

# Manual de Saúde

## Justificativa

---



# KIT “MANUAL DE SAÚDE”

## ESCOPO

- Conscientizar a população a respeito de práticas saudáveis e cuidados com a saúde.
- Orientar adultos em situações de emergência.
- Promover a prevenção de doenças.
- Alertar sobre as causas e consequências das enfermidades mais comuns.
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população.

## DIREITO À SAÚDE<sup>1</sup>

No Brasil, a Constituição Federal de 1988 estabeleceu uma nova base jurídico-legal para a política de saúde, definindo a saúde como direito de qualquer cidadão e dever do Estado. Além disso, estabeleceu que saúde é produção social, resultado de complexas redes causais que envolvem elementos biológicos, subjetivos, sociais, econômicos, ambientais e culturais que se processam e se sintetizam na experiência concreta de cada sujeito singular, de cada grupo em particular e da sociedade em geral.

**A melhor forma de prevenção é a informação. Uma sociedade informada está menos exposta a determinados tipos de enfermidades.**



<sup>1</sup> Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Humanização da Atenção e Gestão do SUS. Redes de produção de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Política Nacional de Humanização da Atenção e Gestão do SUS. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.



## JUSTIFICATIVA<sup>2</sup>

A educação em saúde significa, basicamente, planejar e executar atividades que objetivam prevenir doenças e suprimir práticas inadequadas de higiene, má alimentação e hábitos nocivos ao organismo. Há uma parte considerável da população que ignora a importância de cuidados básicos para prevenção e controle de epidemias, daí a importância de projetos que preencham essa lacuna.

Dessa forma, a prática da educação em saúde preconiza desenvolver nas pessoas juízo crítico e capacidade de intervenção sobre suas vidas e sobre o ambiente com o qual interagem. As informações e orientações devem ser expressas de maneira clara e sem restrições, de forma a garantir boa compreensão pelos sujeitos para que os objetivos e metas sejam alcançados.

### SAÚDE PÚBLICA

As doenças cardiovasculares e crônicas como hipertensão, diabetes e obesidade são um importante problema de saúde pública e a principal causa de morte da população adulta dos países desenvolvidos. A educação em saúde é, portanto, imprescindível, pois não é possível o controle adequado dessas doenças se o paciente não for instruído a seguir os princípios em que se fundamentam seu tratamento. A participação ativa do indivíduo é a única solução eficaz no controle dessas doenças e na prevenção de suas complicações.

No Brasil, a saúde é um direito social, inscrito na Constituição Federal de 1988, que também instituiu o Sistema Único de Saúde, como meio de concretizar esse direito. Mesmo com essa lei, a saúde pública não contribui adequadamente com as classes menos favorecidas, pois não oferece condições apropriadas para o desenvolvimento de políticas educacionais eficientes a essa população. A carência de centros médicos, profissionais, aparelhamento, medicamentos e muitas vezes maior atenção dos profissionais de saúde para com esses indivíduos promove déficits no controle e no tratamento das doenças.

A educação em saúde representa uma estratégia promissora para enfrentar os múltiplos problemas de saúde que afetam as populações humanas. Partindo de uma concepção ampla do processo saúde-doença e de seus determinantes.

De acordo com o relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), o cuidado às condições crônicas, como hipertensão e diabetes, tem constituído um importante desafio aos sistemas de saúde. Segundo a OMS, 80% das mortes prematuras causadas por essas doenças podem ser evitadas por meio de mudanças no estilo de vida, como exemplo a prática de atividade física regular, dieta equilibrada e abandono do tabagismo; medidas que juntamente com controle da ingestão de bebidas alcoólicas, são recomendadas pela Countrywide Noncommunicable Disease Intervention (CINDI) para o controle dos fatores de risco biológico associados à hipertensão, obesidade e anormalidades no metabolismo dos carboidratos e dos lipídeos.



## ITENS QUE COMPÕEM O KIT

O kit “Manual de saúde” é composto por 18 livros de 64 páginas cada, dirigidos à população em geral, multiplicadores, educadores, agentes públicos e demais profissionais que atuam na área de saúde.



### QUAL É A VANTAGEM DESSE MATERIAL?

Informa e conscientiza por meio de uma linguagem clara e objetiva, mirando no leitor leigo, que encontra dificuldade em compreender a linguagem técnica.

#### Volume 1 - Dengue e febre amarela

No Brasil, a febre amarela é uma doença controlada, mas a dengue continua a fazer vítimas. Todo início de ano é igual: mal começam as chuvas de verão e a dengue se alastra rapidamente. Os noticiários mostram diariamente cidades que vivem epidemias da doença em um cenário assustador. Neste volume mostramos como as duas doenças surgiram, como elas agem no corpo e como podemos colaborar para a sua prevenção.







### Volume 2 – Doenças respiratórias

Embora o sistema imunológico defenda o corpo da maioria dos vírus, bactérias e fungos, as doenças respiratórias são prevalentes e multifatoriais, ou seja, frequentes e possuem muitas causas, como, por exemplo, processos alérgicos como a asma. Neste volume falamos sobre o sistema respiratório, suas principais doenças, tratamentos e métodos de prevenção.

### Volume 3 – Tipos de câncer

Vida sedentária, consumo exagerado de álcool, dietas pobres em vegetais e ricas em alimentos gordurosos são responsáveis por mais de 30% dos casos de câncer. Enquanto cerca de 40% dos casos são provocados por cigarro. A única solução é o diagnóstico precoce. Esse volume traz bastante informação sobre esse assunto, os sintomas e tratamentos utilizados.



### Volume 4 – Primeiros socorros (acidentes)

Os primeiros socorros são a resposta rápida e inicial a uma emergência médica, por meio da aplicação de técnicas simples e eficazes para reduzir a gravidade da situação, aumentando as chances de sobrevivência de uma vítima e diminuindo o grau de sofrimento. Neste volume ensinaremos as técnicas adequadas para serem aplicadas em situações de emergência envolvendo acidentes



### Volume 5 – Primeiros socorros (doenças)

Os primeiros socorros são a resposta rápida e inicial a uma emergência médica, por meio da aplicação de técnicas simples e eficazes para reduzir a gravidade da situação, aumentando as chances de sobrevivência de uma vítima e diminuindo o grau de sofrimento. Nesses 2 volumes ensinaremos as técnicas adequadas para serem aplicadas em situações de emergência.





### Volume 6 – Obesidade e nutrição

A obesidade é considerada tão grave que a Organização Mundial de Saúde passou a aceitá-la como um problema de saúde pública tão alarmante quanto à desnutrição. Nesse volume esclarecemos alguns pontos sobre essa doença, oferecendo informações preciosas para combatê-la e levar uma vida com mais qualidade.

### Volume 7 – Tabagismo

Desde o final da década de 1980, sob a ótica da promoção da saúde, a gestão e a governança do controle do tabagismo no Brasil vêm sendo articuladas pelo Ministério da Saúde. O objetivo desse volume é prevenir a iniciação do tabagismo, promover a cessação de fumar e proteger a população da exposição à fumaça ambiental do tabaco.



### Volume 8 – Hipertensão e diabetes

Apesar de serem doenças diferentes, a hipertensão e o diabetes frequentemente caminham lado a lado, pedindo mais cuidados durante o tratamento. De acordo com a pesquisa VIGITEL 2011, realizada pelo Ministério da Saúde, aproximadamente 22,7% da população brasileira é diagnosticada com hipertensão e 5,6% possui diabetes, entre os tipos 1 e 2. Esse volume tem como objetivo elucidar e precaver a população para que esses índices diminuam.

### Volume 9 – Envelhecimento

Muitos são os agentes que aceleram o envelhecimento, tais como sol, má alimentação, sedentarismo, entre outros. O objetivo deste volume é indicar os aspectos que configuram o processo de envelhecimento na sociedade atual e indicar formas de atenuá-lo.





### Volume 10 – IST e hepatites

As Infecções Sexualmente Transmissíveis e as hepatites virais estão entre os problemas de saúde pública mais comuns no Brasil e em todo o mundo. A maioria das pessoas infectadas desconhece seu estado de portador e constitui elo importante na cadeia de transmissão. Com esse volume, pretendemos contribuir para uma maior conscientização a respeito do tema.

### Volume 11 – HIV / Aids

Há alguns anos, receber o diagnóstico de Aids era uma sentença de morte. Mas, hoje em dia, é possível ser soropositivo e viver com qualidade de vida. Basta tomar os medicamentos indicados e seguir corretamente as recomendações médicas. Este volume ressalta o uso do preservativo como a forma de prevenção mais eficaz, mas também fala sobre a importância de saber precocemente da doença.



### Volume 12 – Alcoolismo

Dez por cento da população brasileira sofre com o alcoolismo. Os homens estão à frente nessa estatística com 70% dos casos, enquanto as mulheres correspondem a 30%. Neste volume trataremos deste tema abordando as consequências do abuso do álcool e indicando alternativas para lidar com o problema

### Volume 13 – Vacinas

As vacinas desempenham um papel fundamental na prevenção de muitas doenças e na erradicação de outras. Poucas ações de saúde pública tiveram um alcance tão grande e deram uma contribuição tão mensurável na melhoria da qualidade de vida da população, com uma relação custo x benefício tão favorável. Nesta obra, abordamos as principais doenças e as vacinas que devem ser administradas, a história da vacina no Brasil e o impacto dos movimentos antivacina no aumento da mortalidade e no ressurgimento de doenças até então erradicadas, ou perto da erradicação.







### Volume 14 – Saúde da criança

Os primeiros anos de vida são de importância vital para a manutenção da saúde física e mental da criança. É nessa fase que ela tem a necessidade de ter a mãe próxima, de ter afeto. Nesta obra, são abordadas as principais questões que envolvem o universo da criança, como as chamadas “doenças da infância”, o Estatuto da Criança e do Adolescente, cuidados com acidentes domésticos, obesidade, doenças emocionais e tratamentos.

### Volume 15 – Saúde da mulher

Nesta obra, procuramos mostrar que a saúde da mulher vai muito além das questões de sexualidade e maternidade. Engloba temas como métodos contraceptivos, prevenção e tratamentos de doenças, enfermidades que mais acometem mulheres, direitos e violência doméstica. A base de tudo é a informação, para que sempre saibamos como agir, ampliando a consciência de nossos direitos e deveres enquanto cidadãos.



### Volume 16 – Saúde do homem

Nesta obra serão abordados temas sobre a saúde do homem, passando pela saúde sexual, paternidade, doenças mais comuns, e também prevenção de violências e acidentes, lembrando sempre que o melhor caminho é a prevenção. O objetivo da implantação de uma Política de Saúde do Homem é facilitar e ampliar o acesso da população masculina aos serviços de saúde. A iniciativa é uma resposta à observação de que os agravos do sexo masculino são um problema de saúde pública.

### Volume 17 – Saúde do trabalhador

Esta obra aborda alguns aspectos da saúde do trabalhador, com destaque para a qualidade de vida não só no ambiente de trabalho, mas, também, no que diz respeito à vida social do trabalhador. No Brasil esses direitos foram conquistados gradativamente com muito sacrifício e esforço das partes envolvidas: trabalhadores, sindicatos, governos e patrões. Devemos nos lembrar sempre que na vida é fundamental o bem-estar de cada um, com a família, consigo mesmo, com a sociedade e a satisfação com o seu trabalho.







## Volume 18 – Saúde mental

A saúde mental atualmente ocupa destaque nas discussões sobre qualidade de vida, principalmente nos grandes centros, onde a pressão por resultados, o excesso de trabalho e falta de tempo para nos dedicarmos à família e ao lazer estão cada vez mais latentes. Hoje a sociedade percebe que cuidar do estado emocional é tão importante quanto cuidar do físico. No entanto, alguns preconceitos persistem, por isso a informação é nossa maior aliada. Nesta obra iremos debater temas como o bem-estar emocional, relações entre o trabalho e transtornos, principais doenças mentais da atualidade e cuidados com pessoas próximas que estejam passando por situações dessa natureza.



## CONCLUSÃO

A necessidade da adoção de novas formas educativas visando melhor orientação da população existe e demanda maior atenção das autoridades e dos profissionais da área de saúde, pois é um método útil e eficiente na prevenção e tratamento de doenças crônicas, como a hipertensão e o diabetes que apresentam alta incidência nas sociedades contemporâneas.

A prática de educação em saúde começou tardiamente no Brasil, assim, pode-se dizer que ainda estamos a caminho de um país no qual a prevenção e a educação para a saúde tenham a importância e a atenção que merecem.

## SOBRE AS AUTORAS

### Adriana Brunstein

Pesquisadora da Escola Paulista de Medicina (UNIFESP), Pós-doutorado no Instituto Ludwig de Pesquisa sobre o câncer, Doutorado em Física pela Universidade de São Paulo (USP). Atua na área editorial como coordenadora, produtora e revisora de texto e conteúdo para guias de saúde, material educativo, entre outros. Integrou a equipe de autores da coleção Cidadania em Ação (Meca Editora/Eureka Editora) assinando os volumes sobre Preconceito, Religião e Bullying.

### Daniel Machado Sousa

Técnico em Segurança do Trabalho e Técnico em Radiologia Médica com especializações em crânio, em exames contratados e em Medicina Nuclear, exerceu suas atividades no Hospital São Paulo, Hospital São Bernardo e em clínicas veterinárias.



### **Maria Isabel Silva**

Mestre em Biologia Funcional e Molecular pela UNICAMP, Especialização em Gestão Pública em Saúde pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Especialista em Medicina Tradicional Chinesa, Especialista em Fisiologia do Exercício, Graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Triângulo. Como pesquisadora, atuou como Colaboradora de Projetos na UNICAMP e FACISABH (Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Belo Horizonte), onde desenvolveu pesquisas nas áreas de Formação de Professores, Segurança do Trabalho e Ergonomia, Pedagogia Empresarial, Gestão Ambiental e Políticas Públicas. Tem experiência na área de Educação, ministrando disciplinas para cursos técnicos da área de Saúde e Segurança do Trabalho. No Ensino Superior, dedica-se à Graduação e à Especialização nas áreas de Saúde, Educação e Administração. Como fisioterapeuta destaca-se pela atuação em Fisioterapia do Trabalho, atuando como consultora e auditora empresarial na área de Saúde Ocupacional, Ergonomia (análise/laudos, perícia, biomecânica e fotogrametria) e desenvolvimento de projetos de gestão qualidade de vida, promoção à saúde, gestão de pessoas e gestão empresarial. Na área clínica, tem experiência em Ambulatorial em Terapias Manuais, Fisioterapia geral (ênfase em Reumatologia e Geriatria) e Fisioterapia Preventiva (coletiva e do trabalhador).

### **Paloma Mansini Basso**

Mestre em Engenharia Civil pela UNESP e Bacharel em Geografia. Atua como consultora na área ambiental, segurança e saúde do trabalhador, e revisora técnica de projetos na área ambiental e de responsabilidade social de empresas nacionais e multinacionais. É gestora de pessoas, atuando na captação de equipe, otimização de projetos e elaboração de quesitos na área ambiental e educacional.

### **Tatiana Catelli**

Bacharel em Comunicação Social pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Atua como jornalista e na produção de texto e conteúdo para Guias de Saúde, Materiais Educativos, entre outros. Integrou a equipe de autores da coleção Cidadania em Ação (Meca Editora/Eureka Editora) assinando os volumes sobre Sustentabilidade, Orientação Sexual e Dengue.

## **REVISÃO TÉCNICA**

### **Ariane Campanella Almada**

Biomédica formada em 2012 pela Fundação Lusíadas, iniciou sua carreira no maior hospital público da América Latina, o Hospital das Clínicas de São Paulo. Lá permaneceu durante toda sua trajetória, passando pelo Laboratório de Criopreservação de Medula Óssea do Transplante de Medula Óssea, Laboratório de Imunoquímica da Divisão do Laboratório Central e Divisão de Controle de Qualidade. Durante esse caminho teve a oportunidade de se aprimorar com diversos cursos em Controle de Qualidade e Eletroforese, além de se pós-graduar em Hematologia.