercícios fora do leito. Nenhum paciente recebe alta enquanto não realizar um exercício chamado “treino de marcha”, que trabalha o caminhar do paciente, acompanhado durante todo o tempo pela equipe.

No pós-cirúrgico os pacientes podem contar com mais dez sessões de fisioterapia. “Após a realização da cirurgia, a fisioterapia foca a reabilitação do membro operado, visando à funcionalidade e à retomada da autonomia do paciente o mais breve possível”, afirma Renata Martins, Fisioterapeuta.

### Cirurgias de artroplastia realizadas no HF entre 2014 e 2015



Também são executadas atividades para evitar complicações pós-operatórias. Exercícios respiratórios, de força e de circulação para evitar trombozes são alguns exemplos, além da atuação na prevenção das complicações do imobilismo.

### Modernização no HF: ganhos para a população

No ano de 2015 o Hospital Florianópolis realizou um grande feito: foi o primeiro do estado de Santa Catarina a realizar uma **cirurgia de prótese de joelho por navegação**. A navegação é o avanço mais significativo na instrumentação da artroplastia total do joelho. É uma técnica que consiste na orientação tridimensional na realização do ato

cirúrgico, fornecendo precisão e segurança ao procedimento operatório, possibilitando a realização de cirurgias **minimamente invasivas**.

A cirurgia teve a duração de aproximadamente 1 hora e 20 minutos. O paciente que passou por esse procedimento foi Darci Vidi, de 76 anos, que era portador de **artrose severa** no joelho esquerdo. A doença o impossibilitava de realizar pequenos esforços nas suas atividades diárias, tais como caminhar e flexionar o joelho. Três semanas depois da cirurgia, o paciente já conseguia realizar essas atividades sem nenhum empecilho.

Questionado sobre sua situação atual, o sr. Darci relata: “Eu estou bem melhor, a cirurgia favoreceu

muito minha vida; hoje eu 'tô normal', subo escadas e faço minhas atividades caminhando normalmente, senão não sei se caminharia”.

O aparelho com navegação foi oferecido por um fornecedor – Jaw, disponibilizado exclusivamente para a realização da cirurgia, então coordenada pela equipe do Cirurgião Dr. Darci Duarte Lopes Junior, responsável técnico pelo procedimento. Os profissionais envolvidos receberam um treinamento/workshop sobre o procedimento. “Com essas tecnologias acreditamos que conseguimos de maneira individual melhorar os resultados de longo prazo da artroplastia, associado à melhora do resultado funcional desse implante”, pontua o Dr. Darci.

Dr. Darci Lopes Jr, o paciente Darci Vidi e sua esposa



FONTE: **Boletim** Documento norteador PAI - Resenha de estatística vitais do estado de São Paulo – no 15 n°1 – janeiro de 2015 / **Site** desenvolvimentosocial.sp.gov.br - IBGE - saudebemestar.pt / **Youtube** Canal da TV Senado - Canal da Revista Exame - Vídeo Globo News.

REVISTA SPDM/PAIS CUIDAR É UMA PUBLICAÇÃO DA SPDM/PAIS

EXPEDIENTE: **Redação** Sarah Azzari / **Revisão Geral** Alexandra Oliveira - Christiane Camargo Miranda Augusto / **Revisão Técnica** Luciane Maria Radichi - Mariane Ceron - Rosemeire Grégio - Sônia Maria de Almeida Figueira / **Revisão Ortográfica** Rachel Reis / **Projeto Gráfico e Diagramação** Nayla Emi Ueda

SPDM - Programa de Atenção Integral à Saúde - Rua Borges Lagoa, 219, Vila Clementino - São Paulo - SP / [www.spdm-pais.org.br](http://www.spdm-pais.org.br)

