

PROEX

EDUCAÇÃO EM SAÚDE

PARA POPULAÇÕES VULNERÁVEIS

Imagem 1: [geralt](#) / Pixba



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS – UFT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO EM CIÊNCIAS E SAÚDE – PPGECS
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, CULTURA E ASSUNTOS COMUNITÁRIOS - PROEX



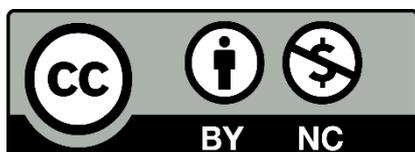
Educação em saúde para populações vulneráveis

Palmas-TO

Copyright © 2020 - Universidade Federal do Tocantins – Todos os direitos reservados

www.uft.edu.br
<https://ww2.uft.edu.br/index.php/proex>

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Bloco IV, Reitoria, Sala 117
Palmas/TO | 77001-090
E-mail: proex@uft.edu.br



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB

F981e Fundação Universidade Federal do Tocantins.
Educação em saúde para populações vulneráveis. / Organizadores: Erika da Silva Maciel,
Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma. – Palmas, TO: UFT/PROEX, 2020.
91 p.:il. color.

ISBN: 978-65-87246-07-9

1. Educação. 2. Saúde. 3. Autocuidado. 4. Populações tradicionais. 5. Região Amazônica.
I. Título.

CDD 362.1

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei n° 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Colaboradores

Aldair Martis Barasuol*

Allana Lima Moreira Rodrigues**

Antônio Marques Martins**

Gênesis Reis Sobrinho**

Hellen Chistina de Almeida Kato***

Isnaya Almeida Brandão Lima*

Luan Pereira Lima**

Marcele Pereira Silvestre Gotardelo**

Rodrigo José Lima Almeida****

*Egresso PPGECC

** Discente PPGECS

*** Pesquisadora EMBRAPA Pesca e Aquicultura

**** Mestre em Gestão de Políticas Públicas e segurança social – UFRC

Grupo de Estudos e Pesquisa em Ensino em Saúde na Amazônia Legal – GEPESAL

Orientação: Erika da Silva Maciel e Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma



Diagramação: Isnaya Almeida Brandão

Marcele Pereira Silvestre Gotardelo

Rodrigo José Lima Almeida



Índice

- Apresentação
- População vulnerável
- Comunidades Quilombolas: Direito à Saúde e Educação em Saúde Bucal
- Pescador artesanal
- Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho – DORT
- Síndrome Metabólica
- Parasitoses Intestinais
- Hanseníase
- Atividade física para crianças

APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação que apresentamos esse material de pesquisa e de extensão, fruto de uma construção coletiva, advinda do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS) e da interlocução com as Pró reitorias de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação (PROPESQ), e Pró - reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários. Essa ação, permite a integração entre o ensino, a pesquisa e extensão reafirmado o compromisso e a responsabilidade social da universidade.

Com uma linguagem simples e objetiva e um design atrativo e elucidativo, esperamos que as comunidades, foco deste trabalho, possam conhecer as informações e utilizá-las no seu seu cotidiano para que tenham uma vida cada vez melhor.

Congratulamos ao grupo e aos parceiros deste projeto pelo excelente resultado desta produção, ao tratar de temas importantes para comunidade em geral, e em especial, à população mais vulnerável da sociedade.

Maria Santana Ferreira dos Santos
Pró-reitora de Extensão, Cultura e Assuntos
Comunitários

Karylleila Andrade Klinger
Diretora de Pós-graduação/Propesq

APRESENTAÇÃO

A construção desse material é fruto dos trabalhos de Pesquisa e Extensão em Educação e Saúde em Comunidades Quilombolas do estado do Tocantins e Colônias de Pescadores; grupo de portadores de hanseníase e escolares do ensino fundamental. Uma parceria que envolve pesquisadores do *Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino em Saúde na Amazônia Legal - GEPESAL* docentes dos cursos de graduação em Educação Física - Câmpus Miracema, graduação em Enfermagem - Câmpus de Palmas e o Programa de Pós Graduação em Ensino em Ciências e Saúde - PPG ECS, todos cursos da Universidade Federal do Tocantins - UFT. Além disso, contamos com apoio da Embrapa Pesca e Aquicultura e da Ruraltins na realização das atividades.

Nosso objetivo é levar informação em linguagem acessível, de qualidade e a toda comunidade.

Erika da Silva Maciel
Docente do curso de Educação Física- Câmpus Miracema
Docente do PPG ECS-UFT

Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma
Docente do curso de Enfermagem- Câmpus Palmas
Docente do PPG ECS-UFT

Organizadores

Visite nosso canal do YouTube "Educação.saúde" e nosso Instagram "pescsaude".
Clique nas imagens abaixo para nos conhecer melhor e ter acesso ao nosso conteúdo.



POPULAÇÃO VULNERÁVEL

A vulnerabilidade acarreta uma situação de risco; estando as pessoas e/ou comunidades numa situação de fragilidade, por inúmeros motivos como fatores sociais, econômicos ou ambientais. Ter igualdade se refere a possuir as mesmas oportunidades que todos os demais, apesar dos diferentes níveis de privilégio entre os grupos sociais.

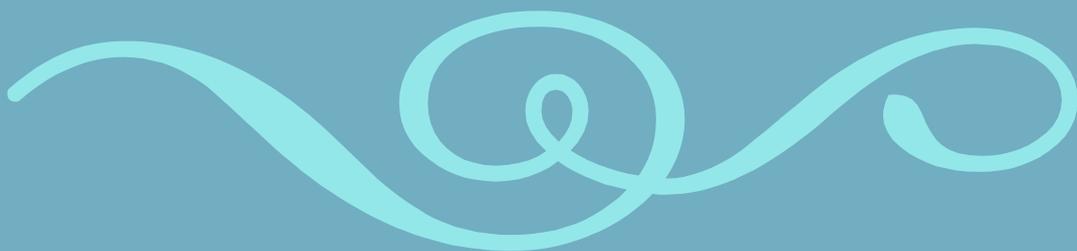




Identificam-se como mais vulneráveis: os pobres, os trabalhadores informais e os socialmente excluídos, mulheres, portadores de deficiência, migrantes, minorias, crianças, idosos e jovens.

A vulnerabilidade ocorre em razão da desigualdade como são tratados em diferentes esferas da sociedade.

(SIQUEIRA; HOLLANDA; MOTTA, 2017)



EDUCAÇÃO EM SAÚDE BUCAL

COMUNIDADES

QUILOMBOLAS



Imagem 1- Meninas africanas (origem do povo quilombola). Jason Sackey/Pixabay

COMUNIDADES QUILOMBOLAS

VAMOS FALAR DE DIREITOS?

"A saúde é direito de todos e dever
do Estado...



Imagem 2 - Insumos para tratamentos de saúde devem ser garantidos pelo SUS. Steve Buissinne/Pixabay

... garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação."

Art. 196 da Constituição Federal

Só que não foi sempre assim.
Antes do Sistema Único de Saúde (SUS), as pessoas que não tinham carteira assinada não tinham acesso a consultas, exames e/ou cirurgias!!!!



Imagem 3 - Artesã que antes do SUS não tinha direito à saúde. Pech Frantisek/Pixabay



COMUNIDADES QUILOMBOLAS

OSURGIMENTODOSUS PARTIU DA MOBILIZAÇÃO DE UMA
SOCIEDADE QUE ESTAVA CANSADA DE INJUSTIÇAS.

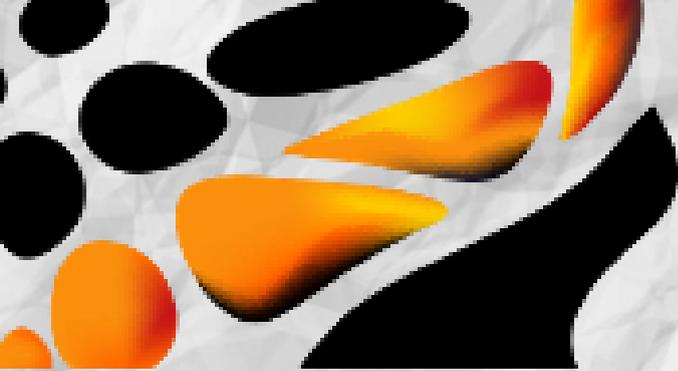


Imagem 4 - A voz do povo garante o surgimento do SUS. Limassol/Cyprus/Pixabay

**Assim, o SUS se propõe a garantir
saúde através de três princípios:**

UNIVERSALIDADE, INTEGRALIDADE e

EQUIDADE.



COMUNIDADES QUILOMBOLAS

Universalidade: "A saúde é um direito de todos", como afirma a Constituição Federal. Naturalmente, entende-se que o Estado tem a obrigação de prover atenção à saúde.

Integralidade: A atenção à saúde inclui tanto os meios curativos quanto os preventivos; tanto os individuais quanto os coletivos. Em outras palavras, as necessidades de saúde das pessoas (ou de grupos) devem ser levadas em consideração mesmo que não sejam iguais às da maioria.

Equidade: Todos devem ter igualdade de oportunidade em usar o sistema de saúde. No entanto, como no Brasil temos muitas disparidades sociais e regionais, as necessidades de saúde variam. Por isso, enquanto a Lei Orgânica fala em igualdade, tanto o meio acadêmico quanto o político consideram mais importante lutar pela equidade do SUS.

(Ministério da Saúde, 2000)

PARA REFLETIR!!!

Quais serviços de saúde existem na sua comunidade?

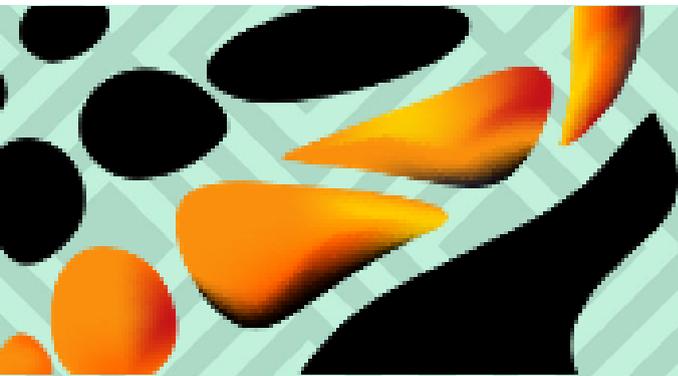
Você sente falta de algum serviço específico?



Imagem 5 - Reflexão - Gerd Altmann/Pixabay

Você consegue ter acesso a esse serviço na cidade?

Enfim, seu direito à saúde está garantido?



COMUNIDADES QUILOMBOLAS

Mas lembre-se, você é o principal responsável por sua saúde e pela saúde da sua família!!

Cabe a todos nós, reduzir os riscos às doenças.

Nossos hábitos refletem diretamente na nossa saúde!!

Nesse sentido, vamos relembrar uma frase que ouvimos com muita frequência!!!

**A SAÚDE
COMEÇA
PELA
BOCA!!!**



Imagem 6 - Criança Sorrindo - Pexels/Pixabay



Então, vamos
falar de Saúde
Bucal?

Imagem 7 - Boca saudável - Shae Eccleston/Pixabay

COMUNIDADES QUILOMBOLAS

Nessa parte da cartilha, vamos falar sobre a saúde da boca.

Mas, antes de iniciar, é importante ressaltar que a boca faz parte de um indivíduo completo, que sofre influência do ambiente em que vive e dos hábitos e costumes individuais e coletivos.



Imagem 8 - Influências variadas - Gerd Altmann/Pixabay

Assim, através desse olhar ampliado, vamos tratar das especificidades das condições e doenças bucais.

APROVEITEM COM SAÚDE!!

COMUNIDADES QUILOMBOLAS

Você sabe como anda a sua saúde bucal?
E o das pessoas da sua família?



Imagem 9 - Família Saudável - TréVoy Kelly/Pixabay

**Sabe-se que parte das pessoas
não procuram ATENDIMENTO
ODONTOLÓGICO pela NÃO
PERCEPÇÃO de suas necessidades.**

(COELHO, et al., 2008)

COMUNIDADES QUILOMBOLAS

Os dentistas têm observado que, muitas vezes, quando o indivíduo procura o serviço de saúde bucal, o dente já está perdido e só lhes resta a extração como opção de tratamento.



Imagem 10 - Tempo perdido -
anncapictures /Pixabay



Imagem 11 - Atenção - Albrecht Fietz/Pixabay

Daí a importância do
AUTOCUIDADO...

Que envolve desde as ações diárias de higiene oral até a realização do auto-exame da boca, buscando possíveis alterações.

(COSTA, et al., 2020)

COMUNIDADES QUILOMBOLAS

Vamos ver de seus hábitos de higiene oral estão satisfatórios?

Você usa o creme dental regularmente?

O CREME DENTAL (ou PASTA DE DENTE) tem como principal função auxiliar na higiene oral e assim prevenir cáries e demais doenças bucais. Em função do seu sabor, também garante um hálito fresco.



Imagem 12 - Creme dental - kalhh/Pixabay

Deve ser aplicado na escova dental em quantidades mínimas.

Esses produtos vão agir em conjunto na remoção de placas e evitando a formação do tártaro.

COMUNIDADES QUILOMBOLAS

Como você escolhe a sua escova dental?

A recomendação atual acerca do tipo de escova dental mais indicado, refere-se àquelas com cerdas macias e niveladas, cabeça retangular e bordas arredondadas, proporcional ao tamanho da boca e dos dentes de quem vai usar.

IMPORTANTE! As escovas mais duras tendem a causar retração gengival e desgaste dos tecidos dentais.



Imagem 13 - Creme dental e escovas dentais - Steve Buisinne/Pixabay

COMUNIDADES QUILOMBOLAS

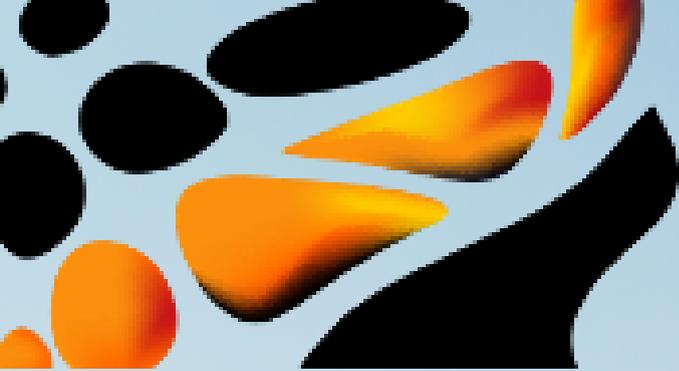
Com que frequência você escova seus dentes?



Imagem 14 - Criança escovando os dentes - Rajesh Balouria/Pixabay

Você deve escovar os dentes ao acordar, após as refeições (principalmente após o almoço) e antes de dormir.

A escovação deve ser feita no mínimo 3 X dia e cada uma deve durar em média 2 min.



COMUNIDADES QUILOMBOLAS

E qual a melhor forma de escovar os dentes? Você conhece a técnica mais indicada?

A técnica de Bass modificada é a mais preconizada hoje. Ela consiste em posicionar a escova em um ângulo de 45° em direção à margem da gengiva e fazer movimentos giratórios ou vibratórios, com cerca de oito repetições em cada região. Na área mastigatória dos dentes, os movimentos podem ser de vai e vem.

(BASS, 1954)

"Para as crianças é um pouco diferente: elas devem fazer movimentos mais amplos e circulares e precisam ter a escovação supervisionada pelos pais ou responsáveis."

COMUNIDADES QUILOMBOLAS

E não esqueça do fio dental!

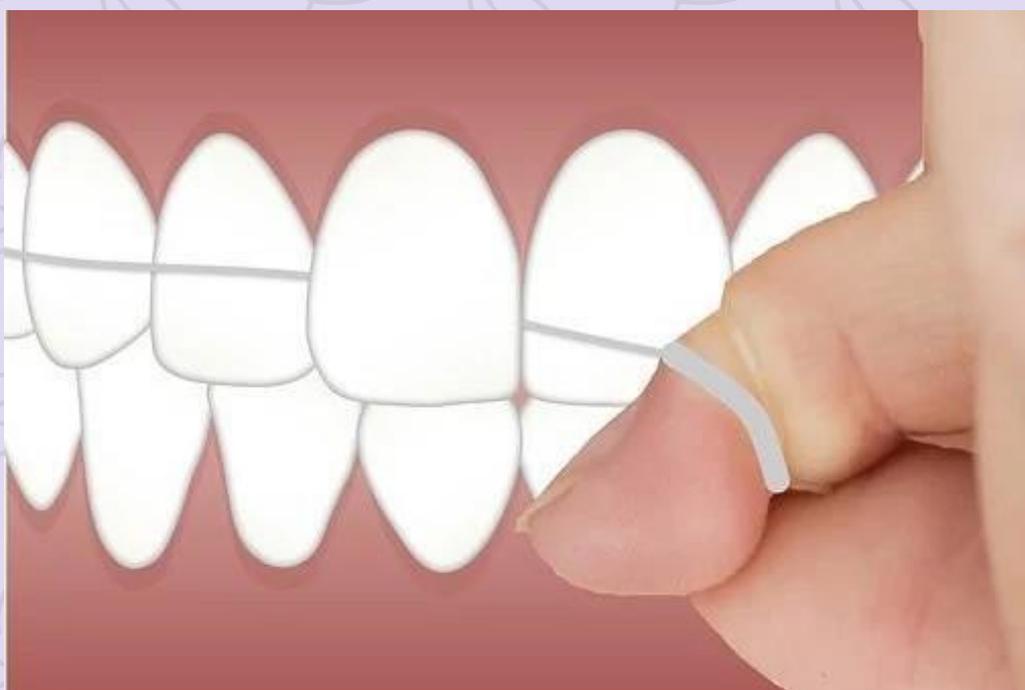


Imagem 15 - Como usar o fio dental - Mudassar Iqbal/Pixabay

Mas, preste ATENÇÃO!!!

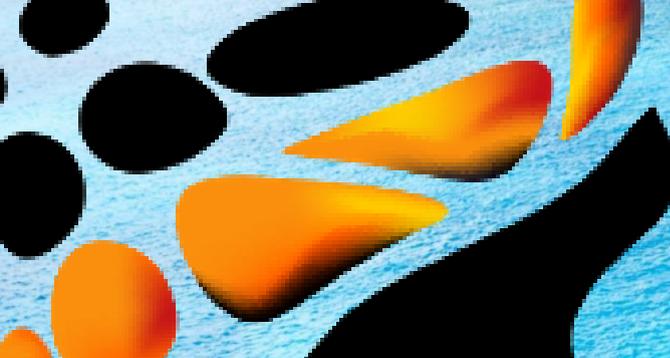
Não adianta só higienizar
corretamente, é preciso também
manter uma alimentação com baixo
teor de açúcar!!



COMUNIDADES QUILOMBOLAS

Somente assim você conseguirá prevenir o surgimento das principais doenças bucais:

- cárie dentária (buraquinhos que surgem nos dentes);
- gengivite (inflamação da gengiva);
- periodontite (inflamação do osso que sustenta o dente e leva ao amolecimento deste); e
- halitose ou mal hálito.



COMUNIDADES QUILOMBOLAS

Vamos relembrar como podemos garantir a nossa saúde bucal e a saúde bucal da nossa família?

- ✓ Monitore os hábitos alimentares e de higiene bucal de todos que convivem com você.
- ✓ Verifique regularmente se há presença de cárie ou qualquer outra alteração na sua boca ou de seus familiares.
- ✓ Tente fazer visitas regulares ao dentista.
- ✓ Procure fazer uso contínuo do flúor! Ele pode ser encontrado em alguns alimentos, nos cremes dentais e na água de abastecimento público e é um excelente aliado na prevenção à cárie.

COMUNIDADES QUILOMBOLAS

Agora você já sabe quase tudo sobre Saúde Bucal! Para mais informações, visite nosso canal [“Educação.saúde”](#) no Youtube.

Seguir essas orientações vai manter você e sua família mais distantes das doenças bucais.

IMPORTANTE!!!



Imagem 16 - Dentista em atendimento clínico
-oswaldoruiz/Pixabay

Ao primeiro sinal de dor, inchaço no rosto ou ferida que não cicatriza, procure um **PROFISSIONAL DE SAÚDE**, preferencialmente um **DENTISTA!**

COMUNIDADES
QUILOMBOLAS

Cuide
bem da
sua
boca...



Imagem 17 - Sorriso de criança –
Sónam - Prajapati/Pixabay

e sorria
sempre !!



Imagem 18 - Sorriso de adulto

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema Único de Saúde (SUS): princípios e conquistas. Brasília, 2000. 44p. il. ISBN 85-334-0325-9. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/sus_principios.pdf

COELHO MP, et al. Avaliação do impacto das condições bucais na qualidade de vida medido pelo instrumento OHIP-14. **UFES Rev. Odontol.** v. 4, n. 9. 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000400030

COSTA, EB; et al. Avaliação da percepção e autocuidado em Saúde Bucal na Atenção Básica na perspectiva do envelhecimento. **Tempus Actas de Saúde Coletiva**, v. 13, n. 3, p. 93-105, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232017000500650&script=sci_arttext&tlng=pt

Pescador artesanal

A pesca artesal é uma das profissões mais antigas e ainda é muito praticada.

O pescador artesanal geralmente trabalha unicamente na pesca e é ela que provê sua renda familiar mensal.

(KNOX; ZANETTE, 2015)

O PESCADOR ARTESANAL

PESCADOR ARTESANAL

**A pesca artesanal é a maior
tipo de pesca realizada no
Brasil.**

(SILVA, 2014)



Imagem6: [fkabay](#)/ Pixbay

A pesca é uma das atividades mais antigas existentes no mundo e no Brasil. Muitos indígenas já a utilizavam para sua sobrevivência. Além de ser usada para subsistência, essa atividade era exercida pelos escravos gerando grande importância para a história da pesca no Brasil (BRASIL, 2011; SILVA, 2014).

Define-se pesca artesanal como uma atividade de pequena escala e que não utiliza muitas tecnologias e investimentos (MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, 2014).

O Brasil possui um Ecossistema diversificado e uma grande variedade de peixes e isto pode modificar a forma de com que cada comunidade pesqueira trabalha. A pesca artesanal tem uma grande importância socioeconômica para o país, apesar de nos dias de hoje estar estagnada e necessitando de reformulações das políticas governamentais para o setor (SILVA, 2014).

A atividade da pesca é um trabalho que exige muito fisicamente.

(FRAGOSO, et al., 2015)

Existem riscos que são próprios do ambiente de trabalho, mas também podem ocorrer devido a processos e movimentos não adequados que poderiam ser evitados.

(NAGA; GAVINO; ESPINELI,2017)

O risco de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são considerados comuns aos pescadores devido aos métodos utilizados no seu dia-a-dia.

(BRASIL,2012)



O QUE É DORT?

Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) são, por definição, a intensa utilização do sistema musculoesquelético causando prejuízos e diversos sintomas no corpo.

(MICHAELIS ONLINE, 2018)

E quais são os sintomas de DORT?

- Dor localizada
- Desconforto físico no final do dia
- Falta de firmeza nas mãos
- Formigamento nas extremidades
- Cansaço excessivo
- Inchaço local
- Cãimbra
- Estresse



E como saber se eu tenho DORT?

O diagnóstico deve ser feito sempre por um médico, através de exame clínico.

Fique atento...

- **aos movimentos repetitivos**
- **às posturas realizadas**
- **ao tempo de repouso**

Previna-se



Vamos eliminar as causas de
problemas que podem
acontecer!

Dicas...

Movimente-se!

Faça algumas pausas durante o dia para descansar o seu corpo e mente;

Pratique exercícios físicos;

Evite o estresse;

Mantenha uma postura adequada;

O posto de trabalho precisa ser adequado e acessível;

Sempre ficar alerta se algum sintoma aparecer;

Não espere a sua dor piorar para procurar uma unidade de saúde.



MOVIMENTE-SE

*Atitudes simples e constantes
produzem resultados eficientes!*

- Redução de tensões musculares
- Relaxamento
- Melhora da postura
- Prevenção de lesões
- Proporciona o bem estar físico e mental
- Diminui a quantidade de câibras

DICAS DE MOVIMENTOS

Visite nosso canal do YouTube "[Educação.saúde](#)" e nosso Instagram "[pescsaude](#)".

Senta e levanta



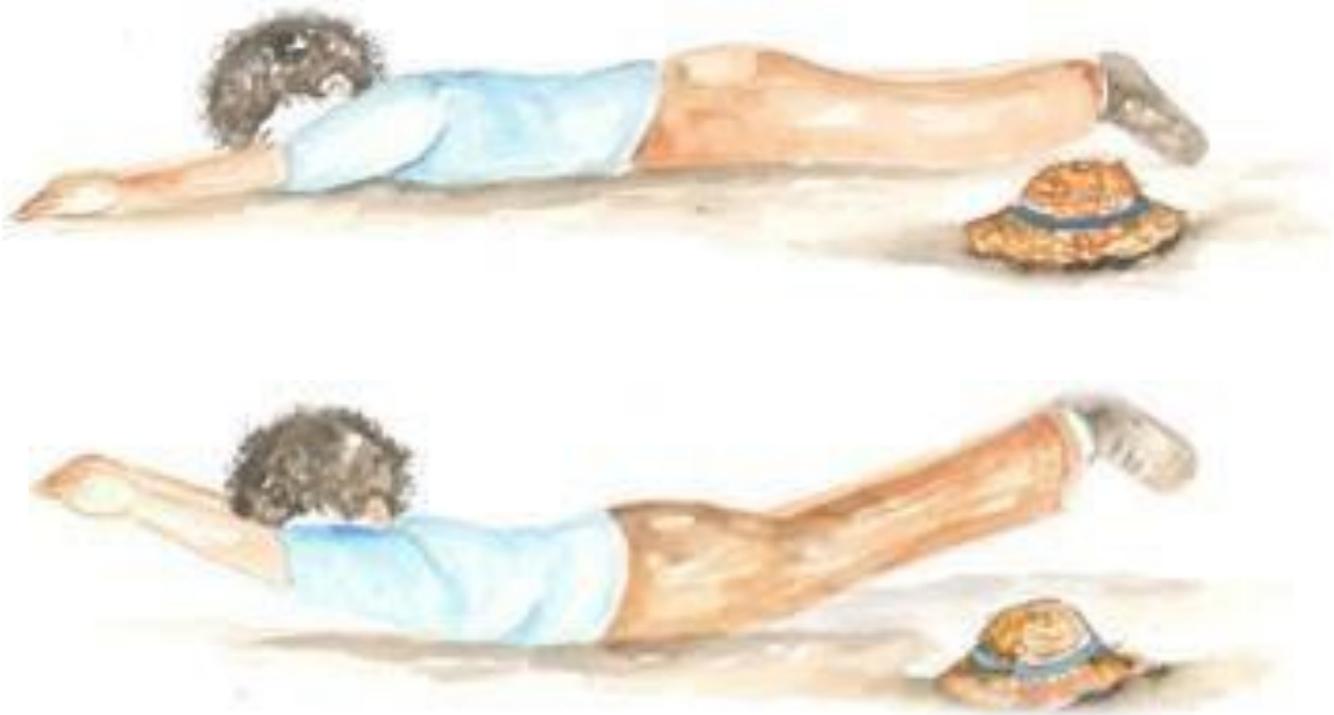
Imagem 10:Exercício sente e levanta - Alice Gotardelo

Alinhe os pés, os joelhos e os quadris e sente-se, mantendo um arco na região das costas. Use os músculos da perna para erguer o corpo em um único movimento. Sente-se novamente.

Superman

Deite-se no chão de bruços, estique os braços e suas pernas, com as mãos e os pés virados para baixo. Tirar as mãos, o toráx e os pés do chão, sem movimentar o tronco.

Imagem 11: Exercício Superman - Alice Gotardelo



Anjos da neve



Imagem 12: Exercício Anjos da neve - Alice Gotardelo

Deite de bruço no chão ou em um tapete. Coloque as mãos para os lados, com as palmas viradas para baixo. Balance os braços lentamente até que as mãos se toquem acima da cabeça. Leve os braços à posição inicial lentamente.

Alongamentos

Estique um de seus braços com a palma da mão virada para frente e puxe os dedos para trás.



Imagem 13: Alongamento para as mãos - Alice Gotardelo

Repita o processo, mas com a palma da mão ao contrário.



Imagem 14:Alongamento para as mãos - Alice Gotardelo

MOVIMENTE-SE

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Boletim estatístico da pesca e agricultura**. Brasília.2011. Disponível em: <http://www.icmbio.gov.br/cepsul/images/stories/biblioteca/download/estatistica/est_2011_bol_bra.pdf>. Acesso em: 20 set. 2018.

BRASIL. **Dor relacionada ao trabalho. Lesões por esforços repetitivos (LER) Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort)**. Brasília: Protocolos de Complexidade diferenciada, 2012. Disponível em:<www.saude.gov.br/bvs>. Acesso em: 19 out. 2018.

FRAGOSO, Jordana R. *et al.* Musculoskeletal Disorders In Countryside Fishermen Of Amazonas-Brazil. **O mundo da saúde**, v. 42, n.1, p. 248–265, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.15343/0104-7809.20184201248265>>. Acesso em: 18 out. 2018.

KNOX, W.; ZANETTE, D. Os impactos socioambientais do desenvolvimento econômico na pesca artesanal: uma análise a partir dos modos de vida e de trabalho. **Revista Guará**, v. 2, n. 2, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.30712/guara.v2i2.9825>>. Acesso em: 17 nov. 2018.

Michaelis On-line. 2018. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/fadiga/>>. Acesso em: 15 nov. 2018.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, **Pesca artesanal brasileira**. Aspectos conceituais, históricos, institucionais e prospectivos. *In: [S. l.: s. n.]*. p. 36. *E-book*. Disponível em: <<http://cnpasa.sede.embrapa.br>>. Acesso em: 7 nov. 2018.

MÜLLER, J. S. *et al.* Artisanal fisherwomen/shellfish gatherers: analyzing the impact of upper limb functioning and disability on health-related quality of life. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 22, n. 11, p. 3635–3644, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320172211.13392016>>. Acesso em: 26 set. 2018.

NAGA, M. C. D.; GAVINO, A. C.; ESPINELI, A. J. P. The Development of Ergonomically Designed Automatic Fishing Net to Reduce WMSDs Risk among the Small and Medium Scale Fishermen. **KnE Social Sciences**, v. 3, n. 6, p. 911–922, 2017. Disponível em:

<<https://knepublishing.com/index.php/KneSocial/article/view/2428/5334>>. Acesso em: 24 set. 2018.

SILVA, A. P. **Boletim de Pesquisa e Desenvolvimento 3 Pesca artesanal brasileira**. Aspectos conceituais, históricos, institucionais e prospectivos. Embrapa, Ministério da Pesca e Aquicultura, p. 36, 2014. b. Disponível em: <<http://cnpasa.sede.embrapa.br>>. Acesso em: 14 dez.

SIQUEIRA, S. A. V., HOLLANDA E., MOTTA, J. I. J. Políticas de Promoção de Equidade em Saúde para grupos vulneráveis: o papel do Ministério da Saúde. **Ciência Saúde coletiva**. v.22, n.5, 2017.



Imagem 1- Gadini/ Pixabay

SÍNDROME METABÓLICA

O QUE É SÍNDROME METABÓLICA?

É um conjunto de fatores de risco que, associados, aumentam as chances de desenvolver problemas cardiovasculares e diabetes. O diagnóstico é dado quando três ou mais fatores de risco estiverem presentes numa mesma pessoa.

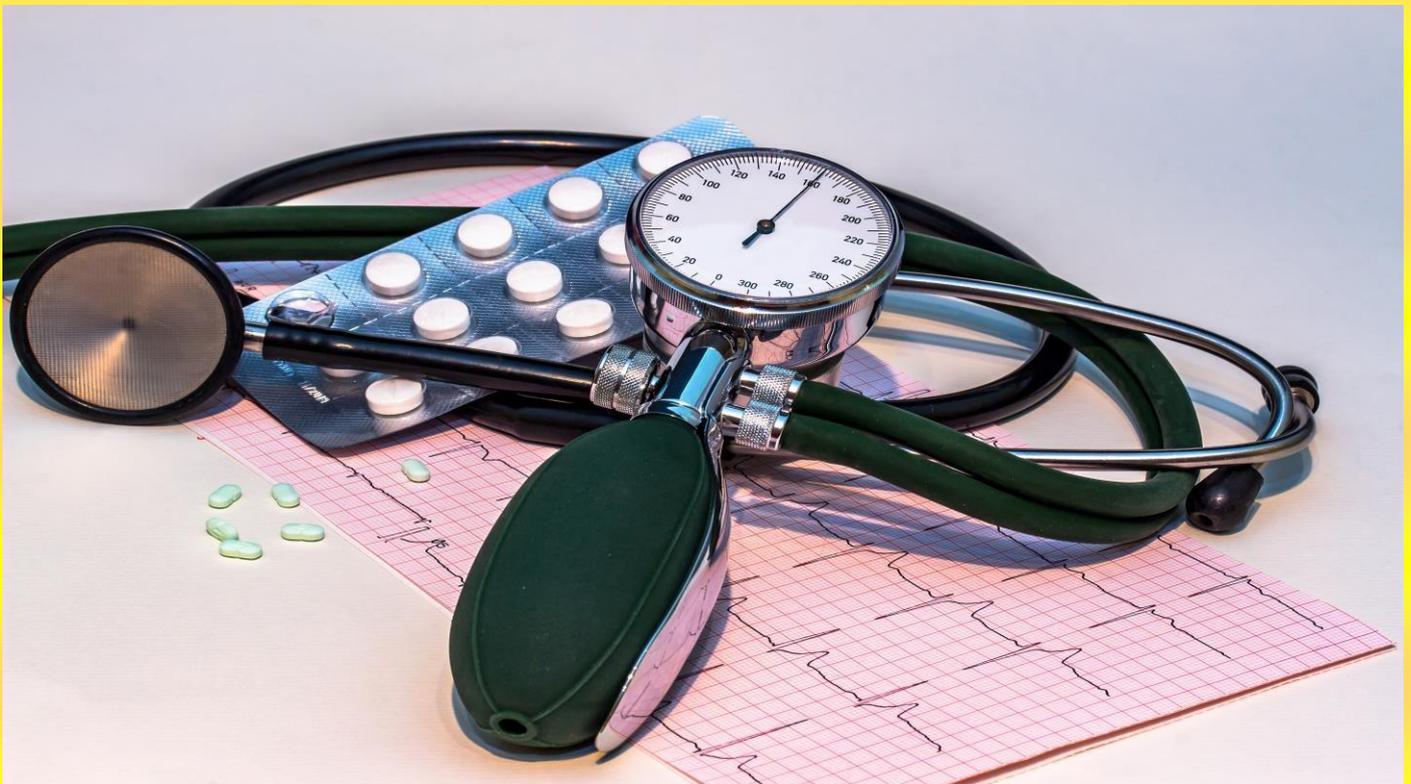


Imagem 2- Myriams / Pixabay

E QUAIS OS FATORES DE RISCO?

- ✓ **Obesidade central - em homens cintura com mais de 102cm e nas mulheres maior que 88cm;**

- ✓ **Baixo HDL ("bom colesterol") - em homens menos que 40mg/dl e nas mulheres menos do que 50mg/dl;**

- ✓ **Triglicerídeos elevados (nível de gordura no sangue) - 150mg/dl ou superior;**

- ✓ **Pressão arterial superior ou igual a 130/85 mmHg;**

- ✓ **Glicemia elevada - 110mg/dl ou superior.**



Imagem 3- Stevepb / Pixabay

Você SABIA?

QUE A SÍNDROME É RESPONSÁVEL POR:

- ➔ **Acometer 25% da população;**
- ➔ **Por 7% da mortalidade;**
- ➔ **Por 17% dos casos relacionados as doenças crônicas;**
- ➔ **E que seus fatores de risco são modificáveis?**

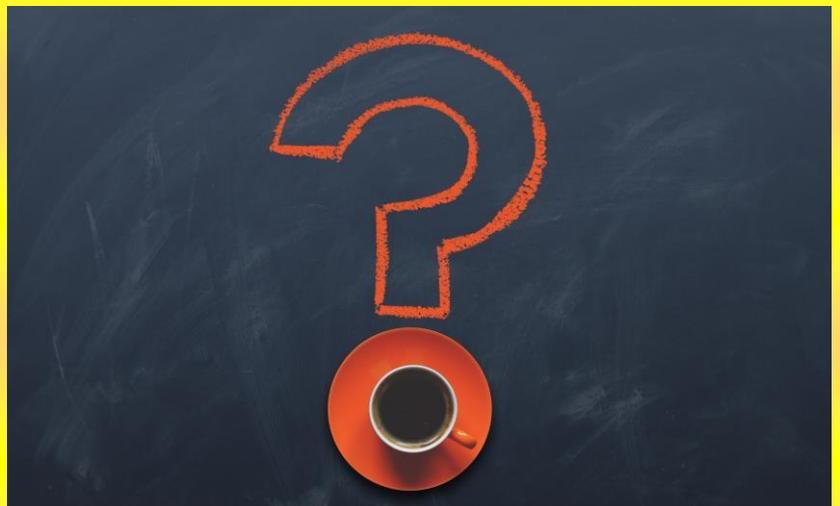


Imagem 4 - Geralt / Pixabay

E o QUE é ISSO?



FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS:

Estão relacionados com os hábitos de vida, como fumar, fazer uso de bebidas alcoólicas, não realizar atividade física, estresse, obesidade, hipertensão arterial, diabetes, entre outros.



Imagem 5- PotoshopTofs / Pixabay



Imagem 6- Free-Photos / Pixabay



Imagem 7- Geralt/ Pixabay

Como prevenir?

Tenha uma alimentação saudável



Imagem 8- Marijana1 / Pixabay

Uma alimentação adequada deve:

- **REDUZIR A INGESTÃO DE GORDURAS;**
- **AUMENTAR A INGESTÃO DE FRUTAS E HORTALIÇAS, LEGUMINOSAS E CEREAIS INTEGRAIS;**
- **REDUZIR A INGESTÃO DE AÇÚCAR;**
- **REDUZIR INGESTÃO DE SAL (SÓDIO) SOB TODAS AS FORMAS;**
- **MANUTENÇÃO DO PESO SAUDÁVEL.**



Imagem 9- Silviarita / Pixabay

SE LIGA...



Uma boa alimentação permite a manutenção do balanço energético e do peso saudável.

PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS!



Imagem 10- Skeeze / Pixabay

***CASO TENHA ALGUMA LIMITAÇÃO FÍSICA, PROCURE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA INDICAR O MELHOR TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO.**

A ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS



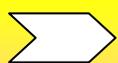
- **Previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão arterial e diabetes;**
- **Controla os níveis de colesterol;**
- **É um importante aliado no tratamento de ansiedade e depressão;**
- **Melhora o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório;**
- **É importante para o controle de peso;**
- **Melhora dores e diminui a incapacidade funcional;**
- **Melhora a qualidade do sono;**



A prática de atividades físicas reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar.



FAÇA EXAMES REGULARMENTE



PROCURE O MÉDICO E REALIZE EXAMES REGULARMENTE, ESSES AJUDAM A EVITAR O SURGIMENTO DE DOENÇAS, AUMENTANDO TAMBÉM AS CHANCES DE CURA OU CONTROLE DELAS.

E tem como saber se tenho a síndrome metabólica?

O DIAGNÓSTICO É FEITO PELO MÉDICO ATRÁVES DE EXAMES LABORATORIAIS E AVALIAÇÃO CLÍNICA.

**SAÚDE É COISA SÉRIA!
NÃO DESCUIDE, CUIDE DE SUA SAÚDE.**



A SÍNDROME METÁBOLICA NÃO POSSUI SINTOMAS VISÍVEIS E, PORTANTO, É ESSENCIAL IDENTIFICAR OS FATORES DE RISCO PRECOCEMENTE PARA DIAGNOSTICAR A SÍNDROME E EVITAR O DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS COMO AS CARDIOVASCULARES E DIABETES.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2016/ABESO**. 4 ed. ed. São Paulo.

BEZERRA, D. P. **Estilo de vida e consumo alimentar associado ao estado nutricional de pescadores**. 2017. Artigo científico (graduação em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz.

FREITAS, E. D. DE et al. Síndrome metabólica: uma revisão dos critérios de diagnóstico. **Revista Mineira de Enfermagem**. v. 12, n. 3, p. 403–411, 2008.

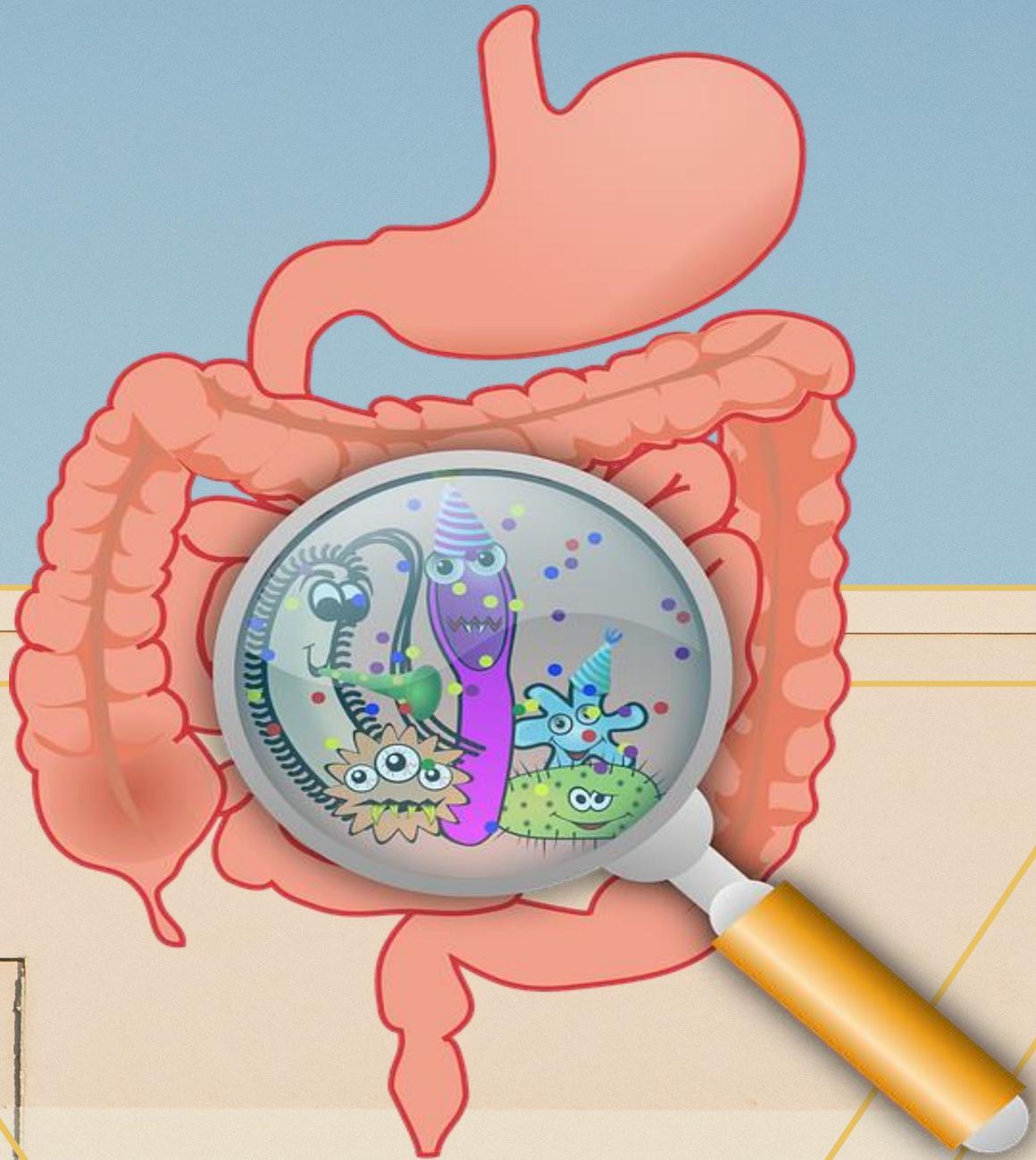
GRUNDY, S. M. et al. Diagnosis and management of the metabolic syndrome. **AHA / NHLBI Scientific Statement**. p. 2735–2752, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Biblioteca Virtual em Saúde: **Síndrome Metabólica**. 2018, página inicial. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2610-sindrome-metabolica>> Acesso em: 02 de out. de 2020.

PEZIBEAR, **Banco de imagens Royalty Free**. Página inicial. Disponível em: <<https://pixabay.com/pt/>> Acesso em: 02 de out. de 2020.

RANGEL, M. Blog: **Como evitar a Síndrome Metabólica?** 2019, página inicial. Disponível em: <<https://www.drmarlonrangel.com.br/blog/page/2/>> Acesso em: 03 de out. de 2020.

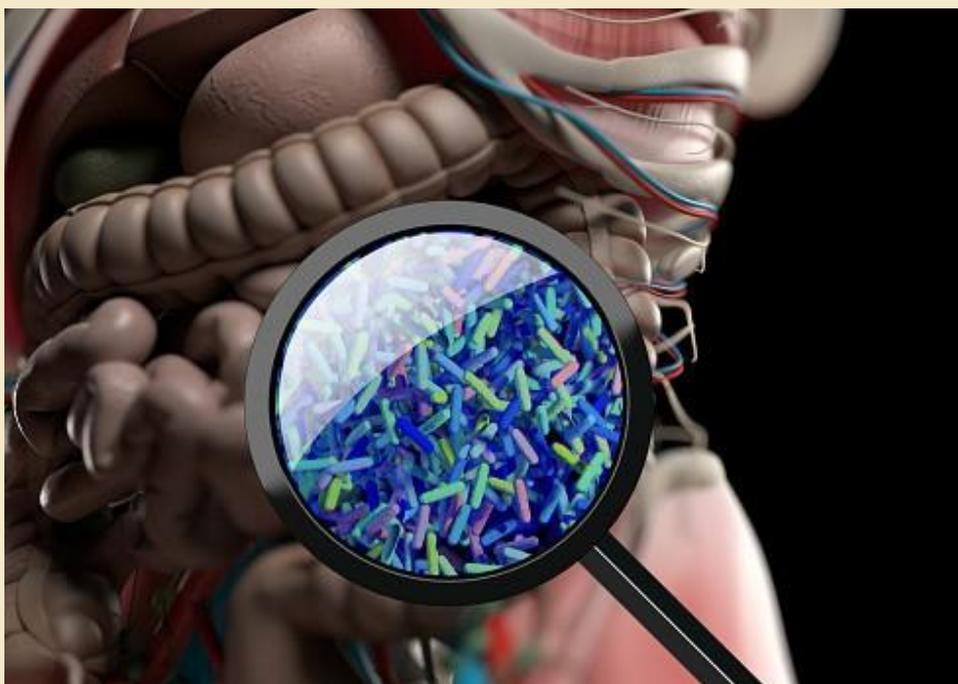
SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA – SBC. I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v. 84, n. 1, Abril 2005.



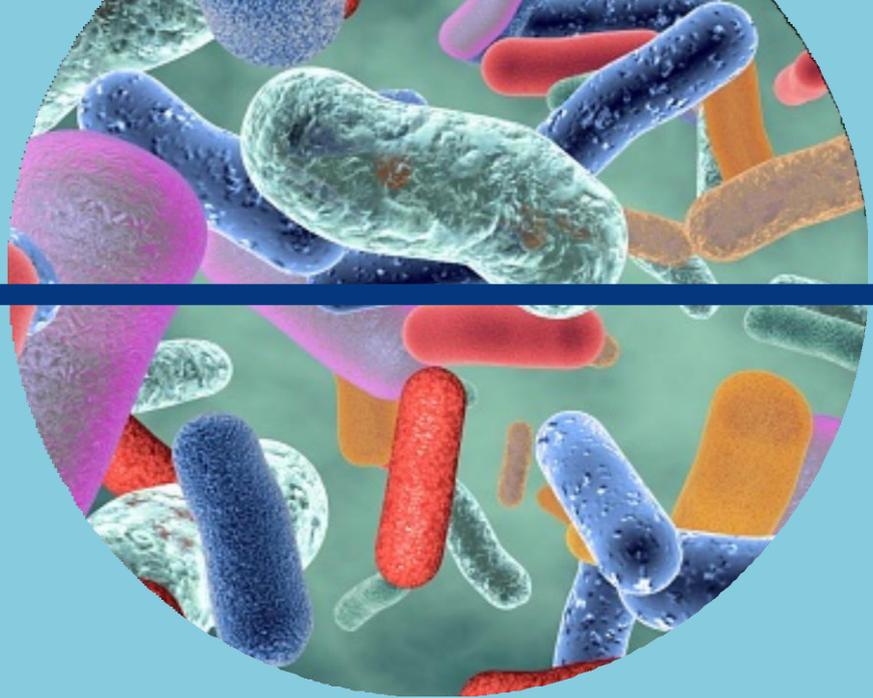
PARASITOSE INTESTINAL

Vamos falar de Parasitoses Intestinais?

O que são?



- São doenças que afetam o aparelho digestório do ser humano causadas por parasitos intestinais; os principais causadores dessas doenças são helmintos e protozoários;
- A infecção ocorre principalmente pela forma oral- fecal;
- Causam prejuízos nutricionais e ao desenvolvimento intelectual do infectado;
- São muito comuns nas populações vulneráveis; estima-se que 1/4 da população mundial esteja infectada por algum tipo de parasitose intestinal.



Qual o risco de se Contaminar?

- #Saneamento precário
 - # Aglomerações
 - #Baixa escolaridade
- #Manipulação de alimentos de forma incorreta
- #Condições de higiene inadequadas
 - # Andar descalço
- #Consumo de água contaminada

E quais são os sintomas das parasitoses intestinais?

- **Dor e inchaço na barriga**
- **Anemia**
- **Pele pálida e os olhos amarelados**
- **Perda de peso e falta de apetite**
- **Fraqueza**
- **Irritabilidade**
- **Diarréia (a pessoa vai várias vezes ao banheiro e suas fezes são moles e aguadas)**
- **Náuseas e vômitos, a pessoa fica enjoada e a boca fica cheia de saliva**

Parasitoses mais comuns em populações vulneráveis:

Ascaridíase

Tricuríase

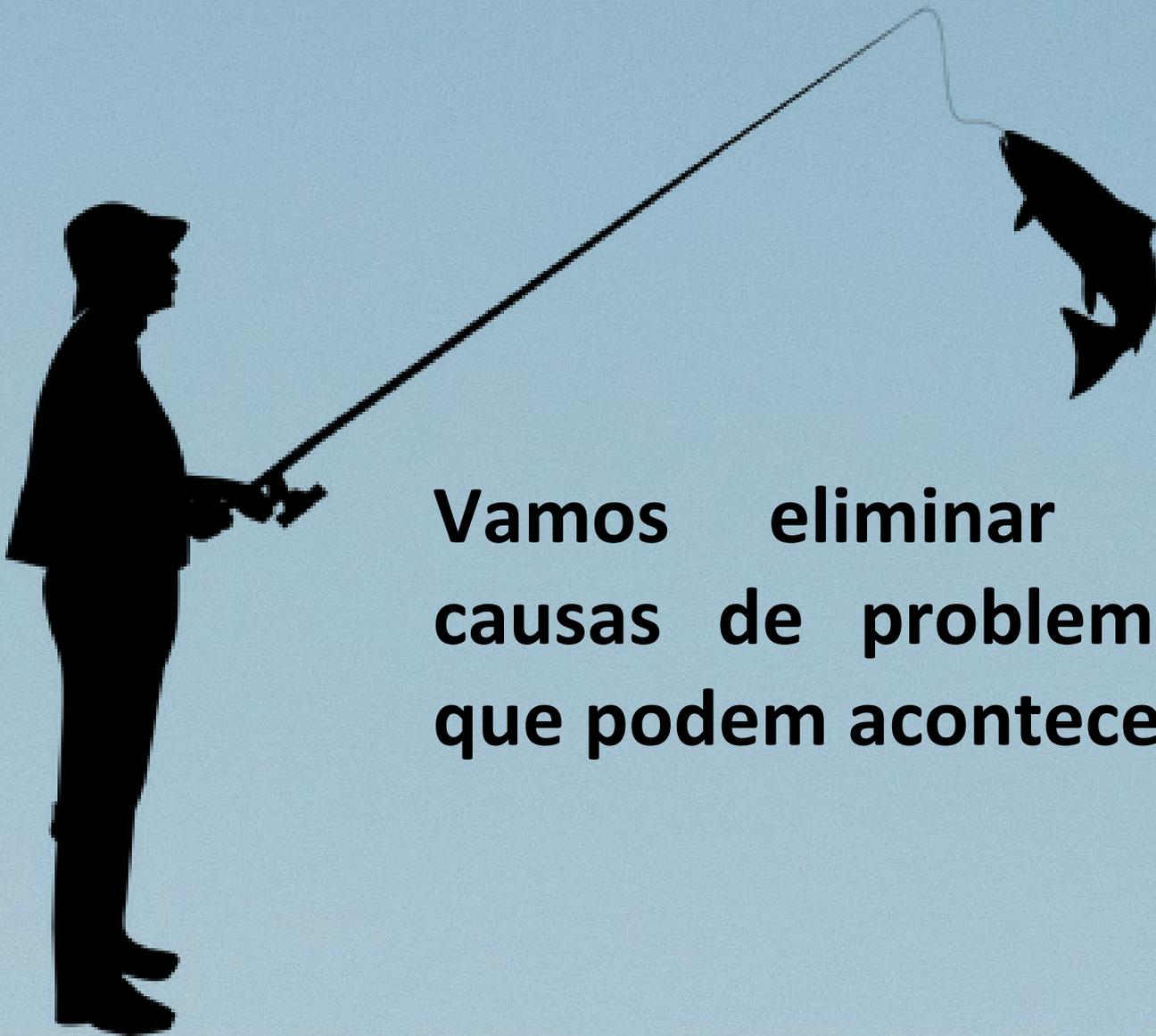
Amebíase

Giardíase

Ancilostomíase



**Atitudes simples e constantes
produzem resultados eficientes!**



Vamos eliminar as causas de problemas que podem acontecer.

Como se prevenir

- **Andar sempre calçado mesmo nas dependências da casa**
- **Comer sempre alimentos bem cozidos ou assados**
- **Comer frutas e legumes bem lavados**
- **Lavar as mãos antes e ao sair do banheiro**
- **Manter sempre os utensílios domésticos cobertos e protegidos de insetos**



A água deve ser preferencialmente filtrada com filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo e, posteriormente, fervida por 3 a 5 minutos. Outra forma de tratar a água para consumo humano é com hipoclorito de sódio 2,5%

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011)

REFERÊNCIAS

ASSIS, E. M. DE et al. Prevalência de parasitos intestinais na comunidade indígena Maxakali, Minas Gerais, Brasil, 2009. TT - [Prevalence of intestinal parasites in the Maxakali indigenous community in Minas Gerais, Brazil, 2009]. **Cad Saude Publica**, v. 29, n. 4, p. 681–690, 2013.

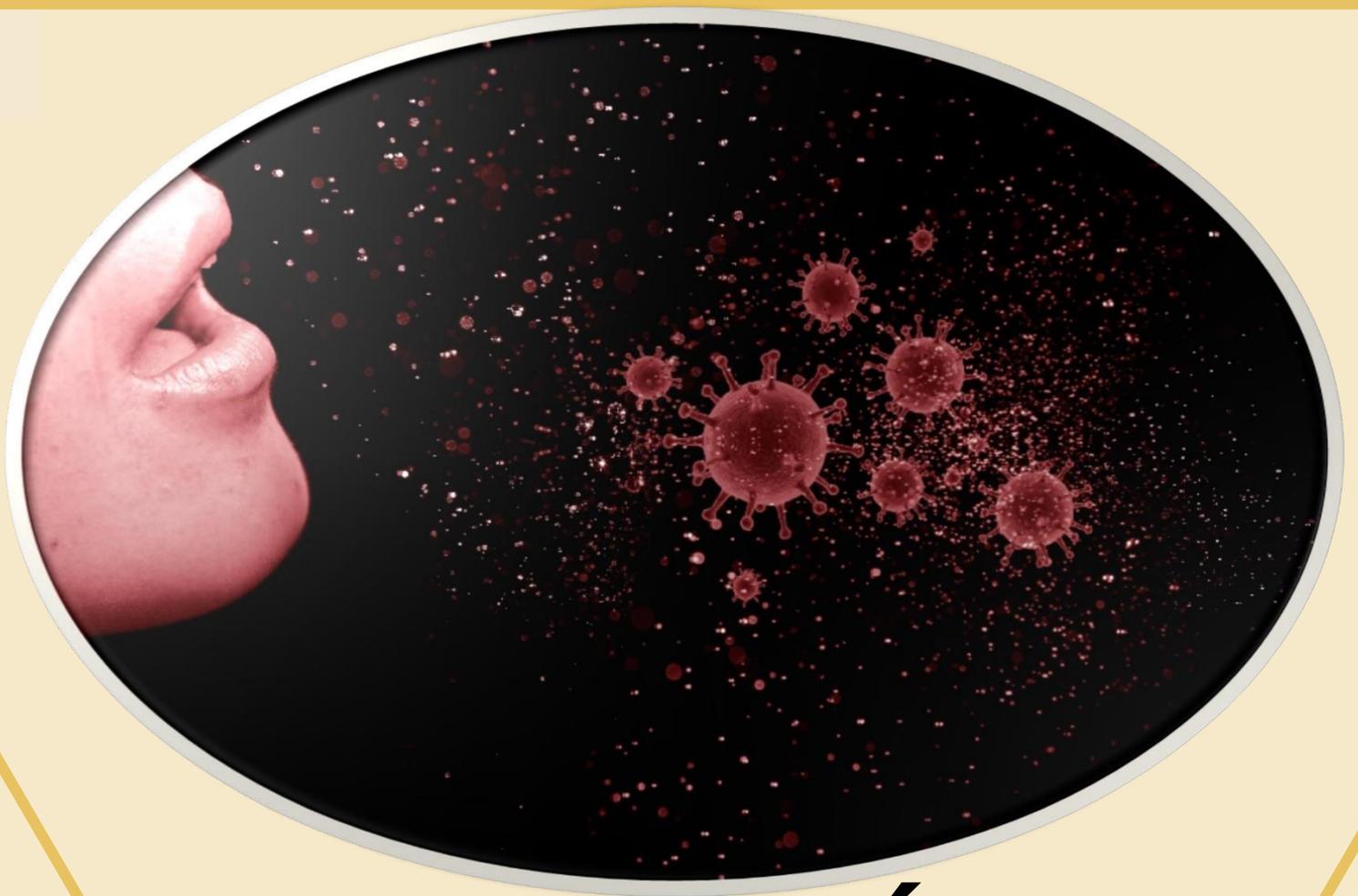
BRASIL. **Pesca no Brasil — Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**. Disponível em: <<http://www.agricultura.gov.br/assuntos/aquicultura-e-pesca/pesca-no-brasil>>. Acesso em: 07 out. 2020.

SANTOS CARVALHO, O. et al. Prevalência de helmintos intestinais em três mesorregiões do Estado de Minas Gerais. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**, v. 35, n. 6, p. 597–600, 2002.

FBG. **Movimento Brasil sem Parasitose – Os sintomas são silenciosos e prevenir é o melhor caminho**. Disponível em: <<https://brasilsemparasitose.com.br/>>. Acesso em: 07 out. 2020.

JÚNIOR, C. S. D. et al. Prevalência de parasitoses intestinais e estado nutricional , segundo sexo e idade , entre a população indígena Caxixó , Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Estudos Populacionais**, v. 2, p. 595–602, 2013.

SANTOS, P. H. S. et al. Prevalence of intestinal parasitosis and associated factors among the elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 2, p. 244–253, abr. 2017.



HANSENÍASE



Imagem 1 - Você conhece a hanseníase? - [mohamed hassan/Pixabay](#)

*Você conhece a
Hanseníase?*



A hanseníase é uma doença infectocontagiosa muito antiga, que possui registros bíblicos que relatam pessoas que sofriam com a doença.

Mas você pensa que ela acabou?

Não, apesar de antiga, a doença ainda está presente nos dias de hoje e ocasionando problemas de saúde em várias pessoas.

Só no ano de 2012 a 2016, foram diagnosticadas quase 152 mil pessoas com a doença no Brasil, que ocupa o segundo lugar no Ranking mundial de casos da doença, perdendo apenas para a Índia.

O QUE CAUSA A HANSENÍASE

É ocasionada por uma bactéria chamada *Mycobacterium leprae* ou Bacilo de Hans, que tem atração pelos nervos periféricos do corpo, lesionando-os e provocando diminuição da sensibilidade, manchas na pele e também diminuição da força motora.



Imagem 2 – Agente causador - [Mahmoud-Ahmed/ Pixabay](#)

Transmissão....

É transmitida através das vias aéreas superiores (tosse e espirros) e através de um contato íntimo e prolongado. Tem uma evolução lenta e progressiva, quando não tratada precocemente, pode gerar incapacidades físicas.

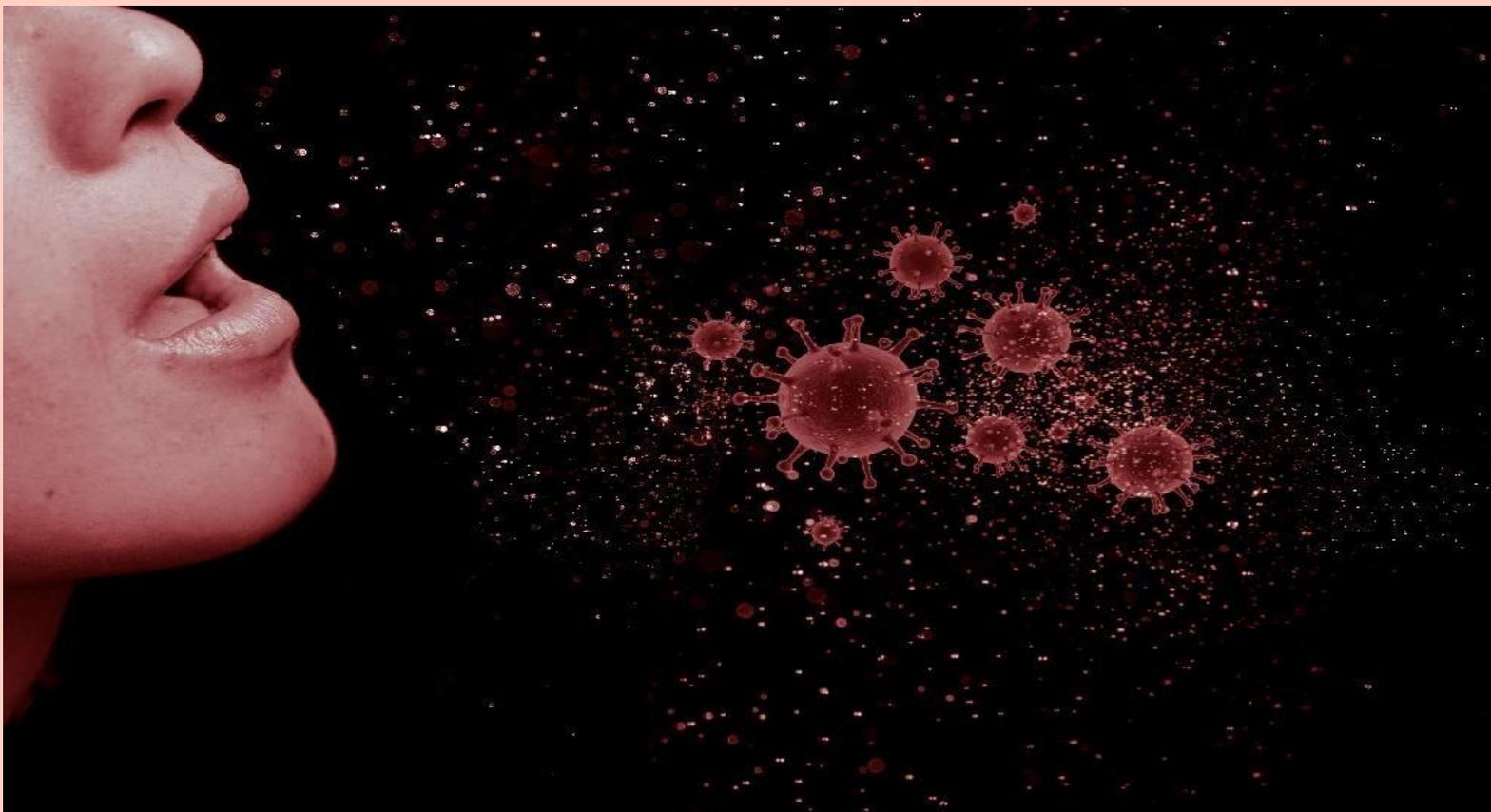


Imagem 3 - Modo de transmissão - [mohamed hassan/Pixabay](https://pixabay.com/pt/users/mohamed_hassan/)

Sintomas

Os sintomas são variados e demoram algum tempo (cerca de 02 a 07 anos) para surgir, por isso é essencial que você fique atento aos seguintes sintomas:

- Perda de sensibilidade ao calor, dor, tato, principalmente nas mãos e nos pés;
- Cãibras e formigamentos;
- Manchas brancas, vermelhas ou marrons que apresentem perda de sensibilidade;
- Pele seca, queda de pelos, falta de suor, diminuição da força muscular, ressecamentos nos olhos e ulcerações que podem aparecer nas pernas e pés;
- Nariz entupido com frequência como aparecimento de feridas e sangramentos.

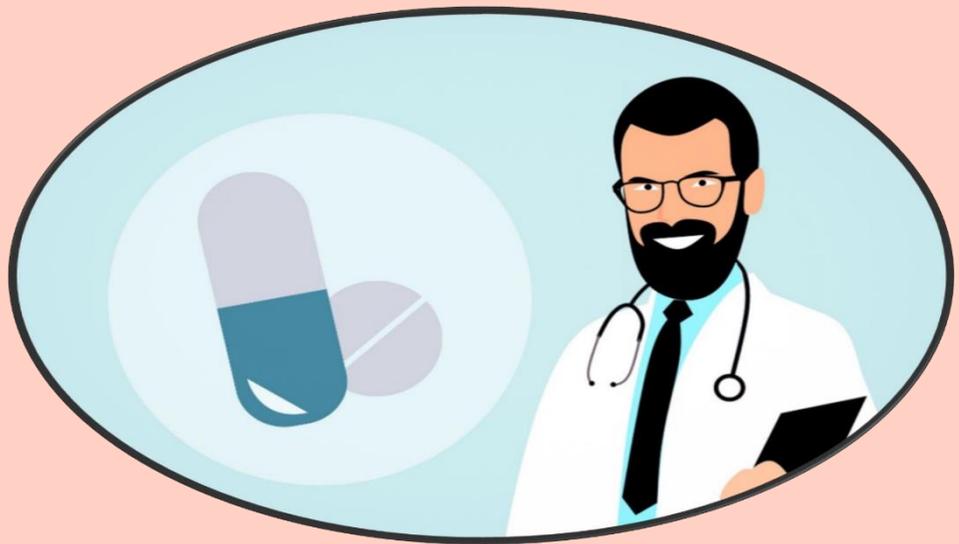


Imagem 4 - Qual tratamento?

Tem tratamento

Caso identifique algum dos sintomas, vá até o centro de saúde mais próximo, a hanseníase é uma doença que tem cura e seu tratamento é gratuito e fornecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

O tratamento pode durar de 6 a 12 meses, e a partir do momento do início do tratamento a pessoa deixa de transmitir a doença.

O que acontece se eu não tratar a doença?

Quando não tratada, a doença pode evoluir para formas incapacitantes, com alterações físicas parciais ou totais que afetam diretamente as atividades cotidianas do indivíduo.

As principais incapacidades ocasionadas são:

MÃOS EM GARRA

**GARRA DE ARTELHOS
ACOMPANHADOS OU NÃO
DE MAL PERFURANTE
PLANTAR**

MÃOS E PÉS CAÍDOS

PREVENÇÃO

Por ser uma doença transmitida de pessoa para pessoa, medidas básicas de higiene, como lavagem das mãos, podem ajudar a prevenir.

Manter a casa sempre com janelas abertas para promover a circulação do ar.

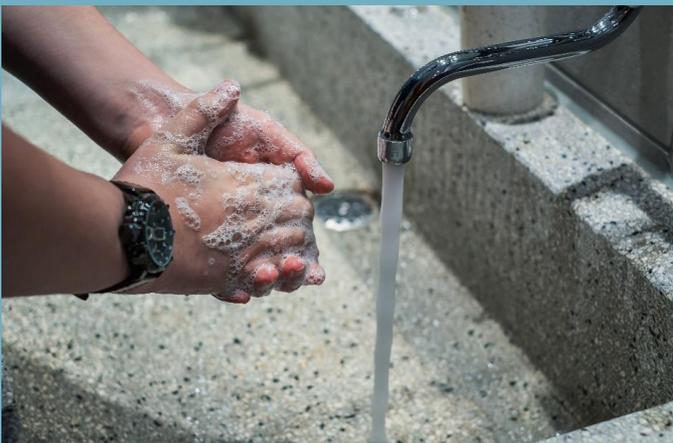
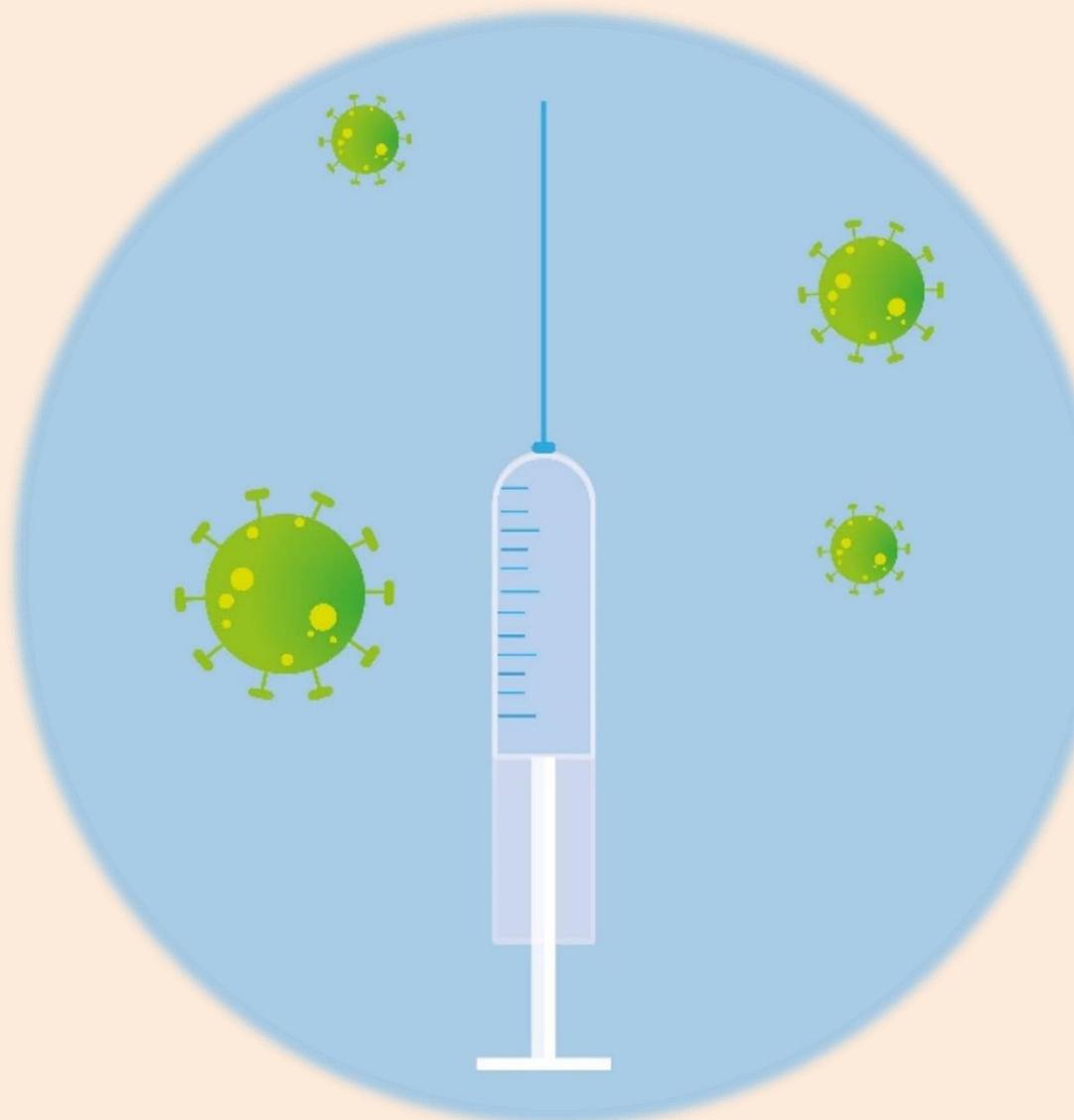


Imagem 6 - Lavagem das mãos - Mohamed_Hassan/Pixabay



Imagem 7 - Casa limpa e arejada - Mohamed_Hassan/

Caso tenha contato com uma pessoa doente, vá até o serviço de saúde, informe ao profissional e peça pra verificar seu cartão de vacinação. Importante dizer, que a vacinação com a BCG, não previne contra a hanseníase, mas abrevia a manifestação dos sintomas, para que a doença seja detectada e tratada de forma precoce.

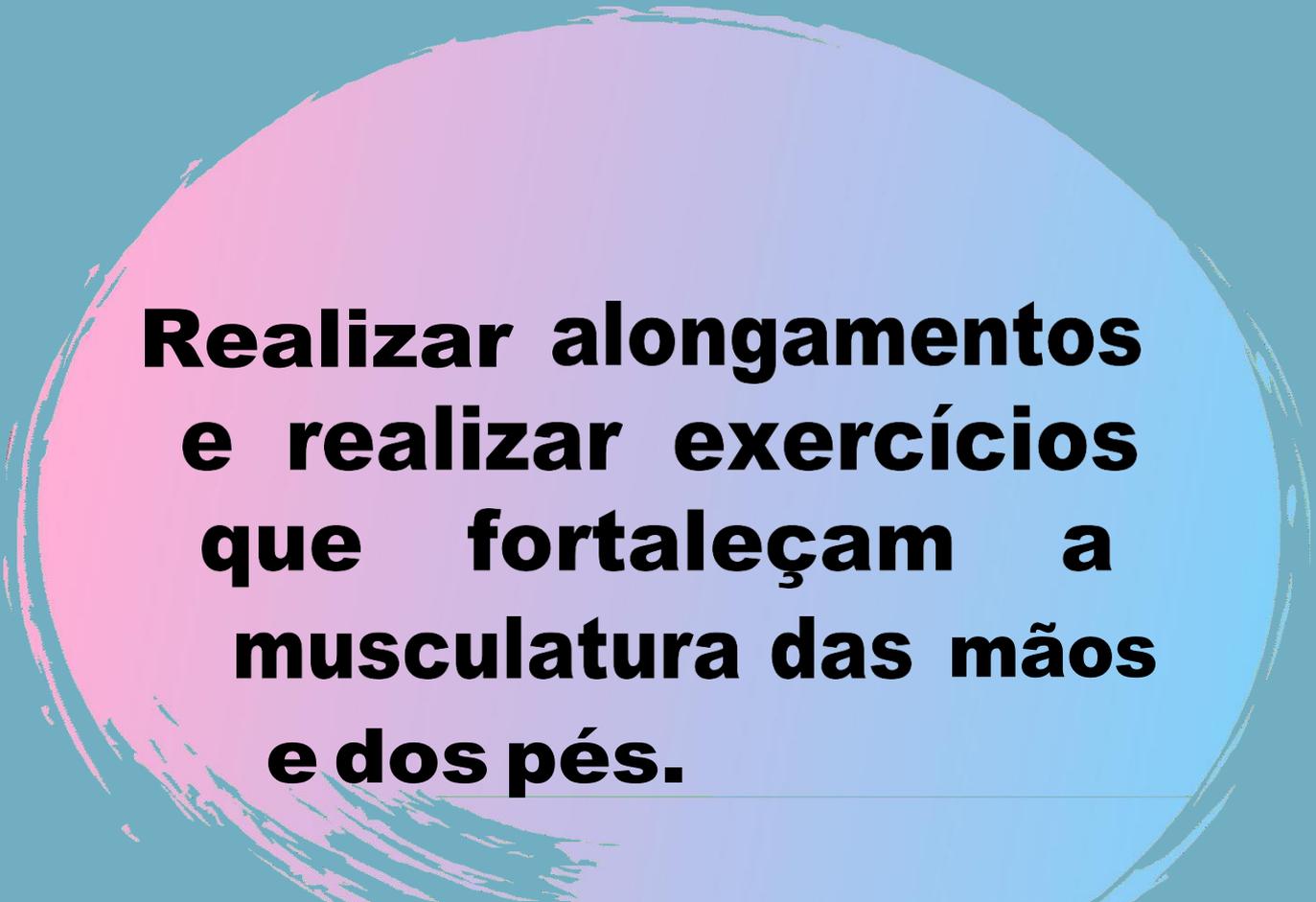




Nariz: Evitar remover secreções do nariz com o dedo, cotonete ou qualquer outro objeto que possa produzir lesões e sangramentos no nariz. Para isso, sempre usar água limpa e corrente.

Olhos: Usar colírio, de acordo com a indicação médica. Sempre que sair ao sol, usar óculos, boné ou chapéu, para evitar o ressecamento.

Pés e mãos: Higienizar bem as mãos, manter as mãos e os pés sempre hidratados, andar sempre calçado, para evitar lesões nos pés, tomar cuidado para não se lesionar (cortar, queimar ou perfurar).



Realizar alongamentos e realizar exercícios que fortaleçam a musculatura das mãos e dos pés.

REFERÊNCIAS

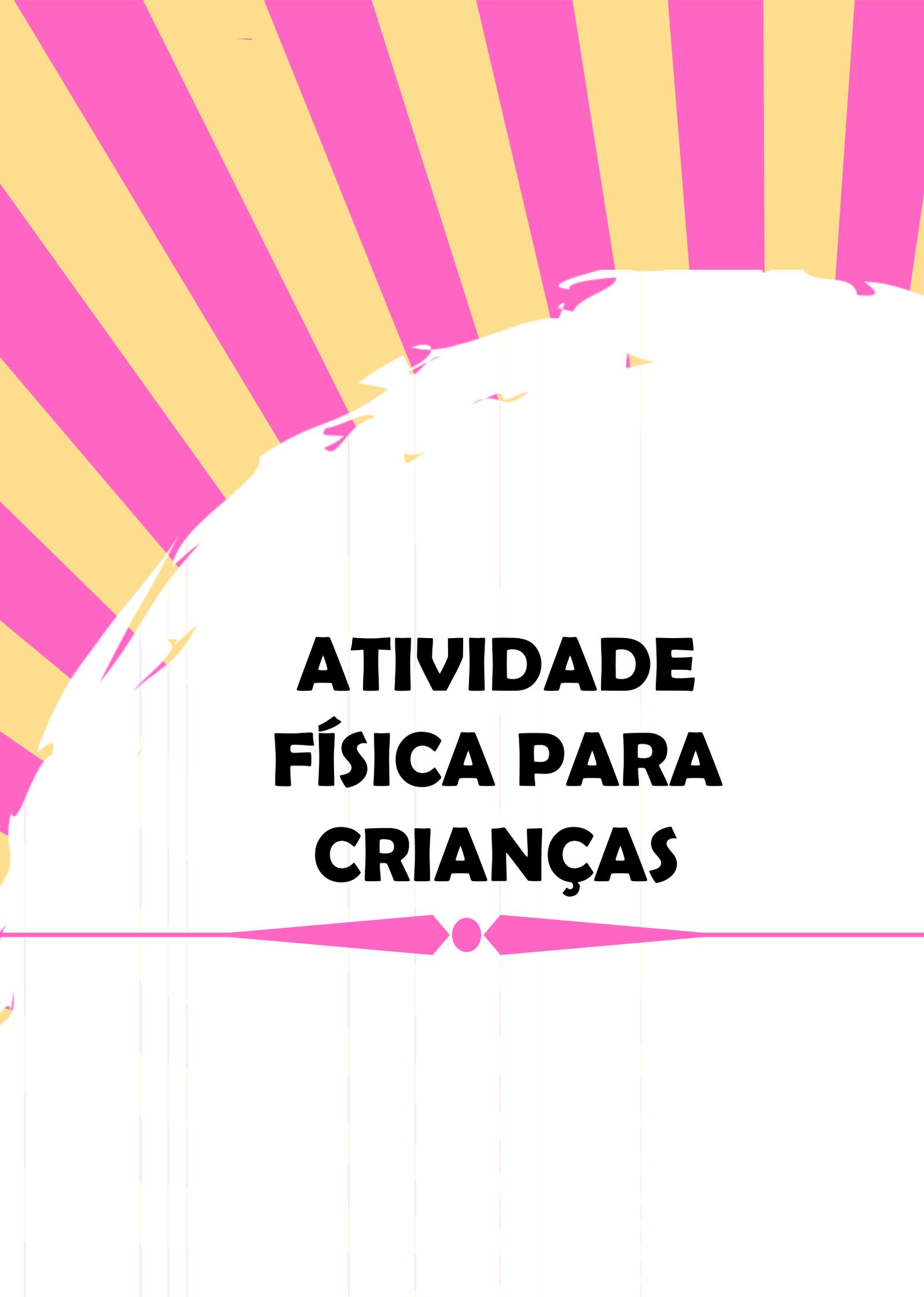
BRASIL. **Manual de adaptações de palmilhas e calçados.** Cadernos de Prevenção e Reabilitação em Hanseníase Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância Epidemiológica Brasília : Ministério da Saúde, 2008a.

BRASIL. **Guia Prático Sobre a Hanseníase Brasília:** Editora Ministério da Saúde Brasília : Ministério da Saúde, , 2017. Disponível em:<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_hansenise.%0Apdf>. Acesso em: 7 out. 2020.

BRASIL, M. DA S. Série A. **Normas e Manuais Técnicos Cadernos de prevenção e reabilitação em hanseníase** (M. da Saúde, Ed.)Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica, 2008b. Disponível em:<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_prevencao_incapacidades.pdf>

IMA, G. M. DE; MIRANDA, M. G. R.; FERREIRA, T. C. DOS R. Ação do exercício terapêutico nas neurites crônicas de membros superiores em pacientes portadores de hanseníase atendidos na Unidade de Referência Especializada em Dermatologia Sanitária Dr. Marcello Candia. **Hansenologia Internationalis** (Online), v. 34, n. 1, p. 9–16, 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. **Guia de vigilância em saúde 3a edição,** BRASIL, Ministério da Saúde.Secretaria de Vigilância em Saúde. Coordenação-Geral de Desenvolvimento da Epidemiologia em Serviços, 2019. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/3507912/Caderno+critérios+Diagnósticos+de+Infecção+Associada+à+Assistência+à+Saúde+Neonatalogia/9fa7d9be-6d35-42ea->>.



ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA AS CRIANÇAS

Por meio da atividade física a criança se desenvolve de maneira integral (COELHO, 2017) melhora os aspectos relacionados ao seu bem estar social, físico e psicológico (FERNANDES; ELALI, 2008), além disso, quanto mais movimento a criança realizar, menor a probabilidade de ela vir a desenvolver diversas doenças crônicas, em especial, a obesidade: doença caracterizada pelo excesso de acúmulo de gordura (BARBOSA *et al.*, 2016; TAVARES; NUNES; SANTOS, 2010).



Além DISSO...

Por meio da atividade física a criança interage com seus amigos, diverte-se, exercita-se e se desenvolve de maneira saudável (KOHL et al., 2012).

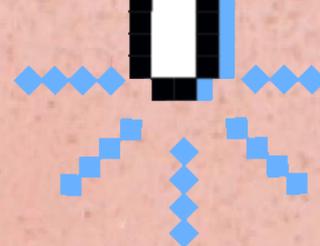


Que tipo de atividade física a criança deve realizar?

Qualquer atividade que exija movimento é válida, porém, aquelas em que as crianças se divertam enquanto brincam, jogam, são mais aconselháveis, pois nessas atividades elas conseguem se empenhar durante mais tempo (KISHIMOTO, 2009).



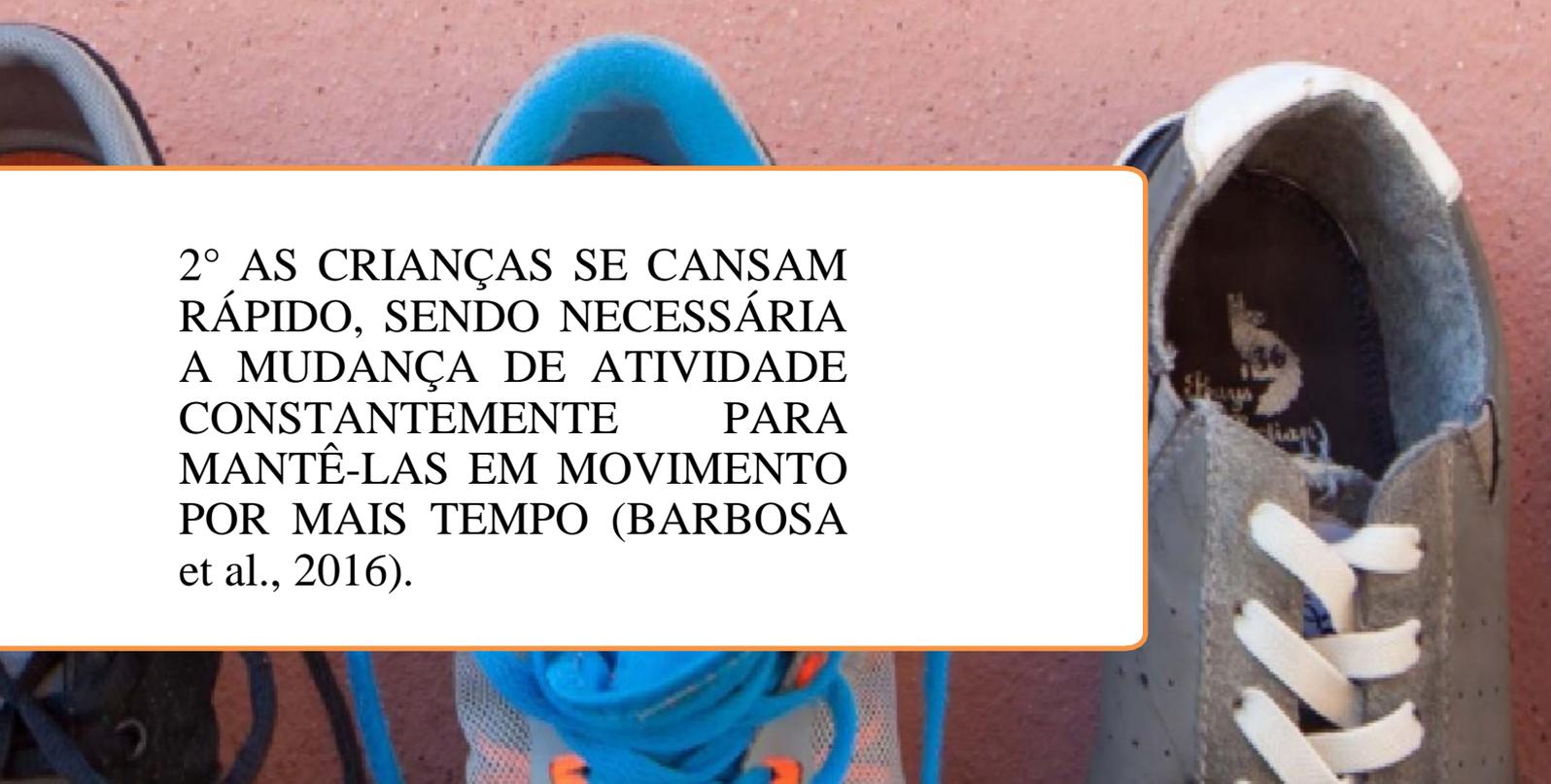
Imagem 3: crianças correndo- <https://pixabay.com/pt/photos/meninos-jogar-amigos-1149665/>



É importante que as atividades físicas realizadas pelas crianças sejam as mais variadas possíveis, sendo dois os principais motivos:

1° QUANTO MAIS DIVERSIFICADAS AS ATIVIDADES, MAIS ESTÍMULOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS SERÃO OFERTADOS A CRIANÇA (FERNANDES; ELALI, 2008).

2° AS CRIANÇAS SE CANSAM RÁPIDO, SENDO NECESSÁRIA A MUDANÇA DE ATIVIDADE CONSTANTEMENTE PARA MANTÊ-LAS EM MOVIMENTO POR MAIS TEMPO (BARBOSA et al., 2016).



O QUE SE DEVE ESTIMULAR?

Segundo Freire (1989) pensando no seu contexto local e nas atividades que as crianças mais se identificam, podem realizar brincadeiras, jogos e atividades que estimulem:

HABILIDADES MOTORAS DE DESLOCAMENTO

Andar, correr, saltar, desviar, rolar, girar, abaixar, levantar, contornar, subir, descer, escorregar.

HABILIDADES DE MANIPULAÇÃO

Segurar, lançar, chutar, bater, rebater, equilibrar, apertar, afrouxar, tocar;

HABILIDADE DE ESTABILIZAÇÃO

Equilibrar-se, ficar em pé, ficar deitado, ficar agachado, apoiar-se, imobilizar-se;

O QUE SE DEVE ESTIMULAR?

HABILIDADES DESPORTIVAS

Desarmar, driblar, fintar, cabecear, passar, finalizar, conduzir, antecipar, controlar.

CAPACIDADES MOTORAS

Força, resistência, agilidade, velocidade e flexibilidade.

HABILIDADES PERCEPTIVAS

Sensibilidade, noção de tempo, noção de espaço, noção do próprio corpo.

HABILIDADES SOCIAIS

Cooperar, solidarizar-se, organizar grupos, discutir temas, competir, construir regras.



Imagem 5: Criança brincando - <https://pixabay.com/pt/photos/crian%C3%A7a-olhando-por-entre-as- pernas-1484693/>

HABILIDADES SIMBÓLICAS

IMAGINAÇÃO.

**As atividades,
brincadeiras e jogos
podem estimular ao
mesmo tempo, mais de
uma dessas habilidades
e capacidades.**

Referências

- BARBOSA, S. C. *et al.* Ambiente escolar, comportamento sedentário e atividade física em pré-escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v.34, n.3, p. 301-308, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpp/v34n3/pt_0103-0582-rpp-34-03-0301.pdf>.
- COELHO, V. A. C. **Entre a casa e a escola**: prática de atividades físicas e desenvolvimento infantil. 152 f. 2017. Tese (doutorado em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Saúde Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Metodista de Piracicaba. Piracicaba, São Paulo, 2017. Disponível em: <<http://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/520>>.
- FERNANDES, O. S.; ELALI, G. A. Reflexões sobre o comportamento infantil em um pátio escolar: O que aprendemos observando as atividades das crianças. **Paidéia**, Rio Grande do Sul, v.18, n.39, p.41-52, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2008000100005&script=sci_abstract&tIng=pt>.
- FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 1989.
- KISHIMOTO, T. M. Educação infantil no Brasil e no Japão: acelerar o ensino ou preservar o brincar? **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, Brasília, v. 90, p. 449-467, 2009. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/item/001798778>>.
- KOHL, H. W. et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. **The Lancet**. v. 380, n.9838, p. 294-305, 2012. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60898-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60898-8/fulltext)>.
- TAVARES, T. B.; NUNES, S. M.; SANTOS, M. O. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 20, n.3, p. 359-366, 2010. Disponível em: <<http://rmmg.org/artigo/detalhes/371>>.

