

MANUAL

DO

EMBAIXADOR

DO CORAÇÃO



EMBAIXADORES
DO CORAÇÃO

Bem Vindo/a, Embaixador/a do Coração!

Ficamos muito felizes em contar com você no nosso time de Embaixadores do Coração. Sabemos que cuidar do seu coração e do dos outros é muito mais do que uma ação de saúde, é um gesto de amor.

Por isso, juntamos aqui neste manual alguns textos para ajudar você na missão de atuar como agente de mudança, disseminando os cuidados com o coração e fortalecendo parcerias.

Ele faz parte da primeira capacitação do ciclo de 2019 no primeiro semestre, e será complementado por outros materiais enviados para vocês.

Vamos lá! <3

 Embaixadores
do Coração



1.	O nosso e o seu desafio.....	04
2.	Embaixadores do coração.....	18
3.	Você fazendo acontecer.....	26

01.

O NOSSO

E O SEU

DESAFIO



Embaixadores
do Coração



Better Hearts Better Cities

Cuidando do seu coração

Em 2017, a Fundação Novartis, em parceria com entidades globais e locais, lançou o Programa Better Hearts Better Cities, que, em inglês, significa “Corações Melhores, Cidades Melhores”.

O objetivo projeto é implementar melhorias para o rastreamento, diagnóstico, tratamento e controle da população hipertensa e, assim, reduzir as mortes decorrentes da doença.

Em São Paulo, a iniciativa é liderada pela Secretaria Municipal de Saúde e ganhou um nome em bom português: “Cuidando do seu coração”.

Itaquera foi escolhida para a etapa piloto do projeto, onde foram testadas soluções inovadoras que possam ser levadas a outros bairros em 2019, servindo como modelo

a ser replicado em toda a rede de Atenção Básica da cidade de São Paulo.

Saiba mais em:
cuidandodoseucoracao.org


**BETTER HEARTS
BETTER CITIES**
Cuidando do seu coração

O que é Hipertensão Arterial Sistêmica

Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônica em que a pressão sanguínea nas artérias se encontra constantemente elevada.

Parece complicado, né? Calma que a gente explica. O nosso coração pode ser comparado com uma bomba e as artérias são como mangueiras. Quando apertamos a ponta de uma

mangueira, aumenta-se a força de saída da água. Essa é uma das principais formas que o nosso corpo encontra para aumentar a pressão também, apertando os vasos.

O problema é que, quando o nosso corpo precisa aumentar por muito tempo a pressão, ele se “acostuma” e esse passa a ser o seu nível normal. Essa elevação da pressão pode causar

(HAS)?

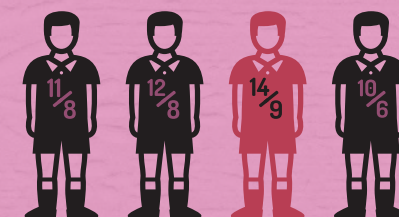
complicações para o nosso coração, como infartos e derrames (AVCs).

Por isso é tão importante monitorar a pressão junto a um médico de confiança, fazer atividade física, cuidar da alimentação, mente e corpo e, a qualquer sinal de alteração da pressão, procurar um tratamento junto à sua unidade de saúde.



1 EM CADA 4 PESSOAS

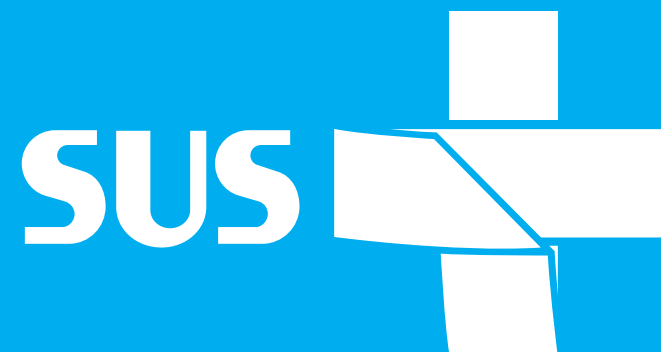
TEM
PRESSÃO ALTA*



VOCÊ É UMA DELAS?

*Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é a doença crônica mais prevalente na população adulta e idosa na cidade de São Paulo, no Brasil e no mundo. O Inquérito de Saúde de Base Populacional – ISA Capital 2015, realizado na cidade de São Paulo, estimou em 23,2%, a prevalência de HAS na população com 20 anos ou mais.

De onde vem o SUS?



Você sabia que a palavra “saúde” aparece sessenta e seis vezes na nossa Constituição? São mais vezes que a palavra “educação” e mais que o dobro da palavra “segurança”. Foi também a partir da Constituição que o nosso Sistema Único de Saúde (SUS) foi criado. Isso significa que a Saúde é uma prioridade entre os interesses dos brasileiros. A Constituição Federal é a maior lei de um país, superior a todas as outras. Em 1988, o Brasil publicou a nossa 7ª Constituição, também chamada de Constituição Cidadã, pois

foi escrita com grande participação popular. Ela tem como maior objetivo construir condições políticas, econômicas, sociais e culturais, para uma sociedade mais justa e repleta de direitos para os cidadãos.

O tema da saúde aparece em diversos artigos da nossa Constituição. Por exemplo, o artigo 196 diz: “A saúde é um direito de todos e um dever do Estado”. Já o 198 define que as ações e serviços públicos de saúde integram uma rede regionalizada e hierarquizada e devem

“A saúde é um direito de todos e um dever do Estado”

constituir um sistema único. Mas nem sempre foi assim, no passado recente do País, era como se a saúde individual não fosse de interesse coletivo, ficando restrita às pessoas que contribuíssem com a previdência social. As demais eram atendidas apenas em serviços filantrópicos ou

particulares. Em dezembro de 1990, o artigo 198 da Constituição deu origem à Lei nº 8.080, conhecida como Lei Orgânica de Saúde ou Lei do Sistema Único de Saúde (SUS). É ela que torna oficial o Sistema de Saúde em todo o território nacional e define quem é o gestor responsável pela saúde em cada esfera de governo. Sendo, no âmbito nacional, o Ministro da Saúde; no estadual, o Secretário Estadual de Saúde; no Distrito Federal/DF, o Secretário de Saúde do DF; e, no município, o Secretário Municipal de Saúde.



Os princípios do SUS

Você já imaginou um sistema de saúde em que todas as pessoas tivessem acesso a uma rede de cuidados completa e no qual a própria população pudesse decidir sobre sua gestão?

É exatamente assim que o SUS foi pensado. E, para garantir o seu funcionamento e direcionar sua atuação, alguns princípios foram listados na sua criação. Entre eles, destacamos:

UNIVERSALIDADE

Que garante o atendimento e a atenção necessária a todos os cidadãos, sem qualquer distinção ou custo.

INTEGRALIDADE

Se refere à articulação e organização da saúde de forma a garantir o cuidado integral, com ações e serviços de promoção à saúde, prevenção de doenças, tratamento e reabilitação.

EQUIDADE

O SUS deve disponibilizar serviços que promovam a justiça social, reconhecendo e acolhendo as diferenças de necessidades de cada um.

PARTICIPAÇÃO DA COMUNIDADE

É o princípio que prevê a organização e a participação dos cidadãos na gestão do SUS, a partir de ferramentas institucionalizadas como, por exemplo, os Conselhos de Saúde e as Ouvidorias.

DESCENTRALIZAÇÃO

Esse princípio define que o sistema de saúde se organize tendo um único gestor em cada esfera de governo. O município tem papel de destaque, pois é nele as pessoas vivem em comunidade, com suas necessidades e contextos.

Apesar de ser um sistema em construção e com desafios diários a serem enfrentados e superados, o SUS é uma realidade. A ele cabe a tarefa de promover e proteger a saúde, como direito de todos e dever do Estado, garantindo atenção contínua e com qualidade aos indivíduos e comunidades, de acordo com as diferentes necessidades.

Atenção Básica – AB



A Atenção Primária à Saúde (APS), também conhecida como Atenção Básica (AB), é o primeiro nível de contato de uma pessoa com o sistema de saúde.

Ela é responsável pelo desenvolvimento de ações de promoção e proteção da

saúde, prevenção de doenças, diagnóstico, tratamento, reabilitação e manutenção da saúde. Muita coisa, né?

O trabalho da AB é realizado nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), nas Unidades Básicas de Saúde Fluviais, nas Unidades Odontológicas Móveis (UOM) e nas Academias de Saúde. Quando bem estruturada e organizada, a AB resolve os problemas de saúde mais comuns da população, reduzindo complicações e contribuindo

para uma melhor qualidade de vida das pessoas.

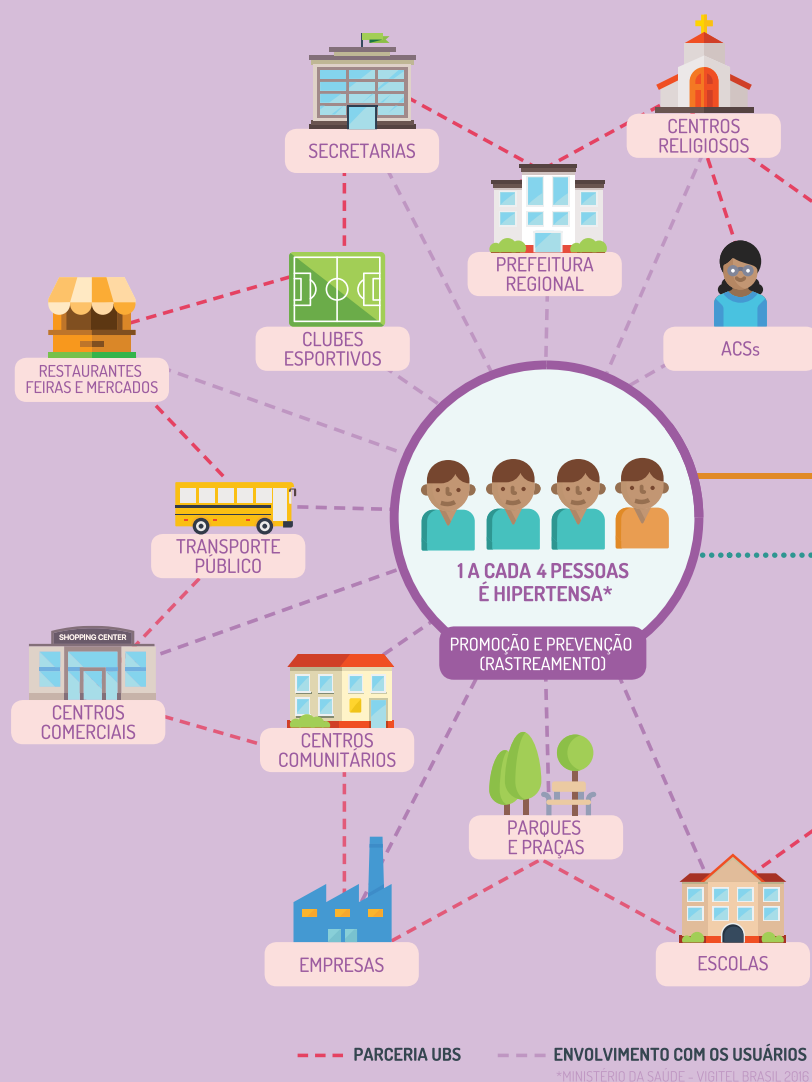
Além dos princípios do SUS, a AB também tem suas próprias diretrizes: acessibilidade, vínculo, continuidade do cuidado, responsabilização, humanização, participação social e coordenação do cuidado.

Esse contato mais próximo e contínuo possibilita uma relação de longa duração entre a equipe e os usuários, fortalecendo os vínculos.

O acolhimento é uma das formas de tornar esse princípio realidade, é um modo de agir que dá atenção a todos que procuram os serviços, não só ouvindo suas necessidades, mas percebendo aquilo que muitas vezes não é dito.

Como Embaixador do Coração você também tem um papel importante no acolhimento e na criação de vínculos, pois também faz parte da comunidade. Isso ajuda a criar laços confiança, facilitando o fortalecimento da saúde.

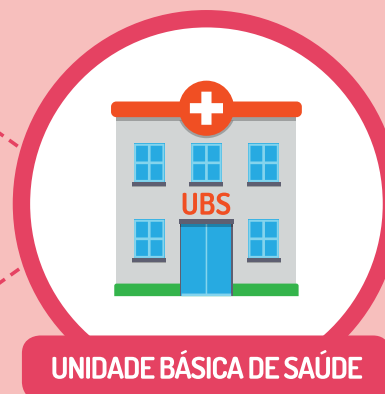
Ecosistema de saúde



Queremos criar um ecossistema engajado e conectado!

Com o usuário no centro dos esforços, buscamos integrar soluções junto à atenção básica (UBS) e outros parceiros diversos, fortalecendo relações em rede por toda a comunidade.

COORDENADORA DO CUIDADO



- 👤 AVALIAÇÃO (TRIAGEM)
- 🩺 DIAGNÓSTICO
- 🏠 TRATAMENTO / ACOMPANHAMENTO

Mas o que é um ecossistema?

O ecossistema é um conceito do mundo da ciência que pode ser entendido como uma comunidade de organismos que interagem entre si e com o ambiente em que vivem. Quando esses indivíduos se relacionam, são capazes de construir verdadeiras redes no espaço. Em outras palavras, são elementos independentes mas que, pelas trocas entre os outros e o meio, fortalecem uma cultura e identidade únicas.

Quando falamos em saúde, pensar de forma ecossistêmica parte do princípio que uma melhor gestão pode contribuir positivamente para reduzir o aparecimento e a transmissão de doenças.

Além disso, pensar no ecossistema também ajuda a desenvolver novos conhecimentos sobre a relação saúde-ambiente, se baseando na realidade do grupo para, assim, colocar em prática ações apropriadas ao contexto das pessoas que vivem na comunidade. Pode-se dizer que esse enfoque constitui um caminho para desenvolver as capacidades de cada um e fortalecer ações coletivas para a promoção da saúde.



02.

EMBAIXADORES

DO

CORAÇÃO



Embaixadores
do Coração



Embaixadores do Coração

Quem são os Embaixadores do Coração?

Os **Embaixadores do Coração** são pessoas que atuam como agentes de mudança nas comunidades do seu bairro para disseminar os cuidados

com o coração e fortalecer parcerias extramuros, representando a sua UBS quando o tema é a HAS.

Por que este programa foi criado?

Prevenir e controlar a HAS é um desafio enorme!

Por isso, uma das soluções que já testamos em Itaquerá é a formação de lideranças locais que possam apoiar o trabalho da UBS na coordenação do cuidado em Hipertensão Arterial Sistêmica e articulação de atividades de promoção

da saúde.

Esse apoio acontece, principalmente, pela ampliação do alcance e efetividade das ações no território, além do maior engajamento da população no cuidado e autocuidado e fortalecimento de vínculos com sua unidade de referência.

Perfil dos Embaixadores

Os Embaixadores são representantes de saúde indicados por cada unidade pois

se destacam em pelo menos uma dessas características:



Potencial de liderança

Pessoas com poder de mobilização na comunidade.



Resiliência & empenho

Muita vontade de fazer acontecer e atitude “mão na massa”.



Participação na comunidade

Morar em Itaquerá e ter boa relação com a UBS e os outros moradores.



Compromisso com a saúde

Vínculo com sua UBS e interesse por um estilo de vida saudável.

O que fazem os Embaixadores?



INFORMAM A POPULAÇÃO SOBRE HIPERTENSÃO

- Disseminam informações sobre a doença, riscos, como medir a pressão e como buscar tratamento;
- Realizam campanhas de conscientização da HAS dentro e fora da unidade.



LIDERAM ATIVIDADES PARA O CUIDADO COM O CORAÇÃO

- Realizam mutirões de prevenção, aferição de pressão e encaminhamento para a UBS;
- Promovem grupos de promoção da saúde e tratamento na comunidade.



MAPEIAM SERVIÇOS QUE PROMOVEM SAÚDE E OS CONECTAM COM A UBS

- Realizam pesquisa e visitas no território: espaços públicos, academias, restaurantes, feiras etc.
- Articulam parcerias com outras organizações e a Prefeitura;



DIVULGAM OS SERVIÇOS OFERECIDOS DENTRO E FORA DA UBS

- Criam, atualizam e distribuem mapas, cartazes, informativos para a comunidade e equipes da UBS;
- Esclarecem sobre os serviços em suas redes pessoais do território.

Como os Embaixadores geram mudança?

Os Embaixadores conhecem muito bem sua UBS, assim como o território que elas atendem, pois também fazem parte da comunidade.

Por isso, são como pontes, que ajudam a levar os serviços de cuidado em hipertensão das UBSs para perto da população. Além de atrair mais pessoas hipertensas ou em risco para dentro das unidades.

Através da atuação frequente, planejada e fortalecida dos Embaixadores, buscamos uma mudança significativa e sustentável nos territórios.

Compreender e praticar



Aplicar no mundo real

INFORMAR A POPULAÇÃO SOBRE O TEMA DA HIPERTENSÃO

LIDERAR ATIVIDADES PARA O CUIDADO COM O CORAÇÃO

MAPEAR SERVIÇOS QUE PROMOVEM SAÚDE E CONECTÁ-LOS COM A UBS

DIVULGAR OS SERVIÇOS OFERECIDOS DENTRO E FORA DA UBS

Resultados esperados:

Novas parcerias entre UBS e instituições da comunidade

Ações extramuros que alcançam mais pessoas com conscientização, promoção de saúde, aferição de PA e encaminhamento à UBS, quando necessário

Grupos e atividades de promoção de saúde e tratamento que engajem mais pessoas na prevenção e tratamento da HAS

03

VOCÊ

FAZENDO

ACONTECER



Embaixadores
do Coração

Fazendo Acontecer

Como ser um agente de mudança na comunidade?

Como disseminar os cuidados com o coração?

Como fortalecer parcerias e colocar as ideias em prática?

Como trabalhar com a comunidade?

Lá no dicionário encontramos o significado da palavra Embaixador: “representante diplomático; Pessoa encarregada de uma missão; emissário”. Isso quer dizer que, como Embaixador do Coração, você vai trabalhar diretamente com a comunidade, trocar práticas, liderar ações e representar as ideias de quem também cuida do seu coração.

Cada pessoa da comunidade sabe alguma coisa, sabe fazer alguma coisa e sabe dizer alguma coisa diferente.

A comunidade funciona quando existe troca de conhecimentos entre todos. Cada um tem um jeito de contribuir, e toda contribuição deve ser considerada e valorizada. Os Embaixadores, precisam estar muito atentos a tudo isso. Afinal, uma relação de vínculos e a troca de conhecimentos entre as pessoas de uma comunidade faz parte do cuidado e do fortalecimento da saúde.

Atuação em rede

Vamos imaginar uma situação em que o seu carro quebrou e você está perdido em uma estrada que não conhece. Provavelmente, para resolver seu problema, você precisa ligar para um amigo, pedir ajuda de outro motorista, chamar um mecânico ou acionar um guincho.

Na Saúde também é assim, muitas vezes a resolução de um problema não depende só de uma pessoa ou profissional mas também do apoio de outras equipe e setores. É isso que chamamos de trabalho em rede. Quando trabalhamos de forma articulada com outros setores da

sociedade, conseguimos oferecer um cuidado mais rápido e adequado para a comunidade.

Os Embaixadores também são figuras importante na articulação da rede de cuidados e contatos do seu município. Por exemplo, para fazer um mutirão de saúde, é preciso de profissionais para medir a pressão arterial da população, um espaço equipado, preparar uma comunicação do evento, entre outras ações que precisam contar com o trabalho de outras pessoas para que se torne realidade.



Planejamento

Como Embaixador, você provavelmente deve ter muitos desejos, ações e sonhos que deseja tirar do papel quando o assunto é cuidar do coração, não é? Realizar eventos, melhorias e transformações, seja a curto, médio ou longo prazo é mais complexo do que simplesmente sair executando as ideias no improviso.

É aí que entra o famoso planejamento. Planejamos para organizar as ideias, coordenar os esforços, preparar bem o que se irá fazer, prever desafios, acompanhar a execução e, se necessário, até reformular as decisões já tomadas para evitar resultados negativos.

Mas, na prática, o que é um planejamento? É uma sequência de passos necessários para se atingir um objetivo escolhido em um determinado prazo. De forma geral, o planejamento segue algumas etapas:

1 – DIAGNÓSTICO:

busca conhecer o contexto e objetivos de uma ação. Quem são as pessoas envolvidas? O que elas precisam?

2 – PLANO DE AÇÃO:

esse é o momento de juntar as pessoas e pensar em ideias que atendam às necessidades do público. O plano de ação nasce a partir da definição de metas claras e listagem dos resultados esperados. Depois, são definidos as atividades, responsáveis e prazos para execução.

3 – EXECUÇÃO:

é hora de por a mão na massa e colocar em prática o que foi planejado.

4 – ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO:

é importante, a cada ação perceber se os resultados esperados estão sendo atingidos e, se necessário, repensar as atividades e esforços.

Algumas dicas

– É importante lembrar das limitações da equipe e da unidade, seja de recursos ou de tempo. Afinal, queremos ações que sejam realmente possíveis de se tornar realidade;

– Quando o planejamento é participativo, ou seja, conta com a colaboração de todas as pessoas envolvidas no processo, ele se torna ainda mais efetivo, atendendo melhor às necessidades do público a quem a ideia se destina;

– Nossa memória tem capacidade limitada de armazenamento. Por isso é importante que o planejamento seja registrado em papel ou arquivo digital. Caso contrário, como vamos nos lembrar de tudo que foi planejado?

– Consideramos o planejamento algo vivo, flexível, que se transforma com o tempo, as pessoas e as necessidades. Porém, apesar do fluxo constante, não exclui um período de reflexão e ponderações.



MUTIRÃO EXTRA MURO



PAPÉIS E RESPONSABILIDADES

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE (UBS)



EMBAIXADORES DO CORAÇÃO

- 1 Organizar e supervisionar o evento com parceiros
- 2 Materiais para procedimentos, infraestrutura e comunicação
- ? Quem são?
Representantes das UBSs que lideram a realização de mutirões



PROFISSIONAIS DA UBS

- 3 Fichas para registros e encaminhamento
- 4 Ambulância para emergências
- 5 Supervisão técnica do evento



EQUIPE DE ATENDIMENTO

- 6 Informar e conscientizar o público
- 7 Realizar atendimento (ex. aferição de P.A.)
- 8 Orientar encaminhamento às UBSs de população com PA alta
- ? Quem são?
Profissionais da UBS e estudantes

Mas, por que fazer um mutirão de hipertensão arterial?

1. Os mutirões ajudam a conscientizar toda a comunidade sobre a importância de monitorar a pressão arterial, bem como formas de prevenir seu aumento, possíveis agravos e tratamentos;
2. Trazer a comunidade para perto das unidades de saúde, fortalecendo os vínculos entre os profissionais e a população;
3. É um momento em que podemos realizar testes de pressão de forma mais prática e para mais pessoas. Isso ajuda na identificação da HAS encaminhamento desses casos;
4. Estreitar relações da Unidade de Saúde com outras instituições, lideranças e parceiros da comunidade, fortalecendo a rede de cuidados;
5. Recolher dados relacionados aos cuidados com o coração na comunidade para, assim, identificar possíveis dificuldades e oportunidades e focar as ações de saúde na comunidade.

Como fazer um mutirão?

Agora que já entendemos um pouco melhor os objetivos de um mutirão, você deve estar se perguntando: “por onde começar?”.

Calma, está tudo bem! Com planejamento e mão na massa, o mutirão vai se tornar realidade. Para ajudar no desenvolvimento, separamos algumas etapas e ações, que podem variar de acordo com a realidade de cada bairro e comunidade:

1 PLANEJAR

É nessa parte que paramos para pensar e organizar tudo o que vai acontecer, junto à gestão da unidade de saúde

Considere locais de fácil acesso por transporte público e que sejam acolhedores e acessíveis à comunidade;

1.1 - Mensurar o tamanho do evento - Quantos participantes pretendemos atingir? Quantas horas de atividade?

1.2 - Escolher o local - Antes de decidir, é importante visitar o espaço, considerar se é aberto ou coberto, se vamos precisar alugar tendas ou outras estruturas para torná-lo preparado para o evento.

1.3 - Marcar a data - Procure entender, junto aos cidadãos, quais dias e horários são mais convenientes para a comunidade: sábado? Domingo? Dias de semana? Feriado? É melhor pela manhã ou à tarde? Não se esqueça de conferir se terão outros eventos na comunidade no mesmo dia e se eles afetarão a presença da comunidade no mutirão;

1.4 - Mapear espaços -

Identifique os recursos da comunidade que poderão ajudar na organização: unidades de saúde, escolas e universidades, comércio local, entidades particulares (SESC, Sesi, Santa Casa, entre outros), clubes de serviços (Rotary, Lions e etc), outras Secretarias como, por exemplo, Cultura, Educação ou Desenvolvimento Social. Nessa etapa é importante acionar sua rede de contatos, quanto mais parceiros, mais completo e mobilizador será o mutirão;

1.5 - Definir as atividades -

É hora de montar a programação. Além de aferir a pressão dos participantes, que outras ações teremos? Terá alguma palestra? Oficinas? Atividades físicas? Vamos distribuir brindes?

1.6 - Decidir equipe - Quem estará trabalhando no mutirão e em quê? Serão profissionais das UBSs, voluntários ou estagiários?

1.7 - Organizar recursos - De onde virá a verba para cobrir os gastos do mutirão? Qual valor temos para o evento? O que pode ser obtido junto a parceiros, sem custos adicionais?

2 PREPARAR

É o momento de organizar os detalhes pré-mutirão para que tudo saia conforme planejado.

2.1 - Comunicar - Divulgue o mutirão junto à unidade de saúde, grupos da comunidade e outros pontos de contato do território. Identifique os principais meios de

comunicação do bairro como, por exemplo, redes sociais, jornais ou outros veículos;

2.2 - Orientar equipe - Toda a equipe precisa ser alinhada antes do dia do evento: objetivos, papéis de cada um, horários... Tudo deve ser explicado e discutido antes do mutirão.

3 REALIZAR

3.1 - Organizar os participantes

- Orientar o público para evitar tumultos e dúvidas, preparar senhas, filas e lugares para espera das atividades, se necessário;

3.2 - Registro fotográfico -

Tire fotos, poste nas redes sociais, aproveite o momento para continuar divulgando as atividades em tempo real;

3.3 - Seguir cronograma -

Atente aos horários planejados para as atividades para que não haja atrasos;

3.4 - Coletar dados -

O evento também serve para obter dados referentes à saúde dos usuários. Aproveite para registrar essas informações, elas podem ser úteis para a gestão das atividades da UBS no território

4 PÓS MUTIRÃO

Agora é hora de encerrar as atividades e ver os resultados.

4.1 - Encaminhar casos -

Direcionar usuários com alteração na pressão arterial para as Unidades de Saúde;

4.2 - Analisar dados -

Sistematizar e se aprofundar nos dados recolhidos, identificando aprendizados, pontos de atenção e oportunidades para outras atividades;

4.3 - Agradecer parceiros

- O pós-evento é um bom momento para fortalecer a rede, reconhecendo e agradecendo aos parceiros e equipe participante e compartilhando com eles os resultados e aprendizados;

4.4 - Pensar nas próximas ações -

Que tal aproveitar o embalo do mutirão para já começar a organizar os próximos eventos?



UFA!

Bastante informação, né?

**Agora é hora da mão
na massa!**

**Desejamos uma boa jornada
para você como Embaixador
do Coração :)**



**Embaixadores
do Coração**



BETTER HEARTS BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

www.cuidandodoseucoracao.org

INICIATIVA



The Novartis
Foundation



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

PARCEIRO ESTRATÉGICO



PARCEIROS TÉCNICOS

