

Boletim

ESPIA SÓ

Aprendendo
com



FÊ

e



FA

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva
David Michel de Oliveira
Hélio Ranes de Menezes Filho
Regyane Ferreira Guimarães Dias
Ludimila Paula Vaz Cardoso
Eduardo Vignoto Fernandes

Ilustrador

Gustavo Alves dos Santos

Belém-PA
RFB Editora

2023

Volume 1

Esse e-book foi planejado para ser de acesso livre ou aberto (Open Access). Portanto é permitida a reprodução total ou parcial do mesmo para fins didáticos, de ensino ou de extensão. Não é permitida a impressão para fins comerciais. Além disso, quando utilizado números/boletins de forma separada, os devidos créditos devem ser dados associando a capa ao mesmo.

Boletim Espia Só: aprendendo com Fê e Fá



Todo o conteúdo apresentado neste livro é de
responsabilidade do(s) autor(es).
Esta obra está licenciada com uma Licença
Creative Commons Atribuição-SemDerivações
4.0 Internacional.

Conselho Editorial

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA
(Editor-Chefe)
Prof. Dr. Laecio Nobre de Macedo-UFMA
Prof. Dr. Aldrin Vianna de Santana-UNIFAP
Prof^a. Dr^a. Raquel Silvano Almeida-Unespar
Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa-UFMA
Prof^a. Dr^a. Ilka Kassandra Pereira Belfort-Faculdade Laboro
Prof^a. Dr. Renata Cristina Lopes Andrade-FURG
Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves-IFF
Prof. Dr. Clézio dos Santos-UFRRJ
Prof. Dr. Rodrigo Luiz Fabri-UFJF
Prof. Dr. Manoel dos Santos Costa-IEMA
Prof.^a Dr^a. Isabella Macário Ferro Cavalcanti-UFPE
Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida-UFOPA
Prof. Dr. Deivid Alex dos Santos-UEL
Prof.^a Dr^a. Maria de Fatima Vilhena da Silva-UFPA
Prof.^a Dr^a. Dayse Marinho Martins-IEMA
Prof. Dr. Daniel Tarciso Martins Pereira-UFAM
Prof.^a Dr^a. Elane da Silva Barbosa-UERN
Prof. Dr. Piter Anderson Severino de Jesus-Université Aix Marseille

Nossa missão é a difusão do conhecimento gerado no âmbito acadêmico por meio da organização e da publicação de livros científicos de fácil acesso, de baixo custo financeiro e de alta qualidade!

Nossa inspiração é acreditar que a ampla divulgação do conhecimento científico pode mudar para melhor o mundo em que vivemos!

Equipe RFB Editora

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva
David Michel de Oliveira
Hélio Ranes de Menezes Filho
Regyane Ferreira Guimarães Dias
Ludimila Paula Vaz Cardoso
Eduardo Vignoto Fernandes

Boletim Espia Só: aprendendo com Fê e Fá

1ª Edição

Belém-PA
RFB Editora
2023

© 2023 Edição brasileira
by RFB Editora
© 2023 Texto
by Autor
Todos os direitos reservados

RFB Editora
CNPJ: 39.242.488/0001-07
Home Page: www.rfbeditora.com
Email: adm@rfbeditora.com
Telefone: 91988857730
Belém, Pará, Brasil

Editor-Chefe:
Prof. Dr. Ednilson Souza
Diagramação:
Worges Editoração
Revisão de texto e capa:
Organizadores

Bibliotecária:
Janaina Karina Alves Trigo
Ramos-CRB 8/9166
Produtor editorial:
Nazareno Da Luz
Ilustrador:
Gustavo Alves dos Santos

DOI: 10.46898/rfb.e7fe3a0a-ae79-444b-bd0f-f56e320bb196

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

RFB Editora

B688

Boletim Espia Só: aprendendo com Fê e Fá / Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva,
David Michel de Oliveira, Hélio Ranes de Menezes Filho et al.–Belém: RFB, 2023.
Regyane Ferreira Guimarães Dias
Ludimila Paula Vaz Cardoso
Eduardo Vignoto Fernandes

Livro em pdf.
1900 kB.

ISBN: 978-65-5889-676-0

1. Educação. I. Gouvêa-e-Silva, Luiz Fernando et al. II. Título.

CDD 370

Índice para catálogo sistemático

I. Educação.

SUMÁRIO

PREFÁCIO	7
APRESENTAÇÃO	9
NÚMERO 1	
DOR E SEDENTARISMO	11
Igor Machado de Siqueira	
Eduardo Vignoto Fernandes	
Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva	
NÚMERO 2	
ATIVIDADE FÍSICA E MORTALIDADE	17
Giovana de Souza Gonçalves	
Eduardo Vignoto Fernandes	
Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva	
NÚMERO 3	
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E MORTALIDADE	21
Alice Pereira Vieira	
Lorhoâne Eduarda Simão de Moraes	
Eduardo Vignoto Fernandes	
Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva	
NÚMERO 4	
SÍNDROME METABÓLICA	25
Ítalo Inácio Pereira	
Eduardo Vignoto Fernandes	
Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva	
NÚMERO 5	
TUBERCULOSE	31
Ítalo Inácio Pereira	
Eduardo Vignoto Fernandes	
Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva	
NÚMERO 6	
INFECÇÃO PELO HIV	37
Eduardo Vignoto Fernandes	
Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva	

NÚMERO 7

ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DO PESO CORPORAL.....43

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

NÚMERO 8

ATIVIDADE FÍSICA E CÂNCER..... 49

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

NÚMERO 9

ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE 55

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

NÚMERO 10

A IMPORTÂNCIA DO USO CORRETO DO REMÉDIO 59

Daniela Jordana Santos da Silva

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

SOBRE OS ORGANIZADORES 63

SOBRE O ILUSTRADOR..... 65

PREFÁCIO

A OMS define saúde como o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. De forma alguma as pessoas vivendo com HIV/aids (PVHA) deveriam ou poderiam estar excluídos deste conceito.

O Boletim Espia Só, aprendendo com Fê e Fá, traz ensinamentos e práticas importantes dentro de um contexto onde o tratamento da PVHA deixou de restringir-se ao uso dos medicamentos antirretrovirais, supressão viral e recuperação imunológica. Numa linguagem bem fácil para todas as idades, facilita a compreensão de conceitos como a importância dos exercícios físicos na redução da incidência de comorbidades e da mortalidade.

Importante que todos tenham em mente a necessidade de serem trabalhadas as questões modificáveis, como sedentarismo, obesidade, nutrição, tabagismo, alcoolismo e outras dependências químicas. Por outro lado, é necessário que a assistência seja individualizada, levando-se em conta o que é mais importante para aquela pessoa ou ajudando-a a viabilizar dentro de seu contexto familiar e condições socioeconômicas as recomendações da equipe de saúde.

O trabalho multidisciplinar é uma forma de facilitar tanto a quem recebe atendimento, quanto a quem o presta, a encontrar os meios possíveis para realizar o melhor trabalho com e para a PVHA.

Para mim, que comecei meu trabalho com as PVHA na década de 80, desde que nem sabíamos o que era, é uma grande alegria ver que deixamos de pensar em sobrevivência e passamos a pensar em VIDA.

Parabenizo os autores e agradeço ao gentil pelo gentil convite para escrever este prefácio.

Tânia R.C. Vergara

Infectologista, mestre em DIP pela UFRJ, doutora em Ciências pela UNIFESP, coordenadora de Terapêutica do Comitê de HIV/aids da Sociedade Brasileira de Infectologia.

APRESENTAÇÃO

A obra “Boletim Espia Só” é uma coletânea de dez cartilhas com temas diversos, em que o conteúdo é transmitido pelo diálogo entre a Fá e o Fê, dois personagens criados pelo ilustrador Gustavo Santos.

Os boletins foram elaborados com uma linguagem fácil e acessível, a fim de que todas as pessoas que frequentam ou não o Sistema Único de Saúde (SUS) possam ter conhecimento de diversos temas relacionados à saúde e qualidade de vida.

A ideia do Boletim Espia Só surgiu do desenvolvimento do projeto de pesquisa “Análise da qualidade de vida e de indicadores de saúde em pessoas vivendo com HIV na região do Sudoeste goiano”, desenvolvido no Centro de Testagem e Aconselhamento e Serviço de Assistência Especializada (CTA/SAE), localizado no Hospital Estadual de Jataí, na cidade de Jataí, Goiás, Brasil.

O referido projeto contou com recursos financeiros da Chamada FAPEG nº 05/2020 - 7ª Edição do Programa Pesquisa para o SUS: Gestão Compartilhada em Saúde - PPSUS. Nesse sentido, aproveitamos para agradecer a Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Goiás - FAPEG, Secretaria de Estado da Saúde do Estado de Goiás, Ministério da Saúde e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq, os quais proporcionaram a execução do projeto, bem como possibilitaram a criação e divulgação do Boletim Espia Só.

Além disso, agradecemos a todos os integrantes do Grupo de Estudo e Pesquisa Morfofuncional na Saúde e Doença pela persistência e empenho na execução do projeto e na elaboração do boletim.

Assim, reforçamos e agradecemos as instituições executoras e financiadoras do Boletim Espia Só:

Realização:



Apoio:



FAPEG

Fundação de Amparo à Pesquisa
do Estado de Goiás



*Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico e Tecnológico*



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ

Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

B o l e t i m

ESPIA SÓ

FÊ e FA em:

**Dor e
Sedentarismo**

Igor Machado de Siqueira
Eduardo Vignoto Fernandes
Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Número 1

Nossa Fá... eu estou com tanta dor nas costas!



Sério?
O que houve, Fê?



Eu não sei.....

Faz dias que estou quieto em casa.... fico boa parte do tempo sentado ou deitado vendo TV ou mexendo no celular, sem me movimentar muito.



Você sabia que ficar muito tempo parado, sem se movimentar, pode fazer as dores aparecerem? E em alguns casos a dor pode ser muito forte!



Uai!! Eu não sabia.



Sim!

Quando você passa muito tempo do seu dia parado, o seu corpo vai ficando fraco, a circulação prejudicada e as dores podem surgir.



Pior que eu estou há muito tempo sem praticar atividade física. Não estou caminhando nem para ir buscar o pão na padaria da esquina!



Pois é....

A atividade física ajuda a melhorar as dores e faz com que você fique mais saudável.



Poxa, eu preciso dar um jeito nessa minha vida sedentária. Se não, minha vida só vai de ladeira a baixo ... hahaha!



Vamos começar uma caminhada? Também estou precisando me movimentar mais!!



Vamos! Preciso melhorar minha saúde e acabar com essa dor nas costas.



BIBLIOGRAFIA

Flynn DM. Chronic musculoskeletal pain: nonpharmacologic, noninvasive treatments. *Am Fam Physician*. 2020;102(8):465-477.

Hayden JA, Ellis J, Ogilvie R, Malmivaara A, van Tulder MW. Exercise therapy for chronic low back pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2021;9(9):CD009790.

Realização:



Apoio:



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ
Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

B o l e t i m

ESPIA SÓ

FÊ e FA em:

**Atividade Física
e Mortalidade**

Giovana de Souza Gonçalves

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Número 2

Oi Fê, quanto tempo não nos vemos!
O que você anda fazendo?



Olá Fá!

Para te falar, ultimamente não tenho feito nada além de ir para o trabalho e quando chego em casa vou assistir TV ou fico no celular de boa.



Nossa, Fê!

Mas você sabia que o sedentarismo pode nos levar a ter diversas doenças como o diabetes e a pressão alta?



Sério?

Não sabia!

Não praticar atividade física é algo muito sério então.



Sim, o sedentarismo é uma das principais causas de morte no mundo!!!!



Meu Deus!

Vou começar a me movimentar mais, você acha que fazer caminhada no Lago pode ajudar?



Claro que pode!

E não só no Lago, mas nas praças, ir caminhando ao serviço, ao supermercado são outras formas que podem contribuir para sua saúde.

Eu vi um estudo que falava que quanto mais passos durante o dia nós damos, menor é nossa chance de morrermos por diversas doenças.



Nossa.....

Irei mudar isso hoje mesmo! Obrigado pela informação. Até mais!



BIBLIOGRAFIA

Kerr NR, Booth FW. Contributions of physical inactivity and sedentary behavior to metabolic and endocrine diseases. *Trends Endocrinol Metab.* 2022;33(12):817-825

Kohl HW 3rd, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet.* 2012;380(9838):294-305.

Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, Carnethon MR, Ekelund U, Evenson KR. et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health.* 2022;7(3):e219-e228

Realização:



Apoio:



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ
Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

B o l e t i m

ESPIA SÓ

FÊ e FA em:

**Comportamento
Sedentário e
Mortalidade**

Alice Pereira Vieira

Lorhoâne Eduarda Simão de Moraes

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Número 3

Oi Fá, quanto tempo! O que fez nas férias?



Oi Fê!

Menino, nem saí de casa, só vendo TV, jogando no computador e navegando pelo celular. Andar mesmo, só da cozinha pro quarto!



Nossa.....

Esses dias eu estava vendo que ficar parado assim, ou seja, sentado no sofá ou deitado na cama assistindo TV ou mexendo em algo, não é bom não.

Chamam isso de comportamento sedentário.



Que nada, Fê, isso é história.....



Sério Fá!

Isso pode te dar problemas no coração, obesidade, aumentar o açúcar no sangue (diabetes) e até levar a morte!



Credeuspai!!

Mas o que é que eu faço então?



Olha, atividade física pode melhorar nossa vida e não deixar a gente morrer antes do tempo! O que você acha de caminhar comigo?



Então vamos, que eu quero viver muito!

Sei de um parque que tem um pôr do sol lindo, vamos caminhar lá amanhã então?



Combinado!!



BIBLIOGRAFIA

Grøntved A, Hu FB. Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality a meta-analysis. JAMA. 2011;305(23):2448–2455.

Guerra HS, et al. Tempo utilizando computador como discriminador de obesidade, sedentarismo e fatores de risco cardiovascular em universitários. Rev Bras Educ Med. 2022;46(1):e004.

Realização:



Apoio:



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ
Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

B o l e t i m

ESPIA SÓ

FÊ e FA em:

**Síndrome
Metabólica**

Ítalo Inácio Pereira

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Número 4

Fala Fê, quanto tempo!!
Como foi de férias? Seu avô conseguiu controlar a diabetes dele? Me lembro que tinham descoberto no final do ano passado e estavam preocupados, né?



Oi Fá, tudo bem?
Minhas férias foram uma correria, um pouco por essa questão do meu avô, sabe?
Depois que a médica descobriu a diabetes dele pediu mais um monte de exames.
No fim das contas, ele acabou sendo diagnosticado com síndrome metabólica, acredita!?



Poxa, sério?!
Que pena, mas é grave?
Nunca ouvi falar dessa síndrome, o que é isso?



Então, pelo que a doutora explicou não é algo urgente, do tipo que se não fizer nada imediato a pessoa tem sequelas e tal.

Na verdade, é o nome que se dá quando a pessoa tem várias doenças crônicas.



Aaaaah!!! Acho que entendi.

Mas que tipos de doenças/problemas são esses?

E é só um nome mesmo ou essa síndrome traz algum problema em si?



Sim, são alguns os problemas de saúde comuns que a gente conhece.

Açúcar alto no sangue (diabetes), colesterol alto, obesidade, pressão alta, esse tipo de coisa. Mas parece que quando você tem 3 ou mais dessas doenças ao mesmo tempo, a pessoa tem a síndrome metabólica.



Caramba.....

O que podemos
fazer para evitar
essas coisas?



Para evitar a síndrome metabólica temos que ter bons hábitos, como se alimentar bem, fazer atividade física, dormir bem, essas coisas.

Além disso, algumas pessoas precisam tomar alguns remédios junto com a mudança de hábitos para controlar algumas doenças, como no caso do meu avô.

Ele toma remédio para a diabetes e para o colesterol, mas também já tratou de começar a fazer caminhadas na praça.

Ah que bom!! Tomara
que ele melhore e
fique saudável por
muito tempo então.



BIBLIOGRAFIA

Costa ACO, Duarte YAO, Andrade FB. Síndrome metabólica: inatividade física e desigualdades socioeconômicas entre idosos brasileiros não institucionalizados. Rev Bras Epidemiol. 2020;23:e200046.

Félix NDC, Nóbrega MML. Síndrome metabólica: análise conceitual no contexto da enfermagem. Rev. Latinoam Enferm. 2019;27:e3154.

Penalva DQF. Síndrome metabólica: diagnóstico e tratamento. Revista de Medicina. 2008;87(4):245-250.

Realização:



Apoio:



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ
Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

B o l e t i m

ESPIA SÓ

FÊ e FA em:

Tuberculose

Ítalo Inácio Pereira

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Número 5

Oi Fá, tudo bem?
Como anda a
preparação para o
vestibular?



Oi Fê, tudo ótimo!!
Nossa, já que você falou
de vestibular; eu estava
estudando e observei o
tanto de escritores que
morreram de tuberculose!



Nossa.....
Não tinha reparado,
mas agora que você
falou, lembrei do
professor comentando.
Curioso né?



Sim, muito.
Fui tirar minhas dúvidas
sobre isso e os meus
professores esclareceram
sobre a doença e o porquê
disso.



Então me conta
mais.....



A **tuberculose** é uma doença respiratória causada por uma bactéria. Naquela época, como não tinham vacina e nem entendiam bem como funcionava a doença, ela contaminou muitas pessoas.



E como se
pega?



A transmissão da tuberculose acontece pelo ar!!

O ar que sai da respiração das pessoas contaminadas carrega essas bactérias e se você respirar essas bactérias, por estar muito perto da pessoa, pode acabar se contaminado.



Caramba.....

E o que acontece se a pessoa for contaminada?



A bactéria vai parar no pulmão e lá ela começa a se multiplicar e machucar ele.

Na maioria dos casos a pessoa acaba nem descobrindo que teve, porque fica sem sintomas e melhora sozinha, mas nesse tempo está transmitindo.

Já outras pessoas podem ter febre, suar muito a noite e ter muita tosse, podendo até sair sangue ao tossir.



É como se evita a tuberculose?



Para a tuberculose temos a vacina chamada de BCG, que ajuda a prevenir suas formas mais graves!!
Lembro que a BCG também faz parte das vacinas das crianças!!

Além disso, sempre que estivermos doentes temos que lembrar de usar máscaras, para evitar a transmissão, e procurar o atendimento médico.

Nossa.....

Muito importante essas informações, para que todos possam se cuidar!!

Agora deixa eu correr que já vai começar minha próxima aula, tchau!!



Tchau Fê.



BIBLIOGRAFIA

Nardell EA. Tuberculose (TB). Manual MSD: versão saúde para a família, 2022. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/infec%C3%A7%C3%B5es/tuberculose-e-infec%C3%A7%C3%B5es-relacionadas/tuberculose-tb>. Acesso em: 16 de maio de 2023.

Realização:



Apoio:



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ
Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

B o l e t i m

ESPIA SÓ

FÊ e FA em:

**Infecção pelo
HIV**

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Número 6

Olá Fá!

Hoje aprendi várias coisas interessantes sobre o HIV.



Oi Fê!!

Nossa..... Que legal!
Conta para mim o que você aprendeu.



O vírus da imunodeficiência humana (HIV) pode ser transmitido das seguintes formas:

- ✓ Sexo vaginal sem camisinha
- ✓ Sexo anal sem camisinha
- ✓ Sexo oral sem camisinha
- ✓ Compartilhar seringa/agulha com outras pessoas
- ✓ Receber sangue contaminado com o vírus
- ✓ Da mãe infectada para seu filho na gravidez, parto e amamentação
- ✓ Instrumentos que furam ou cortam não esterilizados



Muito interessante e importante saber isso!!!

Assim, podemos orientar melhor as pessoas.



Ainda tem
mais!



O que Fê?



Existem muitas situações em
que as pessoas acham que o
HIV pode ser transmitido
que não são verdade.



Conta aí!



O HIV não é transmitido pelas seguintes formas:

- ✓ Sexo com o uso correto da camisinha
- ✓ Masturbação a dois
- ✓ Beijo no rosto ou na boca
- ✓ Suor, lágrima ou picada de inseto
- ✓ Aperto de mão ou abraço
- ✓ Sabonete, toalha, lençol, talheres ou copos
- ✓ Assento de ônibus, banheiro, piscina ou pelo ar
- ✓ Doação de sangue



Muito obrigada por compartilhar essas informações.

De nada Fá!
Tchau!!



BIBLIOGRAFIA

Brasil. Ministério da Saúde. Transmissão. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aids-hiv/transmissao-da-aids-hiv>

Realização:



Apoio:



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ
Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

B o l e t i m

ESPIA SÓ

FÊ e FA em:

**Atividade Física
no Controle do
Peso Corporal**

Eduardo Vignoto Fernandes
Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Número 7

Olá Fá!

Parece que você ganhou uns quilinhos nas férias!



Oi Fê!!

Nossa..... Isso mesmo! Estou com muita dificuldade de controlar meu peso corporal.



Para que você consiga controlar seu peso, a melhor forma é se alimentar adequadamente, evitando excessos, e praticar atividade física regularmente.



Acho que o problema maior está em praticar atividade física, pois já estou sem fazer nada há pelo menos 2 anos.



A orientação é que façamos pelos menos 150 minutos de atividade física semanal.

Por exemplo: caminhar 30 minutos de segunda a sexta-feira ou fazer 50 minutos de caminhada 3 vezes por semana.



Pior.....

É muito simples e eu não estou dando atenção para o meu peso e também para a minha saúde.



Como faz tempo que você não pratica atividade física, tem que começar aos poucos.

Os Profissionais de Educação Física falam que devemos iniciar a caminhada de forma tranquila e leve. Conforme passa o tempo, podemos começar a andar mais rápido. Já, quando estivermos bem habituados, podemos até começar a trotar e depois correr.



Nossa que interessante!

Como posso saber se uma atividade está leve ou pesada?



A caminhada, no geral, é uma forma **leve** de atividade física, que usamos para nos locomover no dia a dia.

Uma atividade **moderada** faz com que nossa respiração e batimentos do coração fiquem um pouco acelerados.

Já a atividade **vigorosa** ou **pesada** faz com que nossa respiração e batimentos do coração aumentem muito.

Para iniciar a atividade física é importante começar de forma leve e ir evoluindo para a atividade moderada.



Vou me organizar para
iniciar amanhã!
Muito obrigada pelas
dicas.



De nada Fá!

Ahhhh..... Não esqueça de
levar sua garrafa de água
para hidratar!!

Tchau!!



BIBLIOGRAFIA

Jakicic JM, Powell KE, Campbell WW, Dipietro L, Pate RR, Pescatello LS, et al. Physical activity and the prevention of weight gain in adults: a systematic review. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1262-1269.

Matsudo S, Araujo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. International physical activity questionnaire (IPAQ): study of validity and reliability in Brazil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde,* 2001;6(2):5-12.

Realização:



Apoio:



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ
Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

B o l e t i m

ESPIA SÓ

FÊ e FA em:

**Atividade Física
e Câncer**

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Número 8

Oi, Fá!

Você está meio abatida, o que está acontecendo?



Oi, Fê!

Então, acabei de descobrir que minha tia está com câncer de mama e vai ter que começar a quimioterapia.



Hum... nossa Fá, que triste!

Você sabia que a prática de atividade física antes de iniciar a quimioterapia também ajuda no tratamento?



Nossa Fê, não sabia. Pensava que a pessoa devia descansar e evitar esforços físicos.



Então Fá, essa era a recomendação feita há 20 anos atrás.

Hoje em dia a recomendação é se manter em movimento.

Além disso, sabemos que a atividade física pode ajudar a evitar o câncer.



Que bacana, vou falar para minha tia conversar com o médico dela sobre isso.



Mas Fê, fiquei curiosa, como seria essa recomendação?



No caso dela, a recomendação é fazer exercício de força (musculação) ou aeróbico (caminhada/corrída), pelo menos 30 minutos por dia.



Legal!!

E quais seriam os efeitos para a saúde dela?



Ela vai diminuir a perda de músculo durante o tratamento e ficar mais forte para receber a quimioterapia.



Nossa Fê, você me deixou mais animada. Vou correndo contar para minha tia, até mais!



Até mais Fá. Desejo melhoras para sua tia.



BIBLIOGRAFIA

DEMINICE, R. Exercício físico para o tratamento do câncer: evidências científicas e o contexto brasileiro. *Journal of Physical Education*, v. 33, n. 1, p. e3201, 2022.

ROSA, D.D. et al. Atividade Física e Câncer: recomendações para prevenção e controle, Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica – SBOC – São Paulo: SBOC, 57 p. 2022.

SCHMITZ K.H. et al. American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 42, n. 7, p. 1409-1426, 2010.

Realização:



Apoio:



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ
Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

B o l e t i m

ESPIA SÓ

FÊ e FA em:

**Atividade Física
e Ansiedade**

Eduardo Vignoto Fernandes
Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Número 9

Oi, Fê!

Quanto tempo não o vejo.

Está tudo bem?



Oi, Fá!

Obrigado pela preocupação. Na verdade, agora que estou melhorando. Juntaram as demandas do trabalho, dos estudos e tive uma crise de ansiedade.



Nossa Fê, não sabia.

O que você está fazendo para melhorar?



Então, quando tive a crise, fui ao Psiquiatra e estou tomando remédio.

No entanto, ele disse que o remédio era só para tratar a crise e que eu deveria mudar meu estilo de vida.



Hum... me explique melhor como seria essa mudança no estilo de vida?



As principais orientações foram para fazer uma alimentação saudável e praticar atividade física.



O Médico me indicou um profissional de Educação Física e falou sobre a importância da atividade física na melhoria da saúde mental.



Ele está certíssimo, eu mesma estou fazendo atividade física há três meses e me sinto muito bem. Melhorei o sono, a imunidade e estou bem mais feliz.



Que bacana Fá!!
Posso te acompanhar nas suas atividades físicas?



Claro que sim, Fê!
O que você acha de caminharmos juntos amanhã de manhã?



Combinadíssimo!
Já vou separar minha roupa e passo na sua casa amanhã cedinho.



Maravilha, Fê. Vou ficar te esperando!



BIBLIOGRAFIA

Fernandes EV, Estanislau C, Venancio EJ. Moderate intensity physical exercise: psychoneuroimmunological aspects. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2018; 24:395-398.

Kandola A, Stubbs B. Exercise and Anxiety. In: Xiao, J. (eds) *Physical Exercise for Human Health. Advances in Experimental Medicine and Biology*, Springer, Singapore, v. 1228, 2020.

Lin Y, Gao W. The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 2023;14:e1136900.

Realização:



Apoio:



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ
Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

B o l e t i m

ESPIA SÓ

FÊ e FA em:

**A Importância
do uso Correto
do Remédio**

Daniela Jordana Santos da Silva

Eduardo Vignoto Fernandes

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Número 10

Oi Fá, não vou conseguir ir no seu aniversário no final de semana, pois não estou me sentindo bem.....



Oi Fê, sério?
O que aconteceu?



Sério.....
Você sabe que tenho o HIV e tem alguns dias que estou com mal estar e febre em alguns momentos do dia.



Uai, Fê, você está tomando os remédios certinho?



Ah, Fá... tem um mês que parei de tomar os remédios, pois estava me sentindo super bem e é muito chato tomar os remédios.



Poxa, Fê!
Você não sabe que não pode interromper o uso da medicação por conta própria!



Então... como eu não estava sentindo nada..... parei de tomar.
Será que é por isso que estou me sentindo mal?



Provavelmente!
Quando você interrompe o uso ou toma de forma errada o remédio, o vírus consegue se multiplicar e, com isso, enfraquece seu sistema de defesa.



Bom, você acha que devo voltar a tomar o remédio?



Primeiramente, você deve procurar o quanto antes seu médico para ter a orientação correta!
Além disso, nunca devemos parar de fazer uso ou tomar remédio sem a orientação médica, Fê.



Vou fazer isso já!
Obrigado, Fá!



Abraços e se cuida!



BIBLIOGRAFIA

Penaforte TR. O sujeito e seu cuidado: a questão da adesão à medicação. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. 2022;32(3):e320311.

Brasil. Ministério da Saúde. Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Prevenção da Transmissão Vertical de HIV, Sífilis e Hepatites Virais, 2022. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolo_clinico_hiv_sifilis_hepatites.pdf> Acesso em: 05/08/2023.

Realização:



Apoio:



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



HEJ
Hospital Estadual de Jataí
Dr. Serafim de Carvalho

SOBRE OS ORGANIZADORES

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva

Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Mestrado em Bioquímica pela UFU. Doutorado em Doenças Tropicais pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Atualmente faz parte do quadro docente do Laboratório de Anatomia Humana e Comparativa da Universidade Federal de Jataí (UFJ) e é líder do Grupo de Estudo e Pesquisa Morfofuncional na Saúde e Doença (GPEMSAD).

David Michel de Oliveira

Graduado em Educação Física pela Universidade de Franca (UNIFRAN). Mestrado em Promoção em Saúde pela UNIFRAN. Doutorado em Alimentos e Nutrição pela Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP). Atualmente faz parte do quadro docente do curso de Educação Física, do Programa de Pós-graduação em Biociências Animal e é líder do Grupo de Estudo e Pesquisa em Exercício e Nutrição (GEPEN) da Universidade Federal de Jataí (UFJ).

Hélio Ranes de Menezes Filho

Graduado em Medicina pela Universidade Federal do Acre (UFAC). Residência em Infectologia pelo Hospital Heliópolis. Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde pela Universidade Federal de Jataí (UFJ). Doutorado em Doenças Infecciosas e Parasitárias pela Universidade de São Paulo (USP). Atualmente é docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UniFimes), médico preceptor do internato e residência médica do curso de Medicina da UFJ e médico infectologista nas redes pública e privada de Jataí-GO e Mineiros-GO.

Regyane Ferreira Guimarães Dias

Graduada em Medicina pelo Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA). Residência em Infectologia pela Secretaria de Estado de Saúde de Goiás (SES/GO). Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde pela Universidade Federal de Jataí (UFJ). Atualmente é médica infectologista da Secretaria de Saúde do Estado de Goiás (Secretaria Municipal de Jataí e Hospital Estadual de Jataí), além de médica do Instituto Federal de Educação de Goiás.

Ludimila Paula Vaz Cardoso

Graduada em Biomedicina pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-Goiás). Mestrado, Doutorado e Pós-doutorado em Medicina Tropical pela Universidade Federal de Goiás (UFG). Atualmente faz parte do quadro docente do curso de Medicina e do Programa de Pós-graduação em Ciências Aplicadas à Saúde da Universidade Federal de Jataí (UFJ).

Eduardo Vignoto Fernandes

Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Londrina/PR (UEL). Especialista em Biologia Aplicada a Saúde pela UEL. Mestrado e Doutorado em Patologia Experimental pela UEL. Atualmente faz parte do quadro docente do Laboratório de Anatomia Humana e Comparativa e do Programa de Pós-graduação em Biociências Animal da Universidade Federal de Jataí (UFJ).

SOBRE O ILUSTRADOR

Gustavo Alves dos Santos

Graduando em Educação Física (Licenciatura) pela Universidade Federal de Jataí (UFJ). Atualmente faz parte Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) e também monitor voluntário do Programa Segundo Tempo (PST) da Universidade Federal de Jataí (UFJ).

Boletim Espia Só: aprendendo com Fê e Fá

A obra “Boletim Espia Só” é uma coletânea de dez cartilhas com temas diversos, em que o conteúdo é transmitido pelo diálogo entre a Fá e o Fê, dois personagens criados pelo ilustrador Gustavo Santos.

Os boletins foram elaborados com uma linguagem fácil e acessível, a fim de que todas as pessoas que frequentam ou não o Sistema Único de Saúde (SUS) possam ter conhecimento de diversos temas relacionados à saúde e qualidade de vida.

A ideia do Boletim Espia Só surgiu do desenvolvimento do projeto de pesquisa “Análise da qualidade de vida e de indicadores de saúde em pessoas vivendo com HIV na região do Sudoeste goiano”, desenvolvido no Centro de Testagem e Aconselhamento e Serviço de Assistência Especializada (CTA/SAE), localizado no Hospital Estadual de Jataí, na cidade de Jataí, Goiás, Brasil.

Organizadores

RFB Editora
Home Page: www.rfbeditora.com
Email: adm@rfbeditora.com
WhatsApp: 91 98885-7730
CNPJ: 39.242.488/0001-07
Belém, Pará, Brasil

