

BOLETIM PAVS

PROGRAMA AMBIENTES VERDES E SAUDÁVEIS

Março de 2023 | 5ª Edição



Água



Em torno de 97% da água do planeta está nos mares e oceanos e apenas 3% são água doce. Dessa pequena porcentagem, pouco mais de 2% estão nas geleiras (em estado sólido) e menos de 1% está disponível para consumo, localizando-se nos rios, lagos e águas subterrâneas.

Em torno de 97% da água do planeta está nos mares e oceanos e apenas 3% são água doce. Dessa pequena porcentagem, pouco mais de 2% estão nas geleiras (em estado sólido) e menos de 1% está disponível para consumo, localizando-se nos rios, lagos e águas subterrâneas.

Tais locais sofrem cada vez mais com a degradação ambiental decorrente da urbanização, que compromete a qualidade da água e causa o assoreamento dos corpos hídricos, predispondo enchentes e acarretando prejuízos sociais e sanitários (Almeida et. al, 2020).

O dia 22 de Março foi instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU) durante a Conferência Rio-92, como o Dia Internacional da Água, justamente com

objetivo de nos recordar sobre a importância de preservar este recurso natural primordial para a sobrevivência dos seres vivos (homens, animais e plantas) (WWF Brasil, 2023).

Para isso, é fundamental adotarmos algumas estratégias de consumo consciente, como:

- Tomar banhos curtos;
- Apertar a descarga apenas pelo tempo necessário;
- Substituir a mangueira pela vassoura na limpeza de quintais e calçadas;
- Limpar utensílios domésticos antes de lavá-los, descartando restos de comida no lixo e;
- Manter a torneira fechada ao escovar os dentes, ensaboar a louça e ao lavar as roupas no tanque.

Outro ponto importante em relação a este assunto são as doenças transmitidas pela ingestão de alimentos, bebidas e água contaminados com vírus, bactérias e parasitas. Para evitá-las, procure sempre:

- Lavar as mãos com água e sabão;
- Usar água de fonte confiável e;
- Higienizar os alimentos crus (frutas e verduras) antes de seu consumo.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA, Lorena Sampaio; COTA, Ana Lídia Soares; RODRIGUES, Diego Freitas. Saneamento, Arboviroses e Determinantes Ambientais: impactos na saúde urbana. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 25, n. 10, p. 3857-3868, Oct. 2020.

Available from <[http://old.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-](http://old.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020001003857&Ing=en&nrm=iso)

81232020001003857&Ing=en&nrm=iso>. access on 10 Feb. 2023. Epub Sep 28, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.30712018>.

Peña, Renata Andrada. Dia Mundial da Água: Devemos repensar nossas ações se quisermos um Brasil com água para todos nos próximos anos. WWF, 2019. Disponível em: < <https://www.wwf.org.br/?70322/Dia-Mundial-da-gua>>. Acesso em: 10 de mar. de 2023.

Benefícios da água

1. Regula a temperatura corporal

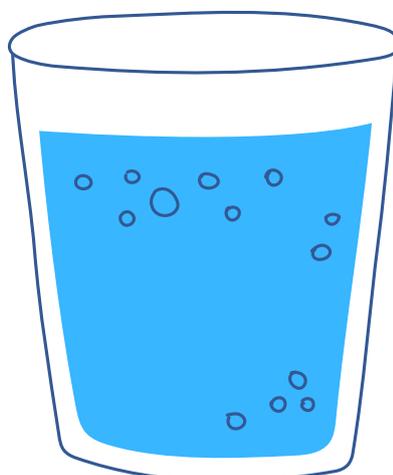
2. Melhora o funcionamento gastrointestinal

3. Hidrata a pele

4. Combate a retenção de líquidos

5. Ajuda no funcionamento dos rins

6. Melhora a circulação sanguínea



Beba sem moderação!

(por Maisa Grande - nutricionista CRS Leste)

APA do mês



Monalisa - a nossa APA do mês

Nome: Monalisa da Silva Dias
Unidade: UBS Vila Campestre
STS Vila Mariana/Jabaquara

“A minha vida pessoal mudou muito depois que entrei no PAVS, eu não tinha informação nenhuma, antes era comum para mim não separar o lixo, jogar óleo no ralo, antes eu pensava em deixar um mundo melhor para minhas filhas e hoje eu tento deixar filhas melhores para o mundo. Acho que agora tudo que a gente pensa, desde quando a gente acorda é economia de água, redução de lixo no dia a dia, o PAVS mudou minha vida e dos meus familiares.”

Antes de entrar no PAVS eu trabalhava na área hospitalar. Trabalhava numa clínica oncológica, logo que eu saí fiquei sabendo por intermédio das minhas cunhadas que ia abrir uma vaga nova no posto de saúde próximo de casa.

Em 2011 era a primeira seleção de Agente de Promoção Ambiental (APA) para região do Jabaquara, antes não existia esse cargo. O programa não era muito divulgado e fui até a UBS me informar, quem me explicou como funcionava o programa foi a Agente Comunitária de Saúde (ACS) Katia. Antes o gestor local que fazia o papel de APA e eu lembro que ele fazia um projeto de horta na CEI Raul Tabajara.

Passsei no processo seletivo, mais de 60 pessoas se inscreveram e parecia um concurso público, logo nos primeiros 15 dias foi só de curso. Na primeira semana foi o Momento 1 com todos os APAs que estavam iniciando naquela época pela SPDM-PAIS. Quem ministrou o curso foram os gestores locais da época, lembro bastante do gestor Edson, gestora Maria Eliana e gestor Michel (gestor do Jabaquara na época). Quem explicou bastante sobre a instituição foi a Vanessa Nunes, que está na instituição até hoje também. Foram

duas semanas com bastante dinâmicas e rodas de conversa.

“Foi muito legal porque deu para a gente conhecer o pessoal, um pouco da região, porque entramos sem saber direito o que íamos fazer. Depois veio a cartilha de APA que norteou bastante trabalho, e não só a cartilha, mas a vivência na área e fui descobrindo aos poucos que eu era uma educadora ambiental. “

No começo eu fazia muito grupo de artesanato e trabalhava bastante com o DGD da SVMA, onde fazíamos vários cursos e eles vinham até o território nos orientar nas hortas. Sempre trabalhamos com a SUVIS com visitas compartilhadas, a UVIS sempre foi um parceiro presente nas nossas ações. Visita domiciliar a gente sempre fez e também tinha intensificação de arboviroses. Os parques e as ONGs do território sempre foram bem parceiros, na ONG tinha um oficinheiro que dava bastante cursos com reaproveitamento de recicláveis com flores com garrafa PET eu reproduzia isso nos grupos. Aprendi com ele aula de tear e depois passei para as mulheres como geração de renda na UBS. As ACS Cida e a Cris da equipe lilás participavam bastante dos cursos junto comigo e depois dos grupos.

Nessa época tínhamos muitas áreas de alojamento, então trabalhávamos muito nessas áreas com visitas e orientações de prevenção, tivemos um papel muito importante para população. Depois fizeram o piscinão embaixo da praça conhecida como “feira livre” e foram diminuindo esses pontos.

Depois entrou as práticas integrativas (PICS) e eu auxiliava as ACS que tinham feito o curso no Xing Gong, fazíamos bastante ações de confraternização com os pacientes, levávamos eles para o Solo Sagrado na zona sul. Tínhamos uma troca muito legal e a UBS, que sempre estava era bem cheia.

“Eu me recordo mais quando a gestora Vanessa entrou que aí teve um boom de ações e mostrou um monte de coisas diferentes.

Fazíamos reuniões em locais diferentes todo mês e ela nos ensinou a trabalhar em rede. Participamos da Rede CRIAD - rede de crianças e adolescente, sempre atuando no conselho gestor que sempre foi um parceiro. A subprefeitura teve sempre presente nos mutirões do escadão do Campestre, conseguimos ponto de ônibus e várias ações de mutirão para zeladoria.”

O trabalho do APA tem um valor imenso, nós somos educadores. Quando chegamos com informação para a população, que parece óbvio ou que a população deveria saber, mas na conversa vimos que eles não sabem e isso muda a vida deles, nisso o papel do APA é primordial. Eu que moro aqui no Jabaquara, moro numa região que aparentemente é boa, mas ninguém sabe o quão a região é vulnerável. Fui fazer uma visita com a ACS Sandra e passamos por um bairro bom e entramos num beco cheio de ratos e muito lixo, para os moradores é comum jogar alimento no beco e o APA atua nesses locais com orientações e para se articular com o órgão responsável para tentar minimizar esse risco.

Fui construindo os espaços e mostrando a importância do APA e do PAVS para o trabalho da ESF. Hoje a interação está bem mais fácil, eu venho com a demanda junto com a ESF e a gestora me orienta e facilita esse fluxo. Há interação nas reuniões, visitas casa a casa e com a gestora local Vanessa é muito fácil, resolvemos em uma ligação e nas reuniões mensais onde são passadas as demandas e treinamentos, e a Vanessa está sempre presente em tudo.

“A ação que mais me marcou foi quando a gente fez um evento. Fechamos a rua, trouxemos os brinquedos para as crianças, a gente tirou os serviços de dentro da unidade e levou pra rua, teve palco com artista, grafite nos muros e muitos parceiros envolvidos - UVIS, Cruz Vermelha, conselheiros, subprefeitura. Foi muito legal. O pessoal da unidade lembra muito e a população sempre pergunta se vamos fazer novamente.”

E agora tem a nossa horta comunitária na ONG AVVIC que está sendo construída com bastante esforço, mas que mesmo no começo já traz muito resultados pros pacientes.

1 - Projeto Hortaterapia

STS Lapa/Pinheiros

O contato com a natureza traz benefícios para a saúde do corpo e da mente. Hortas podem servir como auxílio no cuidado de demandas de saúde mental, além de permitir discussões de temas multidisciplinares, como: qualidade de vida, convivência social, alimentação saudável, fitoterápicos, sustentabilidade, dentre outros. Tendo isso em vista, a partir da implantação da horta suspensa da UBS Vila Jaguarã, a APA e a equipe multidisciplinar vêm desenvolvendo o projeto "Hortaterapia", que tem como objetivo propiciar à população, com ênfase no público feminino, o contato com a natureza por meio da interação com a terra e as plantas, contando com abordagens sobre os temas da alimentação saudável, fitoterapia e saúde mental.

2 - Grupo de Auto Cuidado

Oficina para mulheres do território com tema: O que é autocuidado?

STS Capela do Socorro

Em conjunto com o Serviço de Assistência Social à Família - SASF - foi realizada oficina de shampoo natural de babosa e máscara de argila com óleo essencial para cuidados com a pele.



3 - Ação Pontual: Caminhada e Mobilização do Outubro Rosa

STS Campo Limpo

Foi realizada uma atividade compartilhada entre UBS Campo Limpo e UBS Jd. Olinda promovendo uma caminhada pelo território e desenvolvidas atividades de: Corte Gratuito de Cabelos Femininos, Vivência em Danças Circulares e Orientações em Saúde da Mulher, com o lema:

“A prevenção é pra vencer... O medo, o preconceito e a ignorância, seguimos juntos nesta luta ! “



4 - Todas as Unidades com PAVS

STS M'BOI MIRIM

Ao longo de todo ano, com especial ênfase nos meses de março e outubro, em função do Dia Internacional da Mulher e da Campanha de Prevenção ao Câncer de Mama (Outubro Rosa), respectivamente, o PAVS da OS AC Monte Azul desenvolve diversas ações de promoção à saúde da mulher nos grupos das Unidades Básicas de Saúde, como:

Grupo “Chá das Princesas”, encontro promovido para as idosas do território onde são ofertadas aferição de P.A., glicemia, intervenções sobre os eixos do PAVS, além de serviços de cabelo e maquiagem; roda de conversa sobre o uso consciente da água no Grupo de Planejamento Familiar; plantio e utilização de ervas (em parceria com nutricionista) para o Grupo de gestantes, intervenção sobre alimentação saudável no Grupo de gestantes; intervenção sobre o uso de sal de ervas para idosas do NCI, entre outras.



5 - Projeto: Amor de mulher

STS PERUS

Objetivo: Ofertar um espaço para o **CUIDADO COM A SAÚDE FEMININA**, bem como estimular o empoderamento e a autonomia para escolhas conscientes, promovendo a prevenção da violência contra a mulher na UBS Morro Doce. Objetivos específicos:

1. Ofertar atividades, vivências, workshops, oficinas, rodas de diálogo, entre outras ferramentas de apoio a promoção de saúde para o público feminino;
2. Desenvolver um grupo coeso e vinculado com a UBS Morro Doce
3. Propiciar atividades de saúde mental, arte, cultura, empreendedorismo, escuta e acolhimento.

Resultados esperados: Promover o empoderamento feminino; Desenvolvimentos de atividades manuais com intuito de geração de renda; Fortalecer o Vínculo com as usuárias da UBS MORRO DOCE.

Atividades: Oficina Corpo, expressão e criatividade; Oficina Customização de roupas e acessórios; Oficina Tear Manual; Oficina de Laços e Oficina de Escalda Pés.

Quando falamos em sustentabilidade, falamos sobre a habilidade de poupar recursos e energia no presente com o objetivo de reduzir futuras ameaças.

Para isso, no entanto, se faz necessário um exercício diário de manutenção dos processos, atividade essa que exige, entre outras qualidades, uma observação sensível e intuitiva que só as mulheres são capazes de fazer. Por um acaso, ou talvez por condução da natureza, as seis regiões da cidade de São Paulo têm à frente da gestão regional do PAVS uma figura feminina. Na foto, da esquerda para direita, as gestoras regionais Cristiane, Sônia, Marcela, Valéria, Elza, Fernanda e a coordenadora municipal Monica, são elas que exercitam esse olhar todos os dias e asseguram a execução e o empoderamento da comunidade nesta agenda que é, na verdade, a promoção prática à saúde.



Quando falamos em sustentabilidade, falamos sobre a habilidade de poupar recursos e energia no presente com o objetivo de reduzir futuras ameaças. Para isso, no entanto, se faz necessário um exercício diário de manutenção dos processos, atividade essa que exige, entre outras qualidades, uma observação sensível e intuitiva que só as mulheres são capazes de fazer. Por um acaso, ou talvez por condução da natureza, as seis regiões da cidade de São

Paulo têm à frente da gestão regional do PAVS uma figura feminina. Na foto, da esquerda para direita, as gestoras regionais Cristiane, Sônia, Marcela, Valéria, Elza, Fernanda e a coordenadora municipal Monica, são elas que exercitam esse olhar todos os dias e asseguram a execução e o empoderamento da comunidade nesta agenda que é, na verdade, a promoção prática à saúde.

Pavs em números

Dados	Total
Número de Unidades ESF	316
Número de Unidades com PAVS	325
Atividades Coletivas Ambientais PAVS	18.625
Participantes nas Atividades PAVS	759.965
Visitas Domiciliares Ambientais PAVS	170.487
Articulações Intersetoriais	2.866
Atividades Educativas PAVS sobre Combate ao Aedes	4.050
Participantes nas Atividades sobre o Combate ao Aedes	167.341
Visitas Domiciliares PAVS sobre o Combate ao Aedes	102.540
Ações PAVS: mais SAÚDE, menos plástico	1.400
Catadores Participantes nas ações do PAVS	102.540
Ações relacionadas à revitalizações de espaços públicos	102.540
Mudas plantadas nas ações	102.540
Mudas distribuídas nas ações	3.725
Pilhas coletadas e destinadas corretamente (Kg)	916
Óleo de fritura coletados e destinados corretamente (L)	706
Resíduos Recicláveis coletados e destinados corretamente (KG)	20.185

Expediente

Patricio Gomes Moreira
Coordenador PAVS SMS

Elza de Santana
Coordenador PAVS Centro

Sonia Villela Ferreira Magnanini
Gestora Regional PAVS Sul

Monica Masumi Hosaka
Coordenador PAVS SMS

Fernanda da Silva Batista
Coordenador PAVS Oeste

Valeria Yukari Nakamura Ido
Gestora Regional PAVS Leste

Cristiane Caramelo de Oliveira
Gestora Regional PAVS Sudeste

Marcela Ahlf Bandini
Gestora Regional PAVS Norte

Diagramação:
Marcos Vinícius Lopes Cotrim Negreiros
Designer Gráfico ASCOM SMS