

SAÚDE EM CORES: CAMPANHAS PREVENTIVAS

Organização
Lunalva Aurélio Pedroso Sallet

S168 c Sallet, Lunalva Aurélio Pedroso Sallet
Cartilha saúde em cores: campanhas preventivas (livro eletrônico)/ Organizado por:
Lunalva Aurélio Pedroso Sallet – Palmas TO: Unitins, 2023.
42p.; color.
10,9 Mb; ePUB
ISBN 978-65-86285-31-4
1 Prevenção. 2 Saúde. 3 Campanhas. I. Título.

CDD 610.73

Reitor

Augusto de Rezende Campos

Vice-Reitora

Darlene Teixeira Castro

Pró-Reitora de Graduação

Alessandra Ruita Santos Czapski

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Ana Flávia Gouveia de Faria

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários

Kyldes Batista Vicente

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Ricardo de Oliveira Carvalho

Equipe Editorial

Editora Chefe

Liliane Scarpin Storniolo, Unitins, Brasil

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação

Joelma Feitosa Modesto, Unitins, Brasil

Leandro Dias de Oliveira, Unitins, Brasil

Apoio Técnico

Leonardo Lamim Furtado

Revisão

Maria Socorro da Siva

Marina Ruskaia Ferreira Bucar

Rodrigo Vieira do Nascimento

Elaboração

Acadêmicos do 4º período de Medicina da Universidade Estadual do Tocantins

Hermano Matheus da Cunha Alecrim

Geovana Medeiros Chaves de Sousa

Gizelly Maria torres Martins

Guilherme Johannsen da Costa Antunes

Conselho Editorial

Alessandra Ruita Santos Czapski

<http://lattes.cnpq.br/1441323064488073>

Eliene Rodrigues Sousa

<http://lattes.cnpq.br/5857623231904159>

Kyldes Batista Vicente

<http://lattes.cnpq.br/1249709305972671>

Mariany Almeida Montino

<http://lattes.cnpq.br/3117524559575296>

Rodrigo Vieira do Nascimento

<http://lattes.cnpq.br/8227728628110178>

Darlene Teixeira Castro

<http://lattes.cnpq.br/8766578585291045>

Jeferson Moraes da Costa

<http://lattes.cnpq.br/8929854109676237>

Lilian Natália Ferreira de Lima

<http://lattes.cnpq.br/6290282911607995>

Michele Ribeiro Ramos

<http://lattes.cnpq.br/1032124853688980>

Vinícius Pinheiro Marques

<http://lattes.cnpq.br/7300803447800440>

Contato

Editora Unitins

(63) 3218-4911

108 Sul, Alameda 11, Lote 03

CEP.: 77.020-122 - Palmas - Tocantins

SUMÁRIO

Apresentação.....	5
Março Lilás.....	6
Março Azul Marinho.....	10
Setembro Amarelo.....	14
Setembro Vermelho.....	19
Outubro Rosa.....	24
Novembro Azul.....	27
Dezembro Vermelho – Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs).....	31
Zoonoses.....	36
Referências.....	39

APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresentamos nossa mais recente iniciativa: “Saúde em Cores”. Este projeto foi desenvolvido pelo aluno bolsista de Pibix Hermano Matheus e seus colaboradores voluntários, Geovana Medeiros, Gizelly Martins e Guilherme Antunes, sob a orientação da Doutora Lunilva Aurelio Pedroso Sallet. Ao longo do ano, foi realizada uma série de palestras e eventos em uma Unidade Básica de Saúde do município de Augustinópolis, na UBS Primavera. Dedicados a capacitar e informar a comunidade sobre tópicos abrangentes que abordaram questões fundamentais na saúde dos indivíduos, como câncer de colo de útero, zoonoses, hiperdia, dentre outros.

As palestras foram o ponto de partida de nosso projeto, servindo como uma fonte rica de informações e *insights*. Elas não apenas permitiram agregar mais conhecimento para ambos os lados, mas também, fomentaram discussões significativas e questionamentos que enriqueceram a compreensão dos desafios que a saúde enfrenta nos dias hodiernos.

Reconhecendo que o acesso ao conhecimento é um direito fundamental, trabalhou-se incansavelmente para tornar esse aprendizado acessível a todos, independentemente de idade, formação ou *status* social. Nossa Cartilha “Saúde em Cores” é um recurso valioso, que condensa os pontos-chave das palestras, oferecendo ajuda e informações relevantes para a vida cotidiana. Ela é projetada para ser de leitura fácil e compreensível, repleta de dicas práticas, que podem ser aplicadas de forma imediata. Além disso, incluímos recursos visuais atraentes e muitas cores para tornar a aprendizagem ainda mais acessível.

Estendemos um convite caloroso a todos para participar desta jornada de aprendizado contínuo. Se você participou das palestras, use esta cartilha como uma referência; caso não tenha participado, aproveite as informações fornecidas nesse documento para agregar mais conhecimento. A Cartilha “Saúde em Cores” é um testemunho do nosso compromisso com uma comunidade mais informada, capacitada e consciente. Juntos, podemos moldar um futuro melhor e mais esclarecido para todos.



MARÇO LILÁS

MÊS DE PREVENÇÃO DO COLO DO ÚTERO

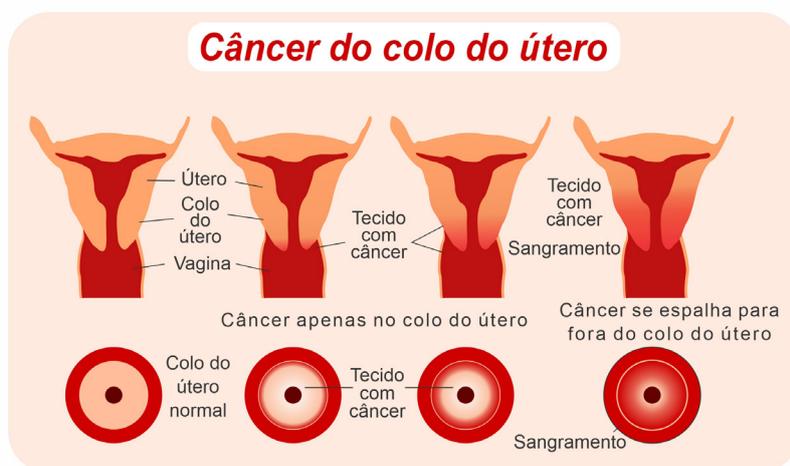
Trata-se do mês de conscientização em relação à prevenção do câncer do colo do útero. O símbolo é o laço lilás. A campanha tem como alicerce a ideia de que a maneira mais eficaz de tratar uma doença é por meio de sua prevenção. Assim, ao conscientizar as mulheres sobre a existência desse problema, há maior chances de identificação e de tratamento da doença em estágios iniciais, fato que contribui para aumentar as chances de sucesso terapêutico.

Ao final deste tópico, você terá as respostas para as seguintes perguntas:

- O que é o Câncer do Colo do Útero?
- Quais são seus sintomas?
- Quais são seus fatores de risco?
- O que é HPV?
- Como prevenir?
- Como obter o diagnóstico?
- Qual é o Tratamento?
- Quais são as dúvidas comuns?

O que é o Câncer do Colo do Útero?

Figura 01. Câncer do colo do útero



Disponível em: <https://oncologia.com.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

O câncer do colo do útero (câncer cervical) é uma doença que ocorre quando o conjunto de células do colo do útero começam a crescer de maneira anormal e descontroladamente. Se não houver tratamento, esse câncer pode se estender para diversas partes do corpo (metástase).

Quais são as características sintomáticas?

- Sangramento vaginal anormal;
- Dor durante o ato sexual;
- Dor pélvica;
- Secreção vaginal incomum.

Lembre-se, a presença desses sintomas não, necessariamente, significa que a pessoa tem câncer do colo do útero. No entanto, na presença de algum deles, faz-se necessário procurar um médico para avaliar a situação.

Quais são os fatores de risco?

- Infecção pelo vírus do papiloma humano (HPV);
- Tabagismo;
- Sistema imunológico enfraquecido;
- Uso prolongado de contraceptivos orais.

O que é HPV?

O Papilomavírus Humano (HPV) consiste em um vírus transmitido sexualmente, possuindo, atualmente, mais de 100 tipos diferentes. A infecção persistente por um ou diversos tipos de HPV de alto risco (oncogênicos ou carcinogênicos) é a causa de grande parte dos cânceres do colo do útero.

O câncer ocasiona o crescimento descontrolado das células, levando ao desenvolvimento de tumores e destruição de tecidos saudáveis. Enquanto o câncer invasivo se mantém no colo do útero, na região pélvica, muitos casos podem ser curados. No entanto, se não for tratado, o câncer pode progredir, produzindo novos tumores em outros órgãos do corpo, chamados metástases, tendo grande chance de causar a morte.

E quem pode ficar doente?

Qualquer pessoa pode contrair o HPV! Mas existem fatores de risco para as mulheres que propiciam o aumento do câncer de colo de útero, como os mencionados anteriormente.

O câncer de colo de útero possui o desenvolvimento lento e, com isso, pode não ter sintomas em sua fase inicial. Entretanto, pode evoluir com alguns sintomas:

- sangramento vaginal intermitente ou após relação sexual;
- secreção vaginal anormal;
- dor abdominal;

Associados em casos mais avançados com:

- queixas urinárias;
- queixas intestinais.

Qual é o diagnóstico?

O diagnóstico é feito por meio do exame de Papanicolaou, que identifica modificações nas células do colo do útero. Se o exame de Papanicolaou indicar anormalidades, pode ser necessário realizar uma biópsia para chegar a uma confirmação do diagnóstico.

Figura 02. A importância do exame Papanicolaou



Disponível em: <https://accamargo.org.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

Qual é o tratamento?

O tratamento pode ser feito por meio de cirurgia, radioterapia e quimioterapia, dependendo do estágio da doença.

Como se prevenir?

- Vacinação contra o HPV;
- Realização regular do exame de Papanicolau;
- Uso de preservativo durante as relações sexuais;



Todas as mulheres correm risco de terem câncer de colo do útero?

Sim, todas as mulheres possuem esse risco, especialmente aquelas que são sexualmente ativas e que não foram vacinadas contra o HPV.

O exame de Papanicolau contribui para a prevenção do câncer de colo do útero?

Sim, o exame de Papanicolau pode detectar alterações precoces nas células do colo do útero antes de se transformarem em câncer.

A vacina contra o HPV pode proteger contra todos os tipos de HPV que são responsáveis por causarem câncer do colo do útero?

Não, a vacina protege contra os tipos mais comuns de HPV, que causam câncer do colo do útero, mas não todos. Portanto, para estarem efetivamente seguras, mesmo mulheres vacinadas devem fazer exames regulares de Papanicolau e usar preservativo durante as relações sexuais.



MARÇO AZUL-MARINHO

MÊS DE CONCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DO CÂNCER COLORRETAL

O Março Azul Marinho é um movimento social que busca a conscientização da população a respeito da importância de se prevenir e combater o câncer colorretal. Esse movimento ocorre no mês de março e é marcado por diversas ações e campanhas para disseminar informações sobre a doença, estimular a realização de exames preventivos e promover a saúde intestinal. Esta cartilha tem como objetivo explicar o que é o câncer de colorretal, quais são seus sintomas, fatores de risco, prevenção, diagnóstico, tratamento e dúvidas comuns.

O que é o Câncer de Colorretal?

O câncer colorretal é um tipo de câncer que atinge o cólon, o reto e outras partes do sistema digestivo, sendo chamado também de câncer do intestino ou do cólon e reto.

O cólon é a parte do intestino grosso que absorve água e nutrientes dos alimentos, enquanto o reto é a parte final do cólon que se conecta ao ânus.

O câncer colorretal, geralmente, se origina de pólipos, pequenos tumores benignos na mucosa do cólon ou do reto. Nem todos os pólipos se tornam malignos, mas podem se tornar caso não sejam removidos.

Figura 03. Câncer Colorretal

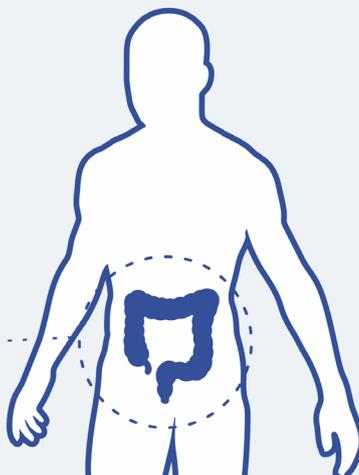
VALE SABER

CÂNCER COLORRETAL

O crescimento anormal do tecido do intestino grosso gera pólipos, que podem levar ao câncer colorretal dependendo do tipo de pólipo encontrado (benigno ou maligno).

CÂNCER COLORRETAL

(cólon, reto e intestino grosso) são tumores que acometem o intestino grosso, que é subdividido em cólon 1 e reto 2



É o tumor mais frequente que afeta o aparelho digestivo e reponsável po

8%

de todas as mortes por câncer no mundo.

Disponível em: <https://www.hcor.com.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

Quais são os sintomas?

- Diarreia ou constipação;
- Sangramento retal;
- Dor abdominal;
- Fraqueza e perda de peso inexplicadas.

Quais são os fatores de risco?

Figura 04. Fatores de Risco



Disponível em: <https://www.assisramalho.com.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

Dentre os fatores de risco estão:

- pessoas com idade avançadas;
- hereditariedade;
- história pessoal de pólipos colorretais;
- doenças intestinais como a doença de Crohn ou colite ulcerativa;
- estilo de vida sedentário;
- dieta a base de gorduras saturadas e carne vermelha;
- uso de álcool e cigarro.

Qual é o diagnóstico?

O diagnóstico prévio do câncer colorretal é crucial para o tratamento eficaz. Exames de triagem, como colonoscopia, sigmoidoscopia flexível e testes de sangue oculto nas fezes, são usados para detectar presença de pólipos ou câncer no cólon ou no reto.

Qual é o tratamento?

O tratamento do câncer colorretal envolve uma abordagem multidisciplinar, incluindo intervenção cirúrgica, quimioterapia, radioterapia e terapia-alvo, dependendo do estágio e da extensão da doença.

Como se Prevenir?

Figura 05. Prevenção



Disponível em: <https://www.hcor.com.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

- Dieta saudável: com muitas fibras, vegetais, frutas e grãos integrais. Evitar consumir muita gordura saturada e carnes vermelhas, especialmente, processadas, como salsichas e bacon;
- Peso controlado: é importante manter o peso, pois o excesso está entre os fatores de risco do câncer colorretal;
- Atividade física regular: faça exercícios físicos diariamente. A atividade física contribui para reduzir o risco de câncer colorretal, além de proporcionar diversos outros benefícios à saúde.
- Não consumir álcool em excesso. A ingestão de álcool exagerada tem sido relacionado ao maior risco de desenvolvimento do câncer colorretal;
- Não fumar, pois o uso de cigarro está associado a um maior risco de câncer colorretal, além de muitos outros tipos de câncer;



- **Hemorroidas aumentam o risco?**

Não, pois hemorróidas não viram câncer, embora o sangramento possa estar associado à presença do câncer colorretal, servindo de sinal de alerta.

- **Doenças inflamatórias aumentam o risco?**

Sim, como foi mencionado nos fatores de risco. Por exemplo, a doença de Crohn.

- **O câncer colorretal tem cura?**

Sim, quanto mais precoce for o diagnóstico, melhor o tratamento. Cerca de 90% são curados quando descobertos inicialmente.

- **Histórico de câncer na família: o que fazer?**

Quando se tem histórico na família, é bom ficar sempre atento e fazer exames preventivos, quando se há suspeita.



SETEMBRO AMARELO

Este tópico foi desenvolvido com o intuito de fornecer informações relevantes sobre a prevenção do suicídio, especialmente, no contexto da campanha Setembro Amarelo no Brasil. A importância deste movimento reside na necessidade urgente de conscientização e de ações práticas à prevenção do suicídio em nosso país. A campanha reforça que cada vida é preciosa e que, por meio de esforços coletivos, podemos reduzir o número de vidas perdidas devido a essa tragédia.

VOCÊ SABIA?

“Suicídio é um ato extremo de dor que envolve inúmeros fatores”.

O que é a Campanha do Setembro Amarelo?

Setembro Amarelo é uma campanha brasileira que surgiu a partir do movimento internacional Yellow Ribbon, dos Estados Unidos. A campanha acontece ao longo de todo o mês de setembro e possui abrangência nacional, com o objetivo de debater sobre o suicídio.

Dados e estatísticas sobre o suicídio:

Todos os anos, aproximadamente, 800 mil pessoas cometem suicídio em todo o mundo e, para cada caso de suicídio, há ainda mais pessoas atentando contra a própria vida. Ademais, o suicídio corresponde a segunda principal causa de morte, no mundo, entre jovens de 15 a 29 anos de idade (WHO, 2020).

Entre os anos de 2007 a 2016, foram registradas 106.374 mortes por suicídio. Somente no ano de 2016, mais de 11 mil pessoas interromperam a própria vida, atingindo, assim, naquele ano, uma taxa de mortalidade por suicídio de 5,8 pessoas para cada 100 mil habitantes (BRASIL, 2018).

Verdades e mitos sobre o suicídio:

Existem muitos equívocos e crenças comuns sobre o suicídio que precisam ser desmistificados:

- Quem ameaça, não faz!

Normalmente, as pessoas não cometem suicídio sem avisar. Eles comunicam suas intenções antes de agir, às vezes em tom de brincadeira, às vezes a sério, mas raramente sem aviso prévio. Portanto, é importante reconhecer que as ameaças de suicídio podem ser graves.

- Os suicidas não procuram ajuda.

As pessoas que têm pensamentos suicidas procuram ajuda. Tirar a própria vida é uma medida desesperada quando uma pessoa sente que não escolheu acabar com seu sofrimento.

- Sobreviventes de suicídio estão seguros.

Por outro lado, as pessoas que tentaram o suicídio devem receber incentivo para procurar ajuda profissional especializada. Não devem ficar sozinhas, precisam de suporte e companhia.

- Você não deve falar sobre suicídio.

Em vez disso, falar sobre suicídio é o ideal. Conversar com alguém que está tendo pensamentos suicidas não o torna suicida, mas abre espaço para o diálogo e informações que podem mudar tudo e salvar vidas.

Por outro lado, é importante entender as informações verdadeiras sobre suicídio, como a relação com transtornos mentais, sinais de alerta e fatores de risco.

Sinais de alerta:

É um equívoco comum acreditar que indivíduos com pensamentos suicidas não apresentam sinais. Contrariamente, é bastante raro um suicídio acontecer sem indícios prévios. Aqueles que convivem de perto com a pessoa podem perceber esses alertas. A seguinte lista apresenta alguns desses sinais, contudo, não devem ser analisados de maneira isolada.

Identificar alguém em crise suicida não é um processo infalível. Entretanto, a detecção precoce desses sinais de alerta pode ser crucial, podendo representar a distinção entre a morte e a vida. Especialmente quando vários desses sinais surgem simultaneamente, é importante abordar a questão do suicídio com a pessoa em questão, o que pode ser bastante útil.

Mostre empatia. Esses sinais não devem ser interpretados como ameaças ou manipulações, mas como pedidos de socorro. Inicie um diálogo com a pessoa e incentive-a a buscar ajuda profissional. É fundamental lembrar que a compreensão e o apoio podem fazer uma grande diferença.

- Preocupação em sua própria morte.

Pode ser um sinal quando uma pessoa está repentinamente preocupada com sua própria morte. Visões negativas, pensamentos expressos por escrito, fala ou desenho podem significar que a pessoa está pensando em suicídio.

- Comentários e intenções suicidas.

Comentários como o seguinte podem ser um sinal de pensamentos suicidas:

1. eu vou sumir;
2. não quero acordar;
3. eu vou deixá-lo sozinho;
4. não adianta tentar mudar, só quero me matar.

Esteja ciente desses comentários, especialmente à medida que aumentam em frequência.

- Isolamento

Pessoas com pensamentos suicidas tendem a se isolar, não atendendo ligações ou cancelando eventos e atividades, mesmo aquelas de que antes gostavam. Seja, especialmente, cuidadoso se o isolamento ocorrer repentinamente. Mesmo as pessoas que são naturalmente introvertidas mostram sinais disso.

- Livrar-se de objetos

Um sinal que costuma ocorrer quando uma pessoa está perto do suicídio é presentear com vários itens pessoais e importantes. Se um amigo, que sofre de depressão ou outros sintomas, de repente, decidir enviar para você uma coleção de livros, videogames, objetos de valor, jogar fora itens pessoais procure conversar com essa pessoa, oferecer-lhe ajuda, incentivá-la a obter contato profissional e, se necessário, entre em contato com familiares ou profissionais você mesmo.

- Calma repentina

Outro sinal urgente é a calma repentina e a felicidade palpável.

Figura 06. Setembro Amarelo.



Disponível em: <https://premierhospital.com.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

O que não deve ser feito se uma pessoa tem pensamentos suicidas?

1. Condenar

Não se deve julgar a pessoa, uma vez que não se sabe o que ela está passando, dessa forma, é recomendado não a decepcionar.

Não julgue a pessoa. Você não deve dizer que o suicídio é covardia e fraqueza, já que isso não é verdade e nem ajuda a resolver a situação.

2. Banalizar

O suicídio é um fenômeno complexo e causado por diversos fatores pessoais e, portanto, não devemos banalizar nenhum deles.

3. Dar opinião

O suicídio não é uma questão de opinião, portanto, dizer por exemplo que é falta de Deus ou que a pessoa está fazendo aquilo para chamar a atenção, só contribui para piorar a situação.

4. Brigar

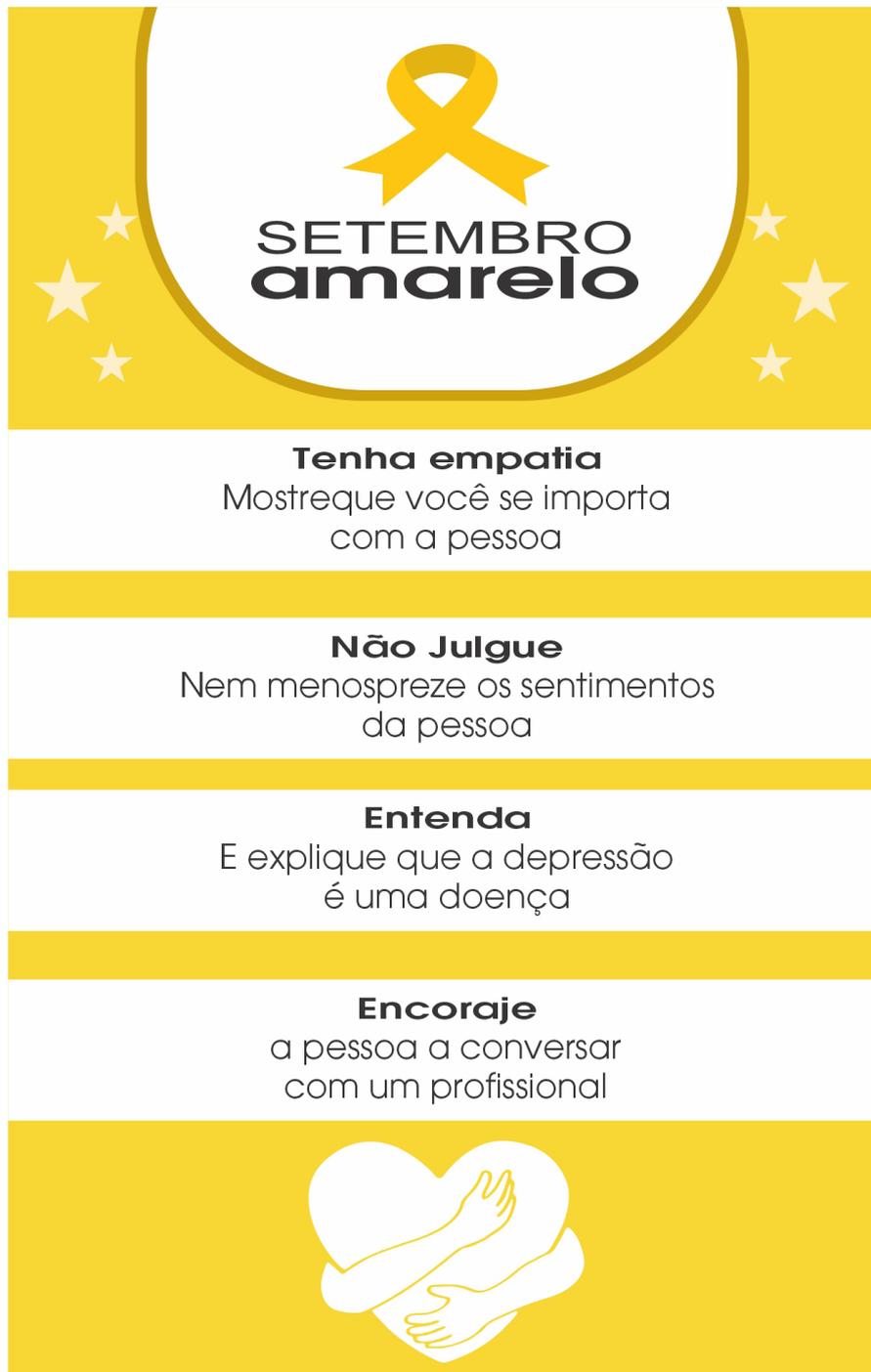
As idealizações suicidas constituem um sintoma, não se trata de uma escolha. Dessa forma, fazer uma pessoa se sentir culpada não ajuda a situação.

5. Frases de incentivo

Pensamentos positivos podem desencadear em um suicida um agravamento da situação, uma vez que a pessoa pode se sentir culpada em não conseguir sentir a positividade da vida pela qual alguém está se referindo. O indivíduo pode achar que a culpa de tudo o que está acontecendo é por conta dela, quando na verdade não é.

COMO AJUDAR?

Figura 07. Dicas de como ajudar



Disponível em: <http://grupoedeconsil.com.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

Estratégias de prevenção:

As estratégias de prevenção do suicídio podem ser adotadas por indivíduos, famílias e comunidades. Todos são fundamentais para a prevenção do suicídio, porque todos podemos fazer a diferença como membros da sociedade: filhos, pais, amigos, colegas de trabalho, vizinhos etc.

Todos os dias podemos contribuir para a prevenção do suicídio em nosso meio realizando as seguintes ações:

- aumentar a conscientização sobre questões suicidas e sensibilizar outras pessoas;
- conhecer as causas e sinais de alerta do suicídio;
- mostrar preocupação e ajudar as pessoas em situações difíceis.

O assunto dos suicídios foi considerado um tabu por muito tempo. Por isso, é preciso realizar movimentos como o Setembro Amarelo, para que as pessoas entendam a importância da situação e que ela possa ser evitada. A ajuda profissional, como de psicólogos e psiquiatras, é extremamente importante e pode salvar vidas. Nesta cartilha, você também encontrará informações sobre tratamento e terapias disponíveis.



SETEMBRO VERMELHO

CAMPANHA DE COMBATE DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O Setembro Vermelho é um movimento que ocorre durante todo o mês de setembro e tem como objetivo conscientizar a população sobre as doenças cardiovasculares e promover a prevenção e o cuidado com a saúde do coração. Nesse período, diversas iniciativas são realizadas para informar sobre os fatores de risco, os sintomas e a importância de adotar hábitos saudáveis para manter o coração em bom funcionamento. As doenças cardiovasculares são um conjunto de condições que afetam o coração e os vasos sanguíneos, sendo a principal causa de morte em todo o mundo.

Figura 08. Saúde do coração



Disponível em: <https://www.pngwing.com>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

Hiperdia

O Hiperdia é um programa do Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil, criado com o intuito de fomentar o cuidado e o controle da hipertensão arterial e do diabetes mellitus. Essa ação é implementada nas unidades de saúde em todo o país, visando oferecer um acompanhamento mais real, efetivo e integrado para as pessoas que possuem essas condições crônicas.

O programa Hiperdia possui como ordenadora identificar e monitorar os indivíduos hipertensos e diabéticos, fornecendo assistência multidisciplinar e promovendo ações preventivas, de tratamento e educação em saúde. Seu foco é melhorar a qualidade de vida desses pacientes, prevenir complicações ligadas às doenças e reduzir os custos relacionados ao tratamento.

Hipertensão

A hipertensão arterial, que é popularmente denominada hipertensão arterial, trata-se de uma condição de longa duração em que a pressão sanguínea nas artérias permanece constantemente elevada. Tal condição aumenta o risco de doenças cardiovasculares e renais. No entanto, a boa notícia é que a hipertensão pode ser controlada com cuidados específicos. Esta cartilha tem como objetivo elucidar e esclarecer as informações importantes sobre a hipertensão e oferecer orientações para uma vida saudável.

O que é hipertensão?

A hipertensão é uma condição em que a pressão arterial excede os valores considerados normais. A pressão arterial é definida por dois números: a pressão arterial sistólica (o valor mais elevado) e a pressão arterial diastólica (o valor mais baixo). A pressão arterial normal é inferior a 120/80 mmHg. A hipertensão é diagnosticada quando a pressão arterial se mantém em 140/90 mmHg ou superior em múltiplas aferições.

Fatores de risco:

Existem alguns fatores principais que podem aumentar as chances do aparecimento da hipertensão, incluindo histórico familiar, idade elevada, sedentarismo, uso de cigarro, consumo elevado de sal, obesidade, estresse e consumo excessivo de álcool. Identificar esses fatores de risco é essencial para adotar medidas preventivas.

Sinais e sintomas:

A hipertensão é uma condição sorrateira e silenciosa e, muitas vezes, assintomática, o que a torna perigosa. Desse modo, é importante fazer medições regulares da pressão arterial para identificar a condição. Em casos avançados, podem ocorrer dores de cabeça, tontura, visão embaçada, palpitações e dificuldade respiratória.

Diagnóstico e tratamento:

O diagnóstico da hipertensão é realizado por meio de medições regulares da pressão arterial. Caso seja diagnosticado com hipertensão, o tratamento inclui transformações no estilo de vida e, em alguns casos, uso de medicamentos prescritos pelo médico. É essencial seguir as orientações médicas e fazer acompanhamento regular para controlar a pressão arterial.

Figura 09. Diabetes



Disponível em: <https://www.pngwing.com>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

Diabetes é uma doença crônica que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo e apresenta alta prevalência e crescente incidência. Se não for adequadamente controlada, a diabetes pode levar a várias complicações de saúde, incluindo doença cardíaca, insuficiência renal e cegueira. É por isso que entender essa condição é fundamental para manter uma vida saudável.

O que é Diabetes?

Diabetes é uma doença crônica que ocorre quando o corpo não é capaz de regular a quantidade de açúcar, ou glicose, no sangue adequadamente. Existem vários tipos de diabetes, mas os mais comuns são o tipo 1, o tipo 2 e a diabetes gestacional.

Diabetes Tipo 1: é uma doença autoimune onde o pâncreas deixa de produzir insulina, um hormônio que ajuda a glicose a entrar nas células para ser usada como energia. As pessoas com diabetes tipo 1 precisam tomar insulina diariamente para sobreviver.

Diabetes Tipo 2: neste tipo de diabetes, o corpo não usa a insulina adequadamente ou não produz insulina suficiente para manter um nível normal de glicose no sangue. Diabetes tipo 2 é o tipo mais comum.

Diabetes Gestacional: este tipo ocorre em algumas mulheres durante a gravidez e geralmente desaparece após o parto. No entanto, mulheres que tiveram diabetes gestacional têm maior risco de desenvolver diabetes tipo 2 mais tarde na vida.

Fatores de Risco:

Alguns fatores de risco para diabetes incluem:

- histórico familiar: indivíduos com parentes próximos que têm diabetes estão em maior risco;

- idade: o risco aumenta com a idade, especialmente após os 45 anos;
- sobrepeso/Obesidade: o excesso de peso é um fator de risco significativo para diabetes tipo 2;
- inatividade Física: a falta de atividade física regular aumenta o risco de diabetes;
- dieta não saudável: dietas ricas em gorduras saturadas, açúcares e poucas fibras podem aumentar o risco de diabetes tipo 2;
- etnia: alguns grupos étnicos, como pessoas de ascendência africana, hispânica, asiática e indígena, têm maior risco de diabetes.

Sinais e Sintomas:

Os sintomas da diabetes podem incluir:

- sede excessiva e urinação frequente;
- fome extrema;
- perda de peso inexplicada;
- fadiga;
- visão embaçada;
- feridas que curam lentamente;
- infecções frequentes, como gengivite, infecções de pele, infecções do trato urinário etc.

Diagnóstico e Tratamento:



O diagnóstico de diabetes é feito por meio de exames de sangue que medem os níveis de glicose. Se você apresentar sintomas de diabetes, o médico poderá solicitar um teste de glicose em jejum ou um teste de tolerância à glicose oral.

O tratamento para diabetes envolve uma combinação de dieta saudável, atividade física regular, e em muitos casos, medicação ou insulina. O objetivo do tratamento é manter os níveis de açúcar no sangue dentro de um intervalo normal para prevenir ou controlar complicações.

Figura 10. Prevenção e tratamento da doença



Disponível em: <https://www.unimedcentrosulceara.com.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).



OUTUBRO ROSA

CAMPANHA DE CONCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE MAMA

Outubro Rosa é uma campanha de conscientização sobre o câncer de mama. Por isso, anualmente, essa data é celebrada, com o objetivo de conscientizar e informar a população, principalmente as mulheres, sobre a doença. Além disso, a campanha visa promover o acesso ao diagnóstico e ao tratamento, a fim de possibilitar a redução da mortalidade pelo câncer de mama.

O que é o câncer de mama?

O câncer de mama é um dos tipos de câncer que mais afeta as mulheres, causado pela proliferação desordenada das células que sofreram alterações. Dessa forma, forma-se um tumor que pode invadir outros órgãos.

Essa doença pode se apresentar de formas diferentes em cada pessoa, isto é, pode se desenvolver de forma acelerada ou lenta. Por isso, quanto mais cedo o câncer de mama for diagnosticado, maior a chance de se obter bons resultados com o tratamento. Além disso, o câncer de mama pode afetar homens, porém é bastante incomum.

Sinais e sintomas

- Nódulo: ocorre na maioria dos casos, na maioria das vezes é indolor e geralmente é identificado pela própria mulher (pode ser na mama, axila e pescoço).
- Alteração na pele da mama: pode ficar vermelha, semelhante a casca de laranja.
- Os mamilos podem ficar retraídos.
- Saída de líquido pelos mamilos.

Todos os sintomas devem ser avaliados por médico para a definição do diagnóstico.

É necessário que as mulheres conheçam seu corpo e sempre estejam atentas a qualquer alteração nas mamas. A participação da mulher para identificar tais sintomas é fundamental para identificar o câncer.

Fatores de risco:

- idade - a maioria dos casos ocorrem após os 50 anos;
- histórico familiar;
- maus hábitos (tabagismo, alcoolismo, falta de atividade física).

Prevenção

Cerca de 17% dos casos de câncer de mama podem ser prevenidos com estilo de vida saudável como:

- fazer atividades físicas;
- não ficar sobrepeso;
- evitar bebidas alcoólicas;
- amamentar.

Diagnóstico

Exames físicos, exames de imagem e biópsia são utilizados para confirmar o diagnóstico. É fundamental a realização de um bom exame físico para identificar a presença de nódulos. Os exames de imagem e biópsia confirmam o diagnóstico.

Tratamento

O tratamento depende de quando foi feito o diagnóstico, ou seja, quanto mais cedo a doença é diagnosticada, melhores são as chances do tratamento. Assim, o tratamento pode ser feito por meio de radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia, terapia biológica e cirurgia.

O tratamento varia de acordo com as condições do tumor.

Dúvidas comuns

1. O câncer de mama tem cura?

Sim, tem cura dependendo do estágio que o câncer foi diagnosticado. Quanto mais cedo for descoberto, maior a chance de cura.

2. É possível ter câncer sem sentir nada no autoexame?

Sim, por isso é tão importante fazer os exames de rotina.

Mamografia

O que é a Mamografia?

É um teste de rastreamento que pode diagnosticar o câncer de mama, mesmo que você não apresente sintomas e ainda esteja no começo. E isso pode fazer toda a diferença para conseguir a cura.

Quando devo fazer o exame?

O exame de rastreio deve ser feito em mulheres, que não estão no grupo de risco, entre 50 e 69 anos e em intervalos de 2 anos. Mulheres que têm parentes próximos (mãe, avó, tias ou irmãs) que tiveram câncer de mama, se encaixam no grupo de risco. Por isso, a mamografia deve ser feita todos os anos, a partir dos 35 anos de idade.

Como me preparo para o exame?

Limpe bem as axilas e não use desodorante, cremes e talco na região para não atrapalhar na obtenção da imagem.

Figura 11. Exame de mamografia



Disponível em: <https://www.pngwing.com>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).



NOVEMBRO AZUL

CAMPANHA DE CONCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

O Novembro Azul é uma campanha com o objetivo de promover a conscientização e a prevenção do câncer de próstata, o que mais acomete os homens depois do câncer de pele. Em apoio a essa iniciativa, o Ministério da Saúde e o Instituto Nacional de Câncer (INCA) divulgaram datas importantes e, assim, essa data se transformou em um movimento em prol da saúde masculina. Dessa forma, o Novembro Azul visa conscientizar a população masculina sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata.

O que é a próstata?

A próstata é uma glândula do aparelho reprodutor masculino, localizada na frente do reto, abaixo da bexiga, envolvendo a parte superior da uretra (canal por onde passa a urina). A próstata tem como função produzir um líquido que protege, nutre os espermatozoides e não é responsável pela ereção e pelo orgasmo.

O que é o câncer de próstata?

O câncer de próstata é uma doença que resulta da multiplicação descontrolada das células da próstata. Esse processo forma tumores, que podem ser benignos ou malignos (câncer).

O câncer de próstata cresce lentamente e não costuma apresentar sintomas, porém pode crescer de forma acelerada e se espalhar para outros órgãos. Além disso, em estágios mais avançados pode causar sintomas como dificuldade para urinar e presença de urina com sangue.

Sintomas

Inicialmente, apresenta-se de forma silenciosa, mas quando apresentam sintomas, esses se parecem com os do crescimento benigno da próstata. Os sintomas mais frequentes são:

- urinar várias vezes ao dia;
- dificuldade para urinar;
- diminuição do jato da urina;
- sangue na urina;
- demora para começar a urinar;
- demora para terminar de urinar.

Em casos mais avançados:

- dor óssea;
- insuficiência renal.

Fatores de risco

- idade: homens a partir de 50 anos possuem mais risco de ter o câncer de próstata;
- casos de câncer de próstata na família;
- etnia: homens negros são mais propensos a desenvolver câncer de próstata;
- sobrepeso e obesidade.

Como se prevenir?

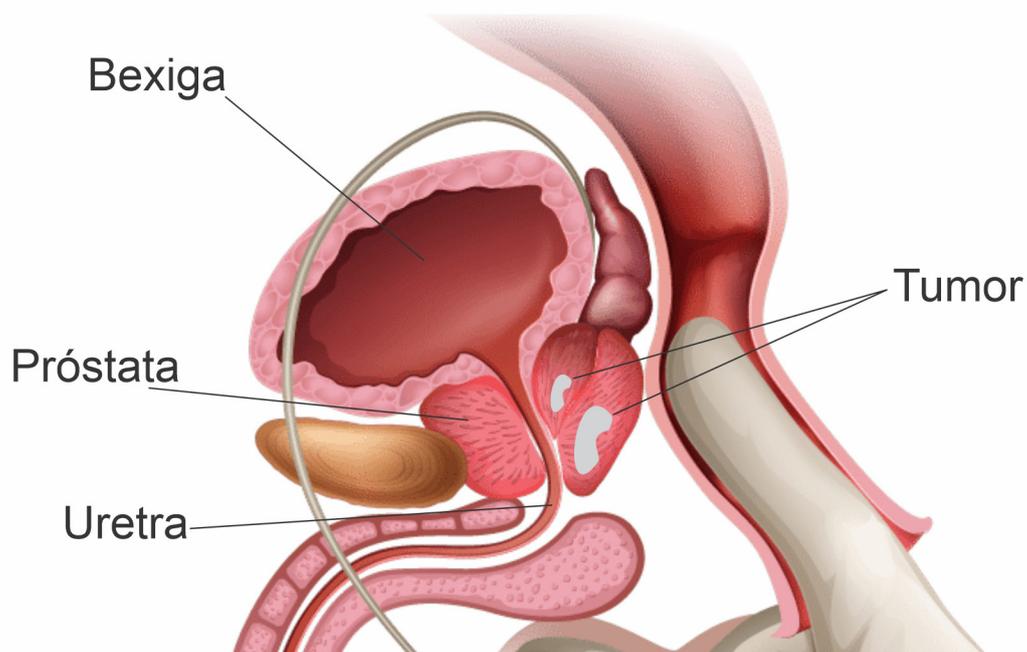
Ter um estilo de vida saudável: alimentação balanceada, prática de atividades físicas e evitar o consumo de álcool.

1. Além disso, é fundamental fazer acompanhamento com o médico e também realizar o exame de próstata periodicamente, a partir dos 45 anos.

Diagnóstico

- Exame de toque retal: avalia o tamanho, a textura e a forma da próstata;

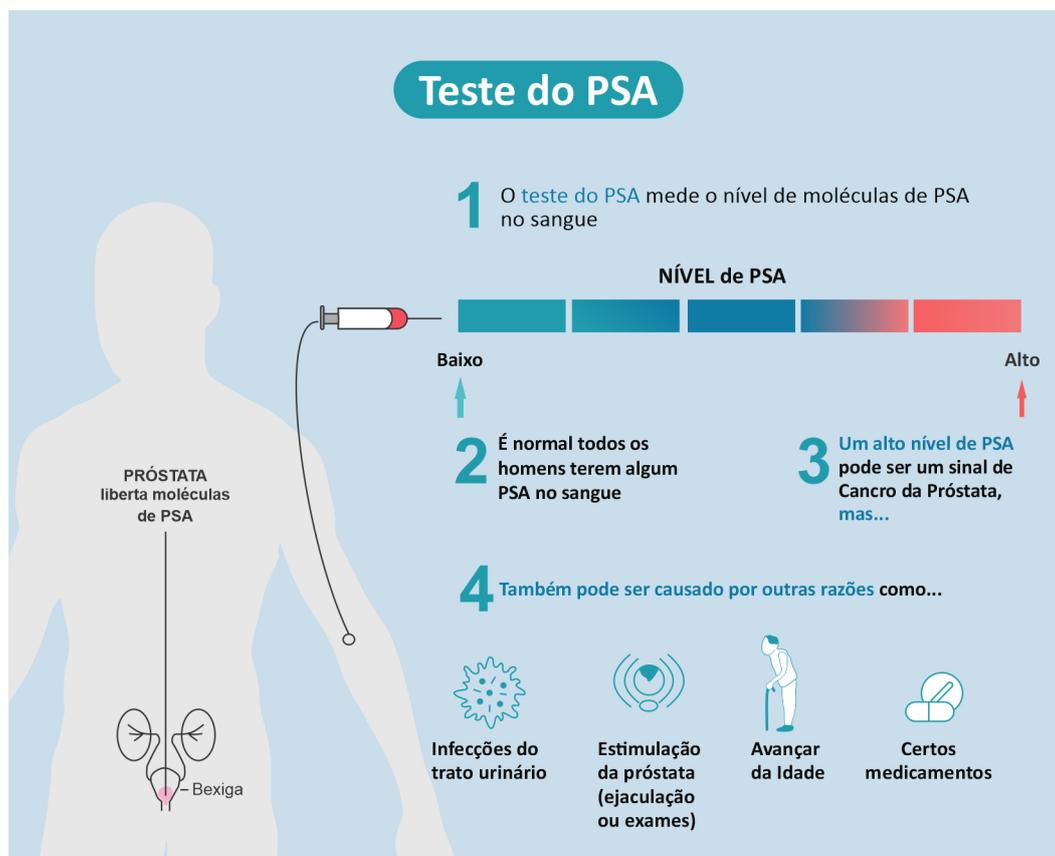
Figura 12. Exame toque retal



Disponível em: <https://www.pngwing.com>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

- Exame PSA: exame de sangue que detecta a quantidade da proteína Antígeno Prostático Específico, que é produzida pela próstata.

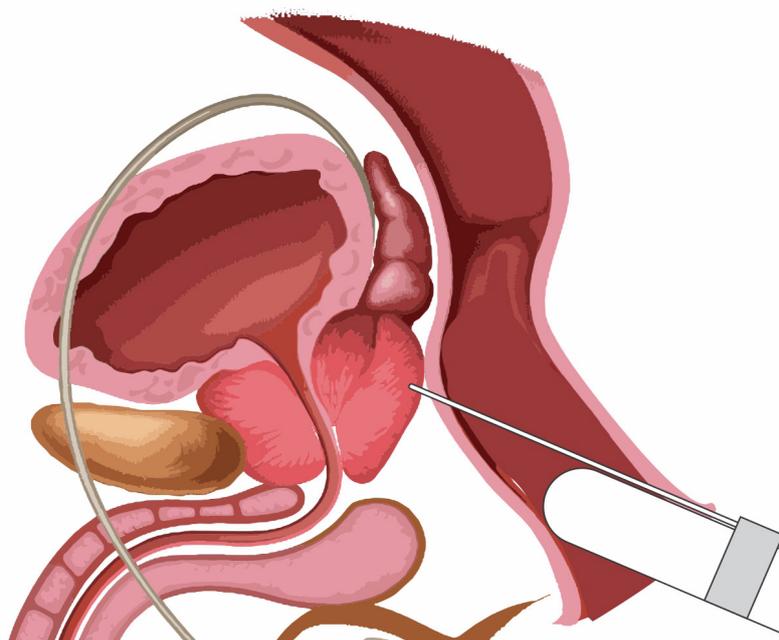
Figura 13. Teste do PSA



Disponível em: <https://www.institutodaprostata.com>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

- Biópsia: necessária para confirmar o diagnóstico caso seja constatada alguma alteração na próstata.

Figura 14. Biópsia



Disponível em: <https://marcelothiel.med.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

Tratamento

Existem alguns tratamentos para o câncer de próstata:

- cirurgia;
- radioterapia;
- hormonoterapia;
- quimioterapia.

DÚVIDAS COMUNS

1. O câncer de próstata só atinge idosos?

Não. Apesar de estar relacionado ao envelhecimento, o câncer pode ser diagnosticado em homens jovens também.

2. Tem cura?

Sim. Principalmente se for diagnosticado cedo e o tratamento pode ser minimamente invasivo nesses casos.

3. Quanto tempo demora o exame de toque retal?

O exame é muito rápido, costuma durar cerca de 10 segundos.



DEZEMBRO VERMELHO

CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO DAS INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (ISTs)

Dezembro Vermelho é uma campanha que propõe conscientizar a população sobre a prevenção, o tratamento e a luta contra o HIV/AIDS e outras IST's (Infecções Sexualmente Transmissíveis). Ela foi criada no Brasil e é realizada anualmente durante o mês de dezembro, com diversas atividades e ações de mobilização. O símbolo da campanha é o laço vermelho, que representa a solidariedade e o apoio às pessoas que vivem com o vírus da imunodeficiência humana (HIV) e às vítimas da síndrome da imunodeficiência adquirida (AIDS). Durante a campanha são realizadas palestras, seminários, campanhas educativas, distribuição de materiais informativos, exames gratuitos de IST's, entre outras atividades.



São Infecções Sexualmente Transmissíveis, ou seja, transmitidas por meio do ato sexual desprotegido com uma pessoa infectada pelo vírus e que pode vir a desencadear algum sintoma como feridas, dor ao urinar, corrimentos, verrugas, bolhas, etc. A terminologia DST (Doença Sexualmente Transmissível) foi substituída por IST's, pois a pessoa pode estar infectada, permanecer assintomática e mesmo assim transmitir uma infecção. Quando não diagnosticadas e tratadas, essas doenças podem causar infertilidade e até mesmo alguns tipos de câncer. O tratamento melhora a qualidade de vida do paciente e trava a cadeia de contaminação.

O que causa as IST's?

São provocadas por microrganismos como vírus, bactérias, fungos e protozoários que estão nos fluidos corporais tais como o sangue, esperma e secreções vaginais.

Fatores de Risco:

- não utilizar preservativos;
- relações sexuais com vários parceiros;
- falta de higiene e cuidados;
- demora para buscar o atendimento após início dos sintomas.

Quais as principais IST's?

Abaixo estão os sintomas mais comuns das principais ISTs:

- HIV/AIDS:

Fase aguda: febre, fadiga, dor de garganta, dor muscular, erupção cutânea, ínguas (linfonodos aumentados).

Fase crônica: sintomas mais leves ou ausentes por um longo período. Pode ocorrer fadiga persistente, perda de peso inexplicada, sudorese noturna, diarreia crônica e infecções oportunistas.

- Sífilis:

Fase primária: aparecimento de uma ferida indolor (cancro) no local que a bactéria penetra, geralmente nos genitais, ânus ou boca.

Fase secundária: erupção cutânea no corpo, como a palma das mãos e planta dos pés, lesões na boca, febre, fadiga, ínguas e dores musculares.

- Gonorréia:

Em homens: dor ao urinar, corrimento uretral (líquido esbranquiçado, amarelado ou esverdeado saindo do pênis), dor testicular.

Em mulheres: desconforto ao urinar, presença de corrimento vaginal, dor no abdômen e sangramento irregular.

- Clamídia:

Em homens: dor ao urinar, corrimento uretral, dor testicular.

Em mulheres: aumento do corrimento vaginal, dor ao urinar, dor abdominal, sangramento entre os períodos menstruais, dor durante as relações sexuais.

- HPV

Verrugas genitais: O HPV pode causar o aparecimento de verrugas genitais, também conhecidas como condilomas. Elas podem ter uma aparência semelhante a pequenas saliências ou lesões na pele. Câncer: Em alguns casos, o HPV pode levar ao desenvolvimento de lesões cancerosas, especialmente no colo do útero. Essas lesões são detectadas por meio de exames ginecológicos, como o exame de Papanicolau.

- Herpes genital:

Primeiro surto: aparecimento de bolhas ou feridas dolorosas nos genitais, ânus ou região próxima, acompanhadas de sintomas semelhantes a um resfriado, como febre e dor no corpo.

Surto recorrente: formação de bolhas ou feridas semelhantes às do primeiro surto, mas os sintomas são geralmente mais leves.

Diagnósticos

- Teste de HIV:

Teste de Anticorpos: detecta a presença de anticorpos anti-HIV no plasma do sangue, saliva ou urina.

Teste de Antígeno/Anticorpo: detecta tanto a presença de antígenos do HIV quanto de anticorpos.

- Teste de Sífilis:

Teste rápido: um pequeno furo é feito no dedo para colher sangue, que é testada para anticorpos da sífilis.

Teste de Fluorescência: uma amostra de sangue é analisada em laboratório usando anticorpos marcados com fluorescência.

- Teste de Gonorréia e Clamídia:

Swab Genital: é realizado um swab (cotonete) na uretra em homens ou no colo do útero em mulheres para coletar amostras que serão testadas em laboratório.

- Teste de Herpes Genital:

Teste de PCR (Reação em Cadeia da Polimerase): coleta-se uma amostra de líquido das bolhas ou úlceras para detectar o DNA do vírus do herpes.

- Teste de HPV (Papilomavírus Humano):

Coleta-se uma amostra do colo do útero em mulheres ou da uretra em homens para detectar a presença de DNA de tipos específicos de HPV.

Como se prevenir das IST's?

- Uso de preservativos: usar corretamente a camisinha (masculino ou feminino) durante a relação sexual é uma das formas mais eficazes de prevenção das ISTs. Os preservativos contribuem para redução da transmissão das infecções, criando uma barreira física entre as mucosas e os fluidos corporais.

- **Vacinação:** a vacinação é uma medida preventiva importante para certas ISTs. Por exemplo, a vacina contra o HPV está disponível e previne a infecção por alguns tipos do vírus, que são responsáveis por verrugas genitais e câncer relacionado ao HPV.
- **Testes regulares:** realizar testes regulares para detecção precoce de ISTs é importante, mesmo na ausência de sintomas. Isso é especialmente relevante se você tiver tido relações sexuais desprotegidas ou se estiver mudando de parceiro(a) sexual. Procure orientação médica para determinar quais testes são mais adequados para você.
- **Práticas sexuais seguras:** limitar o número de parceiros sexuais e manter relações sexuais com parceiros que também adotem práticas seguras. Além disso, evitar o compartilhamento de seringas ou outros objetos que possam transmitir infecções é fundamental.
- **Educação e comunicação:** informar-se sobre as ISTs, seus modos de transmissão e sintomas ajuda a tomar decisões mais conscientes sobre sua saúde sexual. Além disso, manter uma comunicação aberta e honesta com seu(sua) parceiro(a) sobre a história sexual e a importância da prevenção é essencial.
- **Consultas médicas regulares:** agendar consultas médicas regulares com um profissional de saúde é importante para discutir sua saúde sexual, receber orientações personalizadas sobre prevenção de ISTs e realizar exames de rotina.

Figura 15. Marcos legais e outros aspectos estruturais



Disponível em: <https://www.gov.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

Dúvidas comuns

- Você pode pegar IST com sexo oral?

Sim. Por isso é importante o uso de camisinha também no sexo oral.

- Você pode pegar HIV com uma tatuagem ou piercing?

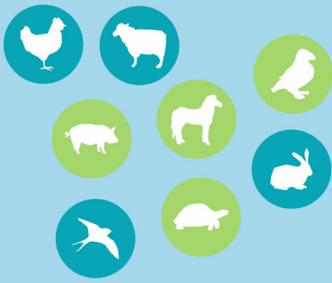
Sim. Há uma chance de transmissão caso os aparelhos não forem esterilizados para a aplicação.

- Eu posso pegar HIV com uma picada de mosquito?

Não, mosquitos não podem transmitir o HIV, mesmo se picar um infectado e depois um saudável.

- Eu posso prevenir gravidez e ISTs se eu lavar meus genitais logo depois do sexo?

Não. É importante a higiene, porém isso não impede uma gravidez ou a transmissão de uma IST.



ZOONOSES



Neste guia, vamos elucidar as principais zoonoses que acometem os seres humanos, como elas são transmitidas e quais ações podemos tomar para prevenir sua ocorrência. Aprender sobre essas doenças é fundamental para proteger nossa saúde e garantir uma convivência saudável com os animais. Vamos começar!

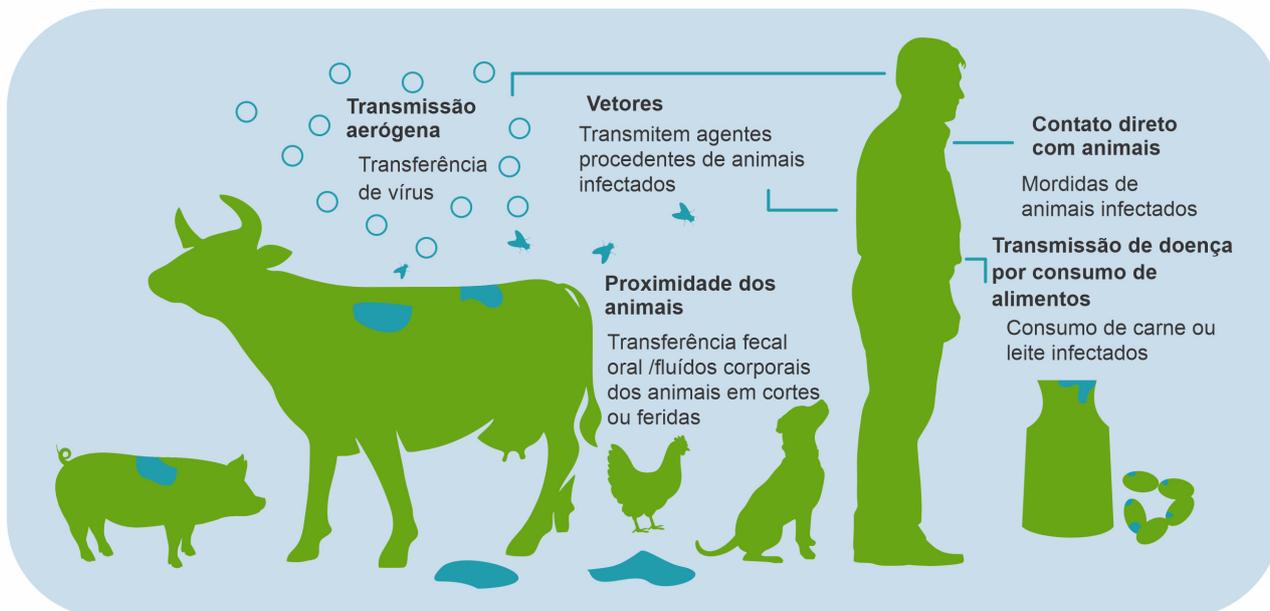
O que são zoonoses?

As enfermidades zoonóticas são patologias infecciosas que podem ser transmitidas entre seres humanos e animais. Essas doenças têm como agentes principais os vírus, bactérias, parasitas ou fungos presentes nos animais e podem afetar a saúde humana quando há contato direto ou indireto com animais infectados, seus produtos ou seu ambiente.

Como e porque prevenir?

1. **Vacinação:** mantenha suas vacinas em dia, incluindo a vacinação contra a raiva, quando recomendada pelas autoridades de saúde.
2. **Higiene individual:** lave as mãos com abundância de água e sabão após entrar em contato com animais, especialmente antes de comer e preparar alimentos. Essa prática simples ajuda a reduzir o risco de contaminação.
3. **Controle de Vetores:** tome medidas para evitar picadas de carrapatos e insetos vetores, como usar repelentes e roupas protetoras em áreas de risco.
4. **Manipulação Segura de Alimentos:** deve-se lavar bem verduras, frutas e legumes antes do seu consumo, ademais é imprescindível o cozimento adequado de carnes e ovos para eliminar bactérias e parasitas.
5. **Limpeza e Descarte Adequado:** mantenha seu ambiente limpo, especialmente em áreas onde animais domésticos transitam. Descarte corretamente as fezes de animais e evite o acúmulo de água parada, que pode atrair vetores.
6. **Cuidado com Animais Domésticos:** mantenha seus animais de estimação saudáveis, vacinados e livres de parasitas. Consulte um médico veterinário regularmente para garantir a saúde do seu animal e a segurança da sua família.

Figura 16. Formas de transmissão



Disponível em: <https://www.3tres3.com.br>. Acesso em: 03 out. 2023. (Adaptada).

Quais as principais zoonoses da região?

1) Raiva: é provocada pelo vírus do gênero *Lyssavirus*, o qual se espalha por meio da mordedura de animais contaminados, tais como cachorros, gatos e morcegos. A saliva do animal infectado é responsável por transmitir o vírus da raiva para os seres humanos.

2) Leptospirose: é causada por uma bactéria helicoidal do gênero *Leptospira* e transmitida por meio do contato com água contaminada ou solo poluídos pela urina de animais doentes, como ratos e outros roedores. Pode ocorrer também pela ingestão de alimentos contaminados ou contato com secreções desses animais. Nesse quesito, é muito importante a lavagem de latas e embalagens para evitar o contato com a urina desses roedores.

3) Toxoplasmose: transmitida pela ingestão de alimentos contaminados com o parasita *Toxoplasma gondii*, presente em fezes de gatos infectados ou carnes mal cozidas.

4) Doença de Lyme: transmitida pela picada de carrapatos infectados com a bactéria *Borrelia burgdorferi*. Esses carrapatos geralmente são encontrados em animais como roedores e veados.

5) Salmonelose: transmitida pelo consumo de alimentos contaminados com a bactéria *Salmonella*, que pode ser encontrada em animais como aves, répteis e mamíferos.

O que fazer se estou doente?

- Procure Assistência Médica.
- Relate seu histórico de Exposição.
- Siga as Instruções Médicas.
- Isolamento e Precauções.
- Comunique-se com Autoridades de Saúde.
- Informe-se e Previna-se.

Dúvidas mais comuns:

1) Quais são as principais formas de transmissão das zoonoses em humanos?

As doenças zoonóticas têm a capacidade de se espalhar através do contato direto com animais infectados, ingestão de alimentos contaminados e mordeduras de insetos vetores, contato com fezes ou urina de animais infectados, entre outros.

2) Quais são os sintomas das zoonoses em seres humanos?

Os sintomas das zoonoses podem variar dependendo da doença, mas podem incluir febre, vômitos, dores de cabeça, diarreia, erupções cutâneas, fadiga, dores musculares, entre outros.

3) É possível se recuperar completamente de uma zoonose?

A maioria das zoonoses tem possibilidade de recuperação completa com o tratamento adequado. No entanto, o prognóstico pode variar dependendo da doença específica e da gravidade da infecção.

4) Posso contrair zoonoses ao consumir alimentos de origem animal?

Sim, algumas zoonoses podem ser transmitidas por meio do consumo de alimentos de origem animal contaminados. Portanto, é importante garantir que os alimentos sejam armazenados, manuseados e preparados corretamente.

5) Como posso me informar mais sobre zoonoses e sua prevenção?

Você pode buscar informações adicionais sobre zoonoses e prevenção em órgãos de saúde pública, consultando profissionais de saúde, pesquisando em fontes confiáveis ou participando de programas de conscientização sobre saúde animal e humana

REFERÊNCIAS

American Cancer Society. (2020). What Is Cervical Cancer?

American Cancer Society. (2020). Tests for Cervical Cancer.

American Diabetes Association. (2018). **Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes—2018**. Diabetes Care, 41(Supplement 1), S13-S27.

ARIAS MOLINA, J. et al. **Transtornos psiquiátricos em adolescentes durante a situação epidemiológica causada pelo COVID-19**. Multimed, Cuba, v. 25, n. 3, e2146, jun. 2021. Disponível em: ?????? Acesso em: 04 ago. 2021.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUATRIA (ABP). **Setembro amarelo: mês de prevenção do suicídio**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com>. Acesso em 29 jun.2023.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Cervical Cancer is Preventable.

BARBOSA, Amanda Duarte; MARTINS, Nelson Rodrigo da Silva; MAGALHÃES, Danielle Ferreira de. **Zoonoses e saúde pública: riscos da proximidade humana com a fauna silvestre**. Ciênc. vet. tróp, p. 1-9, 2011.

BRANDÃO, Ayrton Pires et al. **Epidemiologia da hipertensão arterial**. Rev. Soc. Cardiol. Estado de São Paulo, p. 7-19, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Vigilância em Saúde**. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. A B C D E do diagnóstico para as hepatites virais. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ABCDE_diagnostico_hepatites_virais.pdf. Acesso em: 29 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Infecções sexualmente transmissíveis (IST): O que são, quais são e como prevenir**. Disponível em: <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/infecoes-sexualmentetransmissiveis-ist>. Acesso em: 29 de jun. de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Atenção Integral às Pessoas com Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)** .1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **HPV: o que é, causas, sintomas, tratamento, diagnóstico e prevenção**. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/hpv>. Acesso em: 19 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Departamento de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis**. Guia de Vigilância em Saúde. Brasília, DF, 2019. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br>. Acesso em 29 de jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Se-**

xualmente Transmissíveis: Tricomoniase. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/o-que-sao-ist/tricomoniase>. Acesso em 29 de jun. de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das Doenças Sexualmente Transmissíveis, Aids e Hepatites Virais. **Manual Técnico para Diagnóstico da Sífilis** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das Doenças Sexualmente Transmissíveis, Aids e Hepatites Virais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016.

Câncer de Próstata. Secretaria da Saúde. Disponível em: www.saude.pr.gov.br/Pagina/Cancer-de-prostata#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20a%20pr%C3%B3stata. Acesso em ??????

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA; CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. Setembro Amarelo. São Paulo: CVV, 2015.

DA SILVA, Márcio; ERRANTE, Paolo Ruggero. **Câncer colorretal:** fatores de risco, diagnóstico e tratamento. UNILUS Ensino e Pesquisa, v. 13, n. 33, p. 133-140, 2017.

DE OLIVEIRA-NETO, Rubens Ricardo et al. **Nível de conhecimento de tutores de cães e gatos sobre zoonoses.** Revista de Salud Pública, v. 20, p. 198-203, 2018.

DE PAULA SCANDIUZZI, Maria Cristina; CAMARGO, Erika Barbosa; ELIAS, Flavia Tavares Silva. **Câncer colorretal no Brasil:** perspectivas para detecção precoce. Brasília Med, v. 56, p. 8-13, 2019.

DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. Cartilha Novembro Azul 2021. Disponível em: <https://www.defensoria.rs.def.br/upload/arquivos/202110/29105452-cartilha-novembro-azul-2021.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2023.

DURKHEIM, Émile. **O Suicídio:** Estudo Sociológico. Paris: Félix Alcan, 1897.

FILHA, Francidalma Soares Sousa Carvalho; NOGUEIRA, Lídy Tolstenko; VIANA, Lívia Maria Mello. **Hiperdia:** adesão e percepção de usuários acompanhados pela estratégia saúde da família. Rev Rene, p. 5, 2011.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido:** um psicólogo no campo de concentração. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 1989.

Habr-Gama A. **Câncer colorretal:** a importância de sua prevenção. Arq Gastroenterol. 2005;42(1):2-3.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa nacional de saúde: 2019: **percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal.** Rio de Janeiro: IBGE, 2020

Instituto Nacional de Câncer (INCA). **Tipos de câncer:** câncer de mama. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/mama>.

KOHLMANN JR, Osvaldo et al. **III Consenso Brasileiro de hipertensão arterial.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 43, p. 257-286, 1999.

Mayo Clinic. (2019). **Diabetes**. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>

Mayo Clinic. (2021). **Cervical Cancer** - Diagnosis and Treatment.

National Cancer Institute. (2021). **Cervical Cancer** - Symptoms.

PETERMANN, Xavéle Braatz et al. **Epidemiologia e cuidado à Diabetes Mellitus praticado na Atenção Primária à Saúde: uma revisão narrativa**. Saúde (Santa Maria), p. 49-56, 2015.

RAMOS, André Fernandes. **Políticas públicas relacionados ao diabetes mellitus no Brasil: uma revisão**. 2021.

REVISTA Brasileira Multidisciplinar. Disponível em: <https://revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/1261/824>. Acesso em: 27 jun. 2023.

RIBEIRO, Ana Cristina Almeida et al. **Zoonoses e Educação em Saúde: Conhecer, Compartilhar e Multiplicar**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 5, p. 12785-12801, 2020.

SALGADO, Cláudia Maria; CARVALHAES, João Thomaz de Abreu. **Hipertensão arterial na infância**. Jornal de Pediatria, v. 79, p. S115-S124.

SANTOS, Elisangela Coco et al. **Classificação de risco a pacientes portadores de hipertensão arterial na unidade de saúde da família Andorinhas**, município de Vitória-ES. 2016.

SOUZA, Clarita Silva de et al. **Controle da pressão arterial em hipertensos do Programa Hiperdia: estudo de base territorial**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 102, p. 571-578, 2014.

VARELLA, Drauzio. **“Câncer Colorretal.”** Drauzio Varella, 11 de agosto de 2020. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/cancer-colorretal/>. Acesso em 29 de jun. 2023

VARELLA, Drauzio. **Mamografia**. Drauzio Varella. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/mamografia/>.

VARELLA, Drauzio. **Câncer de Mama**. Drauzio Varella. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/cancer-de-mama/>.

VARELLA, Drauzio. **“Câncer de Próstata.”** Drauzio Varella, 19 Apr. 2011, drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/cancer-de-prostata/.

VASCONCELLOS, Silvio Arruda. **Zoonoses e saúde pública: riscos causados por animais exóticos**. Biológico, v. 63, n. 1/2, p. 63-65, 2001.

World Health Organization. (2020). **Human papillomavirus (HPV) and cervical cancer**.

World Health Organization. (2020). **Global report on diabetes**. World Health Organization.

ZOONOSES de origem alimentar, doenças veiculadas por alimentos. Disponível em: <https://sanityconsultoria.com/zoonoses-de-origem-alimentar-doencas-veiculadas-por-alimentos/>. Acesso em: 27 jun. 2023.

