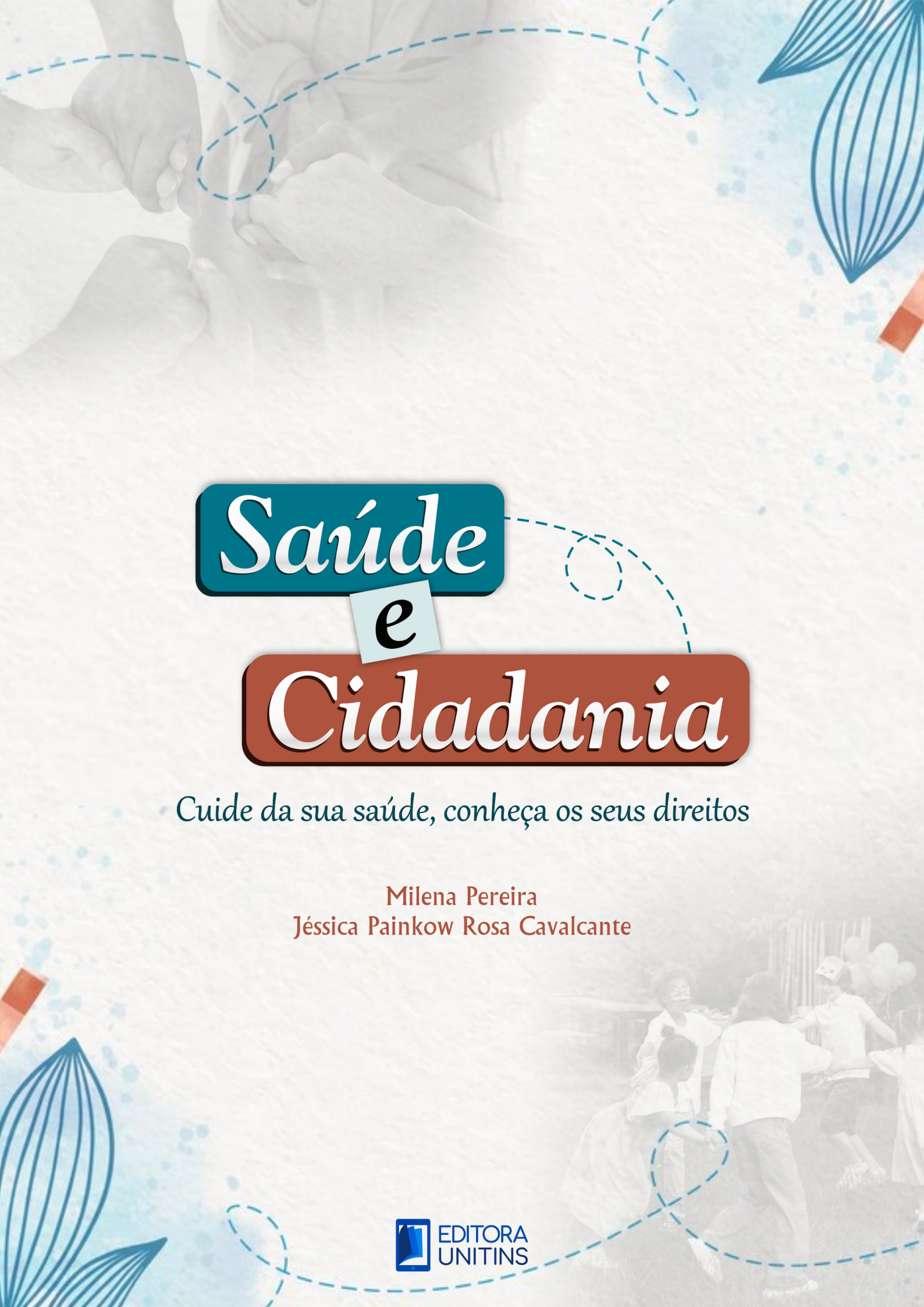




Saúde *e* *Cidadania*

Cuide da sua saúde, conheça os seus direitos

Milena Pereira
Jéssica Painkow Rosa Cavalcante

Saúde e Cidadania

Cuide da sua saúde, conheça os seus direitos

Milena Pereira
Jéssica Painkow Rosa Cavalcante



NEIDISO
Núcleo de Estudos
Interdisciplinares em
Direito e Sociedade
Unitins



[Clique aqui e veja mais publicações](#)

P436 s Pereira, Milena
Saúde e cidadania (livro eletrônico)/ Organizado por: Pereira, Milena;
Cavalcante, Jéssica Painkow Rosa – Palmas TO: Unitins, 2025.
22p.; color.
2,68 Mb; ePUB
ISBN 978-85-5554-152-0
1 Saúde. 2 Cidadania. 3 Comunidades rurais. I. Cavalcante, Jéssica Painkow Rosa.

CDD 610.709

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 S. Storniolo

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação

Joelma Feitosa Modesto

Leandro Dias de Oliveira

Apoio Técnico

Leonardo Lamim Furtado

Revisão

Flávia dos Passos Rodrigues Hawat

Lilian Mara Nogueira Dias

Marina Rускаia Ferreira Bucar

Rubens Martins da Silva

Contato

Editora Unitins

(63) 3901-4176

108 Sul, Alameda 11, Lote 03

CEP.: 77.020-122 - Palmas - Tocantins

Os autores são responsáveis por todo o conteúdo publicado, estando sob a responsabilidade da legislação de Direitos Autorais 9.610/1998, Código Penal 2.848/1940 e a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), Lei nº 13.709/2018.

Apresentação

Bem-vindo(a) à cartilha *Saúde e cidadania*. Este material foi elaborado no âmbito do projeto PIBEX — Programa Institucional de Bolsas de Extensão da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins), vinculado ao Edital Proex nº 17/2024, desenvolvido pela aluna Milena Pereira sob a orientação da professora Jéssica Painkow Rosa Cavalcante.

A cartilha foi pensada com o objetivo de promover o conhecimento sobre saúde e cidadania de forma simples, prática e acessível para todos os moradores das comunidades rurais de Ponte Alta do Bom Jesus-TO.

Sabemos que o acesso à informação é fundamental para garantir a qualidade de vida e o bem-estar. Por isso, esta cartilha aborda temas essenciais como direitos à saúde, práticas de prevenção, alimentação saudável, saúde mental e orientações sobre como acessar os serviços de saúde disponíveis. Tudo foi preparado para ser útil no dia a dia da comunidade.

Este material é mais do que um guia; é um instrumento de empoderamento. Ele busca fortalecer o entendimento dos moradores sobre seus direitos e responsabilidades, incentivando o cuidado com a saúde de forma individual e coletiva. Acreditamos que informação é o primeiro passo para transformar realidades e construir comunidades mais saudáveis e conscientes.

Agradecemos à Universidade Estadual do Tocantins (Unitins), por meio da Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (Proex), pelo financiamento e apoio à realização deste projeto, que possibilitou a produção e a disseminação deste material para as comunidades.

Esperamos que esta cartilha seja uma aliada no cuidado com a sua saúde e no exercício da cidadania. Afinal, a saúde é um direito de todos e um dever que começa com o conhecimento.

Boa leitura!

O Direito à Saúde

O que é o Direito à Saúde?

No Brasil, a saúde é um direito garantido pela Constituição Federal de 1988. O artigo 196 estabelece que “a saúde é direito de todos e dever do Estado”, assegurada por meio de políticas sociais e econômicas que busquem a redução do risco de doenças e garantam o acesso universal e igualitário às ações e serviços de saúde (Brasil, 1988). Isso significa que todas as pessoas têm direito a cuidados de saúde, independentemente de idade, gênero, cor, renda ou local de moradia.

A saúde não é apenas a ausência de doenças, mas também um estado de completo bem-estar físico, mental e social, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O direito à saúde inclui desde o atendimento médico até o acesso à alimentação, saneamento básico, moradia e educação, que são determinantes essenciais para a qualidade de vida (OMS, 1946).

Como o SUS Funciona?

O Sistema Único de Saúde (SUS) é o sistema público de saúde do Brasil e tem como objetivo oferecer acesso gratuito e integral à saúde para toda a população. O SUS é um dos maiores sistemas de saúde pública do mundo e está presente em todos os municípios brasileiros. Ele é financiado por impostos e contribuições sociais, garantindo que os serviços sejam acessíveis a todos (Brasil, 1990).

O SUS está organizado em diferentes níveis de atendimento para atender às diversas necessidades da população:

- a) Atenção Básica – Oferecida nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), é o primeiro contato da população com o sistema de saúde. Inclui consultas com médicos, enfermeiros e dentistas, além de vacinas e ações preventivas (Brasil, 1990);
- b) Atenção Secundária – Serviços especializados, como consultas com cardiologistas, exames de imagem e tratamentos específicos (Brasil, 1990);
- c) Atenção Terciária - atendimentos de alta complexidade, como cirurgias, tratamentos em hospitais e unidades especializadas (Brasil, 1990).

Como Utilizar o SUS?

Para acessar os serviços do SUS, siga os passos abaixo:

- a) Cadastro e Cartão SUS – Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima com seu documento de identidade e, se possível, com um comprovante de residência. Solicite o Cartão SUS, que facilita o acesso aos serviços (Brasil, 1990);
- b) Procure a UBS – A UBS é a porta de entrada para o sistema. Lá, você pode marcar consultas, receber vacinas, fazer exames básicos e obter orientações sobre saúde (Brasil, 1990);

c) Encaminhamento – Se necessário, você será encaminhado para serviços especializados ou hospitais (Brasil, 1990);

d) Emergências – Em casos de urgência, procure diretamente uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA) ou hospital público (Brasil, 1990).

O SUS é um sistema que promove a saúde como um direito de todos e um dever do Estado. Saber como utilizá-lo é um passo importante para garantir que você e sua família tenham acesso aos cuidados necessários para uma vida saudável.

Práticas de Saúde Preventiva

A saúde preventiva é essencial para melhorar a qualidade de vida e reduzir os riscos de doenças na comunidade. Adotar hábitos simples de higiene pessoal e ambiental, além de medidas para prevenir doenças comuns na região de Ponte Alta do Bom Jesus, é um passo importante para proteger a saúde de todos.

Higiene Pessoal e Ambiental

- Lave as mãos frequentemente: use água e sabão, especialmente antes de comer, após usar o banheiro e ao chegar em casa. Essa prática reduz o risco de contaminações.
- Cuide da higiene bucal: escove os dentes pelo menos três vezes ao dia e use fio dental regularmente. Isso previne cáries e infecções bucais.
- Tome banho diariamente: manter o corpo limpo ajuda a evitar doenças de pele.
- Mantenha o ambiente limpo: evite o acúmulo de lixo em casa ou nos arredores, pois isso pode atrair insetos e roedores.
- Higienize alimentos e trate a água: lave frutas e vegetais antes de consumir e ferva ou filtre a água caso não tenha certeza de sua qualidade.

Prevenção de Doenças Comuns na Região

De acordo com o Infosanbas (2025), algumas doenças prevalentes em Ponte Alta do Bom Jesus estão relacionadas ao saneamento inadequado. Dentre elas, destacam-se infecções gastrointestinais, doenças de pele e respiratórias. É importante adotar medidas específicas para prevenir essas condições:

a) Dengue e outras doenças transmitidas pelo *Aedes aegypti*

- Evite o acúmulo de água parada em recipientes como pneus, garrafas e vasos de plantas, que podem se tornar criadouros do mosquito.
- Tampe caixas d'água e limpe calhas regularmente.
- Use repelentes e instale telas em janelas para proteger contra picadas de mosquito.

b) Infecções Gastrointestinais

- Consuma água tratada ou fervida para evitar contaminações.
- Lave bem os alimentos antes de prepará-los e armazene-os adequadamente para evitar a proliferação de bactérias.

c) Infecções Respiratórias (como bronquite, pneumonia e asma)

- Evite a exposição a poeira, fumaça e ambientes poluídos.
- Mantenha os ambientes bem ventilados e livres de mofo.
- Hidrate-se bem e, ao primeiro sinal de agravamento, procure assistência médica.

d) Doenças de Pele

- Use roupas leves e limpas, especialmente em dias quentes.
- Evite contato com água ou solos contaminados, que podem causar infecções dermatológicas.

Adotar essas práticas de saúde preventiva é fundamental para proteger a sua saúde e a da sua família. Em caso de dúvidas ou necessidade de atendimento, procure as Unidades de Saúde locais ou o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) para mais orientações.

Essas medidas, associadas à conscientização, ajudam a criar uma comunidade mais saudável e resistente a doenças.

Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável é fundamental para manter o corpo forte, prevenir doenças e garantir mais disposição no dia a dia. Pequenas mudanças na escolha e no preparo dos alimentos podem fazer uma grande diferença para a saúde de toda a família. Nesta seção, você encontrará dicas práticas para melhorar sua alimentação com ingredientes acessíveis e entenderá a importância de manter uma dieta balanceada.

Dicas Práticas para Melhorar a Alimentação com Ingredientes Acessíveis

a) Priorize alimentos frescos e naturais

- Inclua mais frutas, verduras e legumes no cardápio diário. Esses alimentos são fontes de vitaminas e minerais essenciais.
- Dê preferência a ingredientes da região, como mandioca, abóbora, quiabo e frutas locais, que geralmente têm custo menor e são mais frescos.

b) Evite produtos ultraprocessados

- Reduza o consumo de alimentos industrializados, como biscoitos recheados, refrigerantes e salgadinhos. Esses produtos possuem alto teor de açúcar, sal e gorduras prejudiciais.

c) Inclua proteínas acessíveis

- Alimentos como ovos, feijão e frango são ótimas fontes de proteína e geralmente mais baratos do que carnes vermelhas.

- Varie o consumo de grãos e inclua combinações como arroz e feijão, que formam uma proteína completa.

d) Hidrate-se bem

- Beba bastante água ao longo do dia, preferencialmente filtrada ou fervida. Evite substituir a água por refrigerantes ou sucos industrializados.

e) Planeje suas refeições

- Faça uma lista antes de ir às compras e priorize alimentos nutritivos que atendam às necessidades da sua família.

- Reaproveite cascas e talos de vegetais para sopas e caldos, evitando o desperdício.

A Importância de uma Dieta Balanceada

Uma dieta balanceada fornece ao organismo os nutrientes necessários para o funcionamento adequado e para a prevenção de doenças. Veja os benefícios de manter um equilíbrio alimentar.

- Fortalece o sistema imunológico: consumir alimentos ricos em vitamina C (laranja, acerola, limão) e zinco (castanhas, sementes) ajuda a proteger contra doenças.

- Garante mais energia e disposição: carboidratos integrais (como arroz integral e batata doce) fornecem energia de forma duradoura.

- Previne doenças crônicas: manter um equilíbrio no consumo de gorduras, açúcares e sódio reduz o risco de obesidade, hipertensão e diabetes.

- Contribui para o desenvolvimento infantil: uma alimentação rica em nutrientes é essencial para o crescimento saudável das crianças.

Lembre-se de que a alimentação saudável é um hábito que beneficia a saúde a longo prazo. Fazer escolhas conscientes e incluir alimentos nutritivos no dia a dia são passos importantes para garantir bem-estar e qualidade de vida.

Atividades Físicas e Bem-Estar

Manter-se fisicamente ativo é essencial para a saúde e o bem-estar em todas as fases da vida. A prática regular de atividades físicas ajuda a prevenir doenças, melhora a qualidade do sono, reduz o estresse e promove a disposição no dia a dia. O mais importante é escolher atividades que sejam prazerosas e adequadas para a idade e a condição física de cada pessoa.

Sugestões de Atividades Simples para Diferentes Faixas Etárias

a) Crianças e Adolescentes

- Brincadeiras ao ar livre: incentive jogos como pega-pega, esconde-esconde, pular corda ou jogar bola. Essas atividades são divertidas e ajudam no desenvolvimento motor.
- Caminhadas curtas: passeios em família pela comunidade ou em áreas verdes estimulam o movimento e fortalecem os laços familiares.
- Atividades escolares ou comunitárias: participe de atividades físicas, como esportes coletivos ou dança, organizadas por escolas ou centros comunitários.

b) Adultos

- Caminhadas e corridas leves: reserve 30 minutos por dia para caminhar, preferencialmente em horários com temperaturas amenas. Se preferir, aumente gradualmente a intensidade para correr.
- Exercícios funcionais em casa: use o peso do próprio corpo para fazer agachamentos, flexões e alongamentos. Esses movimentos são simples e não exigem equipamentos.
- Andar de bicicleta: além de ser uma atividade relaxante, melhora a saúde cardiovascular e pode ser usada como meio de transporte.

c) Idosos

- Caminhadas leves: caminhar regularmente ajuda a melhorar o equilíbrio, fortalecer músculos e reduzir o risco de quedas.
- Alongamentos: práticas simples de alongamento promovem a flexibilidade e reduzem dores articulares.
- Dança ou atividades em grupo: participar de grupos de dança ou hidroginástica é ótimo para o corpo e para o convívio social.

Benefícios da Atividade Física

- Físicos: melhora a circulação, fortalece ossos e músculos e previne doenças como diabetes e hipertensão.
- Mentais: reduz o estresse, a ansiedade e melhora o humor, pois estimula a liberação de endorfina, o “hormônio da felicidade”.
- Sociais: participar de atividades em grupo fortalece os laços sociais, promove amizades e reduz a sensação de isolamento.

Lembre-se: a prática de atividades físicas deve ser realizada com regularidade e respeitando os limites do corpo. Antes de iniciar exercícios mais intensos, procure orientação de um profissional de saúde ou educador físico. Mesmo pequenos passos, como caminhar mais ou subir escadas, já são grandes avanços para uma vida ativa e saudável.

Saúde Mental

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. O bem-estar emocional afeta diretamente a qualidade de vida e o equilíbrio nas relações pessoais e sociais. Entender os sinais de estresse e ansiedade, além de adotar práticas que promovam o bem-estar emocional, pode ajudar a prevenir problemas mais graves e melhorar a saúde como um todo.

Identificação de Sinais de Estresse ou Ansiedade

Estresse e ansiedade são reações normais diante de situações desafiadoras, mas, quando persistem por muito tempo ou interferem nas atividades diárias, podem se tornar preocupantes. Os sinais a seguir incluem:

- Físicos – Dor de cabeça, insônia, cansaço excessivo, aceleração dos batimentos cardíacos e tensão muscular.
- Emocionais – Irritabilidade, tristeza, sensação de sobrecarga e falta de motivação.
- Comportamentais – Isolamento social, dificuldade de concentração, aumento ou perda de apetite e consumo exagerado de álcool ou cigarro.

Reconhecer esses sinais é o primeiro passo para buscar ajuda e adotar estratégias que promovam o equilíbrio emocional.

Dicas para Cuidar do Bem-Estar Emocional

a) Pratique a autocompaixão: permita-se errar e respeite seus limites. Evite cobranças excessivas e aceite que ninguém é perfeito.

b) Mantenha conexões sociais: converse com amigos e familiares, compartilhe sentimentos e crie momentos de descontração. O apoio social é essencial para o bem-estar.

c) Adote uma rotina saudável:

- Alimente-se bem: uma alimentação equilibrada contribui para o bom funcionamento do cérebro e do corpo.
- Durma o suficiente: tente dormir pelo menos de 7 a 8 horas por noite. Um bom sono melhora o humor e reduz o estresse.
- Exercite-se: a prática regular de atividades físicas estimula a liberação de endorfina, um hormônio que promove a sensação de bem-estar.

d) Pratique técnicas de relaxamento: experimente meditação, respiração profunda ou yoga. Essas práticas ajudam a reduzir o estresse e aumentar o foco.

e) Reserve tempo para si mesmo: faça atividades que você goste, como ler, ouvir música ou cuidar de plantas. Momentos de lazer são importantes para recarregar as energias.

f) Busque ajuda profissional quando necessário: Se o estresse ou a ansiedade persistirem, procure um psicólogo ou médico. O acompanhamento profissional pode ajudar a superar os desafios emocionais.

Cuidar da saúde mental não é apenas lidar com momentos difíceis, mas também buscar equilíbrio e qualidade de vida. Lembre-se: pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem. Ao cuidar do bem-estar emocional, você estará fortalecendo sua saúde como um todo.

Se precisar de suporte, procure os serviços de saúde disponíveis na sua comunidade ou converse com profissionais que podem orientar você de forma adequada.

Acesso aos Serviços de Saúde

Garantir o acesso aos serviços de saúde é essencial para cuidar do bem-estar e prevenir problemas de saúde. Saber como localizar as unidades de saúde mais próximas, quais documentos são necessários e como obter o Cartão SUS ajuda a facilitar o atendimento e a utilização do Sistema Único de Saúde (SUS).

Como Localizar Unidades de Saúde Mais Próximas

a) Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS): a UBS é a principal porta de entrada do SUS e está presente em todas as comunidades. Você pode identificar a UBS mais próxima da sua residência verificando em centros comunitários, escolas locais ou com agentes comunitários de saúde.

b) Consulte o site ou aplicativo Meu SUS Digital: acesse o site meusudigital.saude.gov.br ou baixe o aplicativo no seu celular para localizar unidades de saúde próximas.

c) Entre em contato com a Secretaria Municipal de Saúde: em Ponte Alta do Bom Jesus, você pode ligar para o Centro Municipal de Saúde Mãe Inocência, pelo telefone (63) 3659-1228, para informações.

Documentos Necessários para Atendimento no SUS

Para receber atendimento no SUS, é importante apresentar alguns documentos, que ajudam a organizar e facilitar o acesso aos serviços:

- Documento de identificação com foto – RG, CPF ou outro documento oficial.
- Cartão SUS – Caso já possua, leve o seu Cartão SUS.
- Comprovante de residência – Não é obrigatório, mas ajuda a vincular você à UBS mais próxima de sua casa.
- Certidão de nascimento ou documento equivalente (para menores de 18 anos de idade)
Importante para atendimentos pediátricos.

Caso você não tenha documentos brasileiros, como é o caso de migrantes ou refugiados, o SUS ainda garante o atendimento. Basta comparecer à UBS mais próxima e explicar a sua situação.

Passo a Passo para Solicitar o Cartão SUS

O Cartão SUS facilita o acesso aos serviços de saúde e permite que seu histórico de atendimento fique registrado no sistema. Veja como obtê-lo:

a) Dirija-se à Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima – Em Ponte Alta do Bom Jesus, procure o Centro Municipal de Saúde Mãe Inocência ou o UBS – Posto São José, localizado no Povoado Boa Vista de Belém.

b) Leve os documentos necessários

- Documento de identificação com foto (RG ou CPF);
- Comprovante de residência (opcional, mas facilita o cadastro).

c) Solicite o cadastro – Informe na recepção que você deseja fazer o Cartão SUS. O cadastro será feito no sistema, e o cartão será entregue imediatamente ou estará disponível para retirada em poucos dias.

d) Guarde o Cartão SUS com cuidado – Ele será solicitado em todos os atendimentos no sistema público de saúde.

Caso prefira, você pode fazer o cadastro prévio no site meususdigital.saude.gov.br e finalizar o processo presencialmente na UBS.

Acesse os serviços de saúde com tranquilidade e saiba que o SUS está disponível para atender você e sua família. Mantenha seus documentos organizados e atualizados para facilitar o atendimento quando necessário.

Serviços de Saúde e Assistência Social em Ponte Alta do Bom Jesus

Para informações e agendamentos de serviços de saúde, entre em contato com:

a) Centro Municipal de Saúde Mãe Inocência

- Endereço: Praça Waldemar Carlos de França, Ponte Alta do Bom Jesus - TO, 77315-000
- Telefone: (63) 3659-1228

b) UBS – Posto São José

- Endereço: Povoado Boa Vista de Belém, Zona Rural, Ponte Alta do Bom Jesus - TO
- E-mail: pontealta.bomjesus@saude.to.gov.br

Para acessar serviços de assistência social, procure o CRAS – Centro de Referência de Assistência Social:

- Endereço: Rua Goiás, s/n, esquina com Rua Bom Jesus, Centro
- CEP: 77315-000
- Telefone: (63) 3659-1307
- E-mail: semas.pabj2021@hotmail.com

Esses pontos de atendimento são essenciais para garantir o acesso a cuidados básicos de saúde e assistência social. Não hesite em buscar informações ou agendar serviços. A equipe local está pronta para atender e apoiar a comunidade de Ponte Alta do Bom Jesus!

Seção de Perguntas e Respostas

Nesta seção, reunimos as dúvidas mais frequentes sobre direitos e serviços de saúde no SUS, com o objetivo de esclarecer informações importantes e facilitar o acesso aos serviços disponíveis. Também abordamos como a Defensoria Pública pode ajudar em casos de dificuldade para acessar a saúde.

a) Quais serviços de saúde o SUS oferece gratuitamente?

O SUS oferece uma ampla gama de serviços, incluindo:

- Consultas médicas e odontológicas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS);
- Vacinação em todos os ciclos da vida;
- Acompanhamento de doenças crônicas (diabetes, hipertensão, entre outras);
- Exames laboratoriais e de imagem;
- Atendimento de urgência e emergência em hospitais e UPAs;
- Tratamentos especializados, como oncologia e saúde mental.

b) É obrigatório ter o Cartão SUS para ser atendido?

Não. Mesmo sem o Cartão SUS, você pode ser atendido, mas ele facilita o acesso e o registro do seu histórico de saúde no sistema. É altamente recomendável que você faça o cadastro e obtenha o cartão na UBS mais próxima.

c) O que fazer se a unidade de saúde não disponibilizar o medicamento prescrito?

Caso o medicamento indicado pelo médico não esteja disponível na UBS ou farmácia pública:

- Pergunte ao farmacêutico sobre alternativas no estoque;
- Se não for resolvido, procure a Secretaria Municipal de Saúde para formalizar sua demanda;
- Caso o problema persista, você pode solicitar assistência à Defensoria Pública.

d) Como a Defensoria Pública pode ajudar no acesso à saúde?

A Defensoria Pública é uma instituição que garante os direitos de quem enfrenta dificuldades para acessar serviços de saúde no SUS. Ela pode:

- Solicitar, judicialmente ou administrativamente, medicamentos, exames ou tratamentos não fornecidos diretamente pelo SUS;
- Garantir o acesso a consultas especializadas ou internações hospitalares em casos de necessidade urgente;
- Ajudar em casos de negativa de atendimento por falta de vagas ou restrições indevidas.

Para buscar apoio da Defensoria Pública, reúna documentos como:

- Relatório médico indicando o tratamento ou medicamento necessário;
- Documentos pessoais (RG, CPF);
- Comprovante de residência, se possível.

No caso de Ponte Alta do Bom Jesus, procure a Defensoria Pública mais próxima em municípios vizinhos ou informe-se com a Secretaria Municipal de Saúde sobre contatos regionais.

Acesso à Defensoria Pública em Taguatinga - TO

Se você precisar de assistência jurídica para garantir o acesso à saúde, pode procurar a Defensoria Pública do Estado do Tocantins no município mais próximo de Ponte Alta do Bom Jesus. A Defensoria oferece suporte em casos como:

- Solicitação judicial de medicamentos, exames ou tratamentos negados pelo SUS;
- Garantia de internações hospitalares ou consultas especializadas em situações de necessidade urgente;
- Defesa dos direitos em casos de irregularidades no atendimento público de saúde.

Informações de Contato da Defensoria Pública em Taguatinga - TO:

- Endereço: Rua Espírito Santo, 483-445, Taguatinga - TO, 77320-000
- Telefone: (63) 3654-2205

Procure a Defensoria Pública sempre que sentir que seus direitos à saúde estão sendo violados. Ela está à disposição para ajudar você a acessar os serviços de saúde que são seu direito!

e) Como denunciar irregularidades nos serviços de saúde?

Se você presenciar ou vivenciar irregularidades no atendimento do SUS, como mau atendimento, falta de medicamentos ou longas esperas, pode fazer uma denúncia.

- Ouvidoria do SUS: Ligue para o número 136 ou acesse o portal da Ouvidoria do SUS.
- Defensoria Pública: Caso a denúncia não seja resolvida administrativamente, a Defensoria pode atuar judicialmente para garantir os seus direitos.

f) O que fazer em caso de urgência ou emergência médica?

- Procure imediatamente a Unidade de Pronto Atendimento (UPA) ou hospital mais próximo;
- Ligue para o SAMU – 192, caso precise de atendimento móvel de urgência;
- Em casos de risco iminente, não é necessário apresentar documentos antes do atendimento. Sua prioridade será sempre salvar a vida.

g) Como posso garantir atendimento contínuo para uma doença crônica?

- Agende consultas regulares na UBS mais próxima para acompanhar sua condição;
- Certifique-se de estar inscrito em programas específicos de acompanhamento, como o de hipertensão ou diabetes;
- Caso enfrente dificuldades para continuar o tratamento ou conseguir medicamentos, procure a Defensoria Pública ou registre sua necessidade na Secretaria de Saúde.

Essas perguntas e respostas são uma base para esclarecer os direitos e caminhos disponíveis para acessar os serviços de saúde. Lembre-se: informação é poder, e o SUS está à disposição para garantir o cuidado com a sua saúde!

Saúde dos Adolescentes: Prevenção e Cuidados

A adolescência é uma fase de mudanças físicas, emocionais e sociais. Cuidar da saúde durante esse período é fundamental para garantir um crescimento saudável e prevenir problemas futuros. Aqui estão dicas importantes sobre prevenção de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs/ISTs), cuidados com a menstruação e práticas gerais de saúde.

Prevenção de DSTs/ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis)

a) Use preservativos:

- O preservativo masculino ou feminino é a principal forma de prevenção contra DSTs/ISTs e também evita gravidez não planejada.
- Os preservativos são distribuídos gratuitamente nas Unidades Básicas de Saúde (UBS).

b) Realize exames regulares:

- Mesmo sem sintomas, é importante fazer exames periódicos para detectar possíveis infecções.
- Procure a UBS mais próxima para se informar sobre testes de HIV, sífilis e hepatites virais.

c) Evite o compartilhamento de objetos pessoais:

- Itens como lâminas de barbear e alicates de unha podem transmitir doenças. Use sempre os seus utensílios pessoais.

d) Converse abertamente com profissionais de saúde:

- Procure orientação médica para tirar dúvidas sobre sexualidade e métodos contraceptivos. Os profissionais da UBS estão preparados para ajudar.

Cuidados Durante a Menstruação

a) Higiene é essencial:

- Troque absorventes ou coletores menstruais a cada período de 4 a 6 horas, dependendo do fluxo.

- Lave-se com água e sabão íntimo neutro para evitar infecções.

b) Use produtos adequados:

- Escolha absorventes, coletores ou calcinhas absorventes que sejam confortáveis para você.

c) Cuide do bem-estar:

- Durante o período menstrual, pratique exercícios leves para reduzir cólicas e melhore sua alimentação, priorizando alimentos ricos em ferro, como feijão e espinafre.

d) Procure orientação médica:

- Caso tenha cólicas intensas, fluxos muito fortes ou ciclos irregulares, procure um ginecologista para avaliação.

Dicas Gerais de Prevenção e Saúde para Adolescentes

a) Alimentação saudável

- Consuma frutas, legumes, proteínas e carboidratos na medida certa. Evite fast food e alimentos industrializados.

b) Pratique atividades físicas

- Movimente-se! Pratique esportes, caminhe ou dance. O importante é manter o corpo ativo.

c) Durma bem

- Tenha uma rotina de sono com pelo menos 8 horas por noite. Um sono adequado melhora o humor e o desempenho escolar.

d) Cuide da saúde emocional

- Converse com amigos, familiares ou profissionais sobre seus sentimentos. Não guarde suas preocupações para si mesmo.

e) Evite o uso de substâncias prejudiciais

- Fique longe de álcool, cigarro e outras drogas, pois eles afetam negativamente o corpo e a mente.

A adolescência é o momento perfeito para criar hábitos saudáveis que você levará para a vida toda. Cuide do seu corpo, respeite seus limites e busque informação sempre que necessário. Lembre-se de que os profissionais de saúde estão disponíveis para orientar e ajudar em todas as suas dúvidas e necessidades.

Se precisar de mais informações, procure a UBS mais próxima ou converse com um educador de saúde!

Conclusão da cartilha

Cuidar da saúde é um ato de amor consigo mesmo e com a comunidade. Por meio de pequenas mudanças no dia a dia, como adotar práticas preventivas, manter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas e cuidar do bem-estar emocional, é possível garantir mais qualidade de vida e bem-estar. A saúde é um direito de todos e, ao mesmo tempo, uma responsabilidade compartilhada.

Esperamos que esta cartilha seja uma aliada no seu caminho para uma vida mais saudável e consciente. O conhecimento é uma ferramenta poderosa, e, ao aplicá-lo, você fortalece não apenas a sua saúde, mas também a de todos ao seu redor. Lembre-se: cada passo dado em direção ao cuidado com a saúde contribui para construir uma comunidade mais forte, unida e feliz.

Gostaríamos de expressar nossa gratidão à comunidade de Ponte Alta do Bom Jesus pelo acolhimento e pela oportunidade de compartilhar este material. Agradecemos também aos profissionais de saúde, educadores e demais apoiadores que colaboraram para tornar esta cartilha uma realidade.

A saúde começa com você! Cuide-se, informe-se e esteja sempre atento aos seus direitos e deveres. Juntos, podemos construir um futuro mais saudável e promissor.

Equipe do Projeto Saúde e Cidadania

Universidade Estadual do Tocantins – Unitins e Núcleo de Estudos Interdisciplinares em Direito e Sociedade (NEIDISO)

Glossário

Nesta seção, você encontrará explicações simples e diretas sobre alguns termos importantes usados nesta cartilha. O objetivo é facilitar a compreensão de conceitos relacionados à saúde e aos serviços disponíveis, para que você possa aproveitar ao máximo as informações apresentadas.

Atenção Básica

É o primeiro nível de atendimento no Sistema Único de Saúde (SUS), oferecido nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). Inclui consultas com médicos e enfermeiros, vacinação, exames básicos e orientações de saúde. É chamada de “porta de entrada” porque resolve a maioria dos problemas de saúde e orienta casos mais complexos para outros níveis de atendimento.

Saúde Preventiva

Conjunto de práticas e ações que têm como objetivo evitar o surgimento de doenças, em vez de tratar problemas já existentes. Exemplos incluem vacinação, higiene pessoal, alimentação saudável e atividades físicas regulares.

Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) ou Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)

São doenças ou infecções que podem ser transmitidas por meio do contato sexual desprotegido (sem o uso de preservativos). Exemplos incluem HIV/AIDS, sífilis e gonorréia.

Cartão SUS

Documento que identifica o usuário no Sistema Único de Saúde, permitindo o acesso a consultas, exames e tratamentos. Ele registra todo o histórico de atendimentos no SUS, facilitando a continuidade do cuidado.

Unidade Básica de Saúde (UBS)

Também chamada de “posto de saúde”, é o local onde são realizados atendimentos médicos e de enfermagem, além de vacinação, exames básicos e orientações sobre saúde. É a referência para o atendimento da população em sua comunidade.

Vacinação

É uma medida de saúde preventiva que protege contra doenças infecciosas. As vacinas estimulam o sistema imunológico a criar defesas contra vírus e bactérias, evitando doenças graves e mortes.

Doenças Crônicas

São condições de saúde de longa duração, que exigem acompanhamento contínuo, como diabetes, hipertensão e asma. O tratamento é feito para controlar os sintomas e evitar complicações.

Saúde Mental

Refere-se ao estado de bem-estar emocional, psicológico e social de uma pessoa. Inclui como alguém lida com o estresse, mantém relações saudáveis e toma decisões.

Defensoria Pública

É uma instituição que garante assistência jurídica gratuita para pessoas que não têm condições de contratar um advogado. Na área da saúde, ajuda a garantir o acesso a medicamentos, tratamentos e outros serviços quando os direitos são negados.

Urgência e Emergência

- Urgência – Situações que precisam de atendimento rápido, mas não ameaçam a vida imediatamente, como fraturas ou febre alta.
- Emergência – Casos graves que colocam a vida em risco imediato, como acidentes graves ou paradas cardíacas.

Compreender esses termos ajuda a utilizar os serviços de saúde de forma mais eficiente e consciente. Sempre que tiver dúvidas, não hesite em perguntar aos profissionais de saúde ou procurar mais informações!

Referências Bibliográficas

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. **Lei nº 8.080**, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 20 set. 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 27 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 27 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Como Funciona o SUS**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 27 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental em Tempos de Pandemia**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-mental>. Acesso em: 27 jan. 2025.

DEFENSORIA PÚBLICA DA UNIÃO. **Saúde e Cidadania**. Disponível em: <https://www.dpu.def.br>. Acesso em: 27 jan. 2025.

INFOSAMBAS. **Dados sobre saúde em Ponte Alta do Bom Jesus - TO**. Disponível em: <https://infosambas.org.br/municipio/ponte-alta-do-bom-jesus-to>. Acesso em: 27 jan. 2025.

MIND. **How to Manage Stress**. 2020. Disponível em: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/>. Acesso em: 27 jan. 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Nova York, 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 27 jan. 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Healthy Diet**. Geneva, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso em: 27 jan. 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Mental Health: Strengthening our Response**. Geneva, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 27 jan. 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Universal Health Coverage**. Geneva, 2021. Disponível em: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/universal-health-coverage-\(uhc\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/universal-health-coverage-(uhc)). Acesso em: 27 jan. 2025.

PORTAL MEU SUS DIGITAL. Disponível em: <https://meususdigital.saude.gov.br>. Acesso em: 27 jan. 2025.

AMERICAN HEART ASSOCIATION. **The Importance of Physical Activity**. 2020. Disponível em: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>. Acesso em: 27 jan. 2025.



NEIDISO
Núcleo de Estudos
Interdisciplinares em
Direito e Sociedade
Unitins

 **EDITORA
UNITINS**