



PREVENÇÃO EM SAÚDE

1. Conhecer o calendário de vacinação recomendado pela Secretaria de Saúde de sua região, explicando para que serve cada vacina e a forma de aplicação.
2. Estar em dia com sua carteira vacinal.
3. Apresentar à Seção um trabalho sobre três doenças que possam ser evitadas pela vacinação, explicando seus sintomas, os agentes infecciosos e os locais onde são mais comumente encontradas.
4. Conhecer e demonstrar o uso da camisinha (preservativo), explicando sua importância na prevenção das doenças sexualmente transmissíveis.
5. Participar como voluntário, por um período mínimo de cinco horas, de uma atividade de âmbito mundial, nacional, estadual ou municipal relacionada à prevenção em saúde.
6. Explicar a pelo menos duas gestantes as vantagens do aleitamento materno sobre o aleitamento artificial.
7. Conhecer como se dividem os grupos de alimentos e apresentar exemplos de doenças que podem ser evitadas pelo uso de uma alimentação correta e balanceada.
8. Ter comparecido pelo menos uma vez, no decorrer dos últimos 12 doze meses, a uma consulta com um dentista e um oftalmologista.
9. Conhecer como pode ser feita a prevenção do câncer de mama, do câncer do colo uterino e do câncer de próstata por meio da realização periódica de exames.
10. Demonstrar a utilização do esfigmomanômetro (aparelho de pressão), conhecer os limites normais de pressão arterial e acompanhar dois adultos, por um período de dois meses, com avaliações semanais da pressão arterial.
11. Preparar e apresentar à Seção um trabalho sobre as seguintes DST: condiloma acuminado (HPV), herpes genital, sífilis, gonorréia, uretrites não gonocócicas, cancro mole, linfogranuloma venéreo, donovanose e AIDS, em que constem os agentes infecciosos, os sintomas e os meios de prevenção.
12. Conversar com um médico ou com um enfermeiro sobre a importância do acompanhamento pré-natal na prevenção de doenças para a mãe e o bebê.

13. Praticar algum esporte regularmente nos últimos seis meses e explicar a importância da prática desportiva em seu desenvolvimento.
14. Explicar à Seção o funcionamento dos métodos anticoncepcionais, apresentando vantagens e desvantagens de pelo menos cinco deles.
15. Realizar pesquisa sobre a diferença entre drogas lícitas e ilícitas, apresentando à Seção e à população jovem de sua comunidade palestra ou trabalho de divulgação relacionado com os problemas decorrentes do uso de cigarro, álcool, maconha, cocaína, crack e medicamentos.