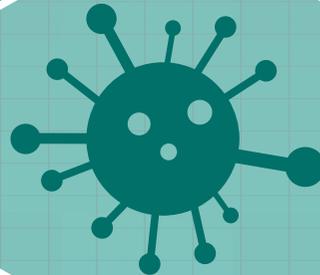
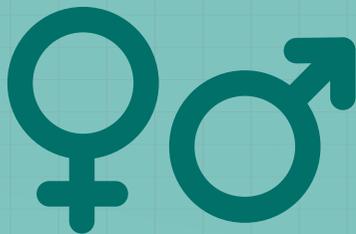
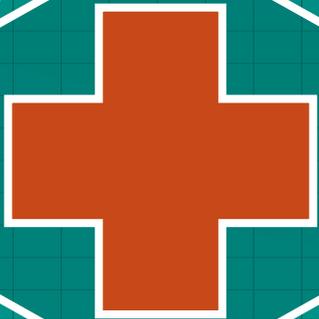
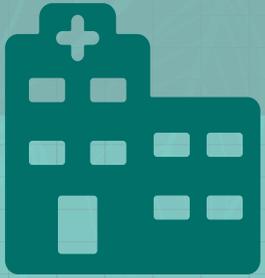


Cartilha de

# Saúde e Meio Ambiente

Doenças infecciosas e Parasitárias



Volume I



**IFT**

INSTITUTO  
FLORESTA  
TROPICAL

Cartilha de  
**Saúde e**  
**Meio Ambiente**  
Doenças infecciosas e Parasitárias

Volume I

Realização



**IFT**

INSTITUTO  
FLORESTA  
TROPICAL

### **Organizadores**

Rafaela Gonçalves Dumont  
COREN-PA 261.553

Paulo Amorim da Silva  
CRBio. 46.601/5-D

### **Revisão**

Oswaldo Correia Damasceno  
COREN-PA 84.918\Especialista em saúde da família

### **Ilustrações**

Breno Kelvyn da Silva Pereira

### **Projeto gráfico e capa**

Luciano Silva e Roger Almeida  
[www.rl2design.com.br](http://www.rl2design.com.br)

### **Ano**

2016

Projeto



**Projeto Almeirim Sustentável**

Apoio



Colaboração



[www.ift.org.br](http://www.ift.org.br)  
Tel: +55 91 3202-8300 / 8310  
e-mail: [geral@ift.org.br](mailto:geral@ift.org.br)  
Rua dos Mundurucus, 1613 – Jurunas  
CEP: 66025-660 – Belém – Pará – Brasil

# Sumário

Apresentação .....	4
<b>1 • A Saúde Pública no Brasil .....</b>	<b>6</b>
1.1. Responsabilidades pela gestão do Sistema único de saúde .....	6
1.2. Direitos do cidadão .....	8
1.3. Cartão SUS .....	8
1.4. Agente Comunitário de Saúde (ACS) .....	8
<b>2 • Higiene .....</b>	<b>10</b>
2.1. Higiene pessoal. ....	10
2.2. Higiene dos alimentos .....	12
2.3. Cuidados com a água .....	13
2.4. Cuidados com o lixo .....	13
<b>3 • Alimentação Saudável .....</b>	<b>17</b>
<b>4 • Vacinação .....</b>	<b>19</b>
<b>5 • Doenças Infecciosas e Parasitárias .....</b>	<b>22</b>
5.1. Verminoses e parasitoses intestinais .....	22
5.2. Doenças diarréicas e desidratação .....	23
5.3. Gripe e resfriado .....	25
5.4. Doenças transmitidas por vetores .....	27
5.5. Hanseníase .....	34
5.6. Tuberculose .....	36
<b>6 • Doenças Sexualmente Transmissíveis-DST .....</b>	<b>37</b>
6.1. Tipos de DST .....	37
Anexos .....	41
Anexo I - Estrutura Organizacional da Secretaria Executiva de Saúde .....	42
Anexo II - Mapa Saúde Comunidades Visitas em Almeirim .....	46
Consulta bibliográfica .....	47

# APRESENTAÇÃO

O Instituto Floresta Tropical (IFT) é uma organização da sociedade civil de interesse público (OSCIP), dedicado desde a sua fundação, em 2002, a promover boas práticas de manejo de florestas naturais na Amazônia Brasileira. Deste modo, grande parte das ações do IFT se concentra em projetos que tenham como objetivo disseminar boas práticas de manejo florestal junto a produtores empresariais e comunitários através de diferentes estratégias, auxiliando na conservação de florestas a longo prazo e na melhoria de renda ou geração de empregos permanentes nestes empreendimentos.

Em 2010, apoiado pelo Fundo Vale de Desenvolvimento Sustentável, o IFT aceitou um desafio diferente: criar e implantar o projeto *Almeirim Sustentável*, forjado com o objetivo primário de desenvolver em um município de ampla base florestal típico do interior da Amazônia um modelo de desenvolvimento sustentável. Como em qualquer outro município com condições semelhantes às de Almeirim, um elemento crucial deste novo projeto é a estratégia de apoiar o bom uso e a conservação de florestas pelas comunidades tradicionais rurais residentes.

Entretanto, já no desenvolvimento do projeto *Almeirim Sustentável*, o IFT se deparou com um problema estrutural nestas comunidades: a carência de condições mínimas de saúde, planejamento familiar e de segurança alimentar que permitissem o início da discussão sobre conservação florestal. Ações específicas para endereçar estes problemas foram incluídas na estrutura do projeto, de forma que o presente produto visa dar apoio às atividades de sensibilização em medidas de higiene pessoal e planejamento familiar executadas junto a tais comunidades. Esta é a razão para que os usu-

ários desta cartilha tenham em suas mãos um produto tão atípico em relação ao restante do acervo técnico disseminado pelo IFT nas demais regiões da Amazônia.

Esta cartilha foi criada com a finalidade de levar informações sobre alguns temas discutidos nas comunidades (prevenção, planejamento familiar, bem estar social e atendimentos de enfermagem) no âmbito do projeto *Almeirim Sustentável* e fornecer dicas de saúde que podem auxiliar no dia-a-dia das mesmas. É importante destacar que o papel do IFT neste projeto não é de substituir o papel do poder público, mas sim de fortalecer, informar e apoiar as instituições e profissionais que têm como dever prestar serviços de saúde às populações rurais de Almeirim.





# 1 • A SAÚDE PÚBLICA NO BRASIL

Você já se perguntou o que é saúde? Você se considera saudável? O que devemos fazer para manter nossa saúde? Essas perguntas podem ter diferentes respostas e depende da realidade e das experiências vivenciadas por cada pessoa.

Atualmente considera-se que saúde é mais do que não estar doente, e depende do acesso aos serviços básicos garantidos pelo Estado através das políticas de educação, agricultura familiar, saneamento básico, boa alimentação, lazer, geração de renda, entre outros.

Ao frequentar a escola, ler um livro, tratar corretamente a água e o lixo, ter uma alimentação mais saudável, ter uma boa higiene, estamos fazendo ações de **promoção da saúde**. São atividades que podem melhorar a qualidade de vida.

## 1.1. RESPONSABILIDADES PELA GESTÃO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

Os níveis de assistência à população compreendem desde as ações mais básicas de saúde, como a vacina e orientações de prevenção, até as mais complexas, como grandes cirurgias, tratamento para câncer, transplantes, etc. Os níveis de assistência são assim divididos:

A **prevenção de doenças** é realizada em geral por serviços de saúde que incluem, por exemplo, vacinação, atividades educativas realizadas pelos profissionais de saúde, exames preventivos e de controle de doenças.

Muitas vezes só vemos a assistência à saúde como atividade **curativa**, que é realizada quando o indivíduo já está doente, e precisa de tratamento.

Para atender as pessoas desde a promoção, prevenção e curativa, foi criado no Brasil o Sistema Único de Saúde (SUS). A Constituição Federal de 1988 determinou como dever do Estado garantir saúde a toda a população. Deve-se entender como Estado as três esferas de governo: Governo Federal, Estadual e Municipal.

### **Atenção Primária ou Atenção**

**Básica:** São as atividades com foco na prevenção de doenças, como vacinas, pequenos curativos, visitas domiciliares, consultas básicas, assistência ao pré-natal, tratamento das patologias simples, etc. Esses serviços são prestados por Unidades de

Básicas de Saúde, Postos de Saúde, Equipes de Saúde da Família e Agentes Comunitários de Saúde.

Unidades e Postos de Saúde bem organizados e estruturados poderiam resolver de 80 a 85% dos problemas de saúde de uma comunidade.

**Atenção Secundária ou Média Complexidade:** São os serviços de internação e apoio diagnóstico intermediário como raios-X, exames laboratoriais, ultrassonografia, eletrocardiograma, pequenas e médias cirurgias, tratamentos clínicos que necessitam internação em leito geral ou algumas especialidades básicas como pediatria, ginecologia, obstetrícia, etc. Os serviços de saúde que comumente oferecem tais assistências são os ambulatórios especializados, hospitais, urgência e emergência, laboratórios, maternidades, etc. Apenas 15 a 20% dos problemas de saúde deveriam chegar ao atendimento hospitalar se tivéssemos as unidades de saúde funcionando adequadamente.

**Atenção Terciária ou Alta Complexidade:** São os serviços ou procedimentos de especialidades caras como neurologia, cirurgias de grande porte, internações em leito de terapia intensiva (UTI), tratamento par câncer, ressonância magnética, etc.

As ações relativas à atenção primária são de responsabilidade exclusiva dos municípios. Os serviços de média complexidade podem, em grande maioria dos municípios, disponibilizar de nego-

ciações (pactuações) com o estado para sua realização. A esfera de gestão estadual é responsável pelas ações de alta complexidade. O Governo Federal é o grande articulador entre os estados e município, normatizando e financiando os serviços com contrapartidas dos governos estaduais e municipais.

Toda a organização do sistema de saúde, seus princípios e suas diretrizes, foram publicadas nas leis 8080 e 8142, ambas divulgadas em 1990. De lá para cá, inúmeras regulamentações através de normas, portarias e decretos vem aperfeiçoando o funcionamento do sistema de saúde brasileiro, e é por isso que dizemos que o SUS está em construção.



## 1.2. DIREITOS DO CIDADÃO

1. Todo cidadão tem direito ao acesso ordenado e organizado aos sistemas de saúde, visando a um atendimento mais justo e eficaz;
2. Todo cidadão tem direito a tratamento adequado e efetivo para seu problema, visando a melhoria da qualidade dos serviços prestados;
3. Todo cidadão tem direito ao atendimento humanizado, acolhedor e livre de qualquer discriminação, visando a igualdade de tratamento e uma relação mais pessoal e saudável;
4. Todo cidadão tem direito a atendimento que respeite a sua pessoa, seus valores e seus direitos, visando a preservar sua cidadania durante o tratamento;
5. Todo cidadão também tem responsabilidades para que seu tratamento aconteça da forma adequada.
6. Todo cidadão tem direito ao comprometimento dos gestores da saúde para que os princípios anteriores sejam cumpridos.

## 1.3. CARTÃO SUS

Criado com objetivo de melhorar o funcionamento do SUS, o cartão SUS é um documento pessoal que identifica o usuário do SUS, reunindo suas informações pessoais e seus dados sobre atendimentos já realizados em um único sistema de dados.

### PARA QUE SERVE?

Para agendamento de consultas e exames, acesso a medicamentos e acompanhamento dos pacientes pelos profissionais de saúde.

### COMO FAZER?

Grande parte das unidades básicas de saúde já faz o cartão SUS, basta levar comprovante de residência, RG, CPF, Título de Eleitor e PIS/PASEP.

## 1.4. AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE (ACS)

É o profissional que desenvolve ações que buscam o fortalecimento e a integração entre a equipe de saúde e a comunidade junto à Unidade Básica de Saúde, sendo o ACS uma pessoa que mora na comunidade, facilitando assim o contato entre ambos.

Atua nas atividades de prevenção das doenças e agravos, buscando identificar os problemas e necessidades de intervir nos fatores que podem levar ao adoecimento.

### O ACS Deve:

- Identificar áreas e situações de risco para a saúde;
- Encaminhar as pessoas aos serviços de saúde sempre que necessário;
- Orientar as pessoas e acompanhar a situação de saúde, para ajudá-las a conseguir bons resultados.

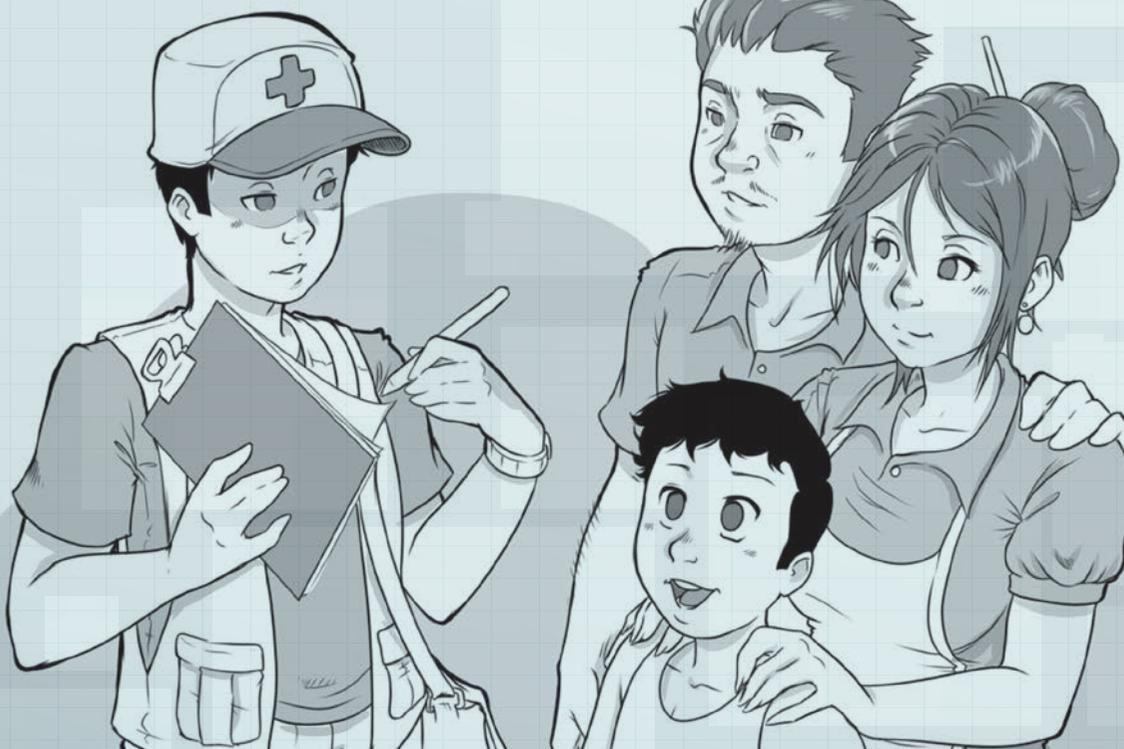
### Ações do ACS:

- Realizar cadastramento da família;
- Realizar planejamento;
- Realizar visitas;
- Escutar, acolher o usuário;
- Realizar avaliação;
- Realizar ações de educação a saúde (palestras e atividades envolvendo todos os membros das comunidades);

O ACS desempenha um papel chave na Estratégia de Saúde da Família, estando presente tanto em comunidades rurais e periferias urbanas quanto em municípios altamente urbanizados e industrializados.

**LEMBRETE:** É importante para que o serviço do ACS seja executado com mais eficiência que você, usuário, contribua com o trabalho do mesmo, permitindo que:

- Ele visite você todos os meses;
- Seguir as orientações feitas pelo ACS;
- Participar das palestras e atividades que envolva a comunidade.



# 2 • HIGIENE

A higiene é um dos determinantes importantes para a qualidade de vida das pessoas.

## O que é higiene?

São todas as ações que praticamos para manter a saúde física, mental e prevenir doenças.

## 2.1. HIGIENE PESSOAL

É necessário dar especial atenção às boas práticas de higiene, ao bom comportamento pessoal, pois muitos microrganismos habitam o nosso corpo e ambiente.

### O que é higiene corporal e qual a finalidade?

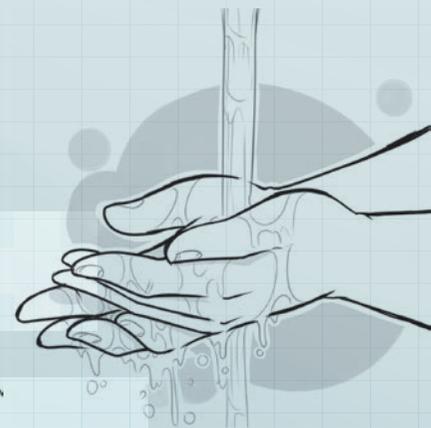
São cuidados que devemos ter com o nosso corpo. A lavagem corporal tem como finalidade limpar pele, cabelos, unhas, boca e dentes, eliminando poeiras, secreções, micróbios, maus odores e prevenindo doenças.

### Quando está presente?

- Tomamos banho diariamente;
- Usamos roupas e sapatos limpos e mantemos nossos cabelos sempre penteados e aparados;
- Quando lavamos as mãos e escovamos nossos dentes.

### De quem é a responsabilidade?

Os cuidados com a higiene pessoal e a higiene do ambiente são responsabilidades atribuídas a nós mesmos. Esse é, portanto, nosso ponto de partida.



## Quando as mãos devem ser lavadas?

Sempre que necessário, especialmente antes das refeições, antes do contato com os alimentos e depois de utilizar o banheiro. Além disso, é importante manter as unhas bem cortadas.



## PASSO A PASSO DA LAVAGEM DAS MÃOS



Abra a torneira e molhe as mãos, tomando cuidado para não encostar-se à pia



Use sabonete líquido ou sabonete comum para a higienização



Use o sabonete líquido em uma quantidade para cobrir toda a superfície das mãos



Ensaboe a palma das mãos, friccionando-as entre si



Esfregue as costas da mão esquerda com a palma da mão direita com os dedos entrelaçados, e vice-versa



Esfregue as palmas das mãos entre si, mantendo os dedos entrelaçados



Esfregue as costas dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, usando movimento de vai-e-vem, e vice-versa



Lave o polegar direito com a palma da mão esquerda em movimentos circulares, e vice-versa



Esfregue a palma de uma mão com as pontas dos dedos da outra, fazendo movimentos circulares



Esfregue o punho esquerdo com a palma da mão direita, utilizando movimentos circulares, e vice-versa



Enxague para retirar os resíduos de sabonete, cuidando-se para não encostar as mãos na torneira



Enxugue devidamente usando papel toalha, iniciando pelas mãos e seguindo até os punhos



### Quando escovar os dentes e o que isso evita?

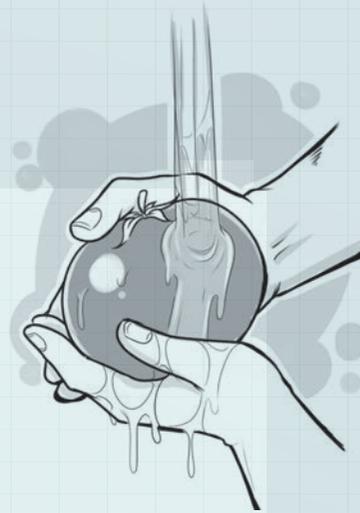
Depois de comer, para que fiquem limpos e livres dos ataques das cáries, além de que uma boa escovação não é importante apenas para a saúde bucal e para um bom hálito, também pode evitar problemas nos pulmões, coração e cérebro, causados por acúmulos de bactérias.

## 2.2. HIGIENE DOS ALIMENTOS

### Como é feita a higienização das frutas, verduras e legumes?

Deve ser feita com solução de hipoclorito de sódio.

- **Primeiro passo:** Lave bem em água corrente e tratada. Se forem hortaliças com folhas, lavar folha por folha abrindo-as bem.
- **Segundo passo:** Mergulhar as folhas e frutas em solução de hipoclorito de sódio 2,5%, na proporção de uma colher de sopa para cada 1 litro de água e deixar agir por 30 minutos;
- **Terceiro passo:** Enxaguar com água tratada, ou secar as frutas e verduras com pano limpo e seco ou guardanapo de papel.



**OBS:** Não colocar vegetais cortados ou picados na solução com hipoclorito de sódio.



## 2.3. CUIDADOS COM A ÁGUA

### Quais são os cuidados com a água para beber?

Beber somente água tratada ou de boa qualidade. Lembre-se de que, ao coletar água de rios, poços ou cisternas, você deve tratá-la antes de beber, pois esta, mesmo aparentemente limpa e transparente, pode estar contaminada.

### O que devemos fazer antes de beber a água?

Ferva a água durante 10 minutos ou filtre-a, podendo usar pano limpo ou filtro de barro, e depois adicione 2 gotas de hipoclorito de sódio 2,5% para cada 1 litro de água e espere 30 minutos antes de beber.

Lembre-se que esses procedimentos adotados ajudam a eliminar vírus, bactérias ou parasitas que podem causar doenças.



## 2.4. CUIDADOS COM O LIXO

### O que é o lixo?

É todo e qualquer material proveniente das atividades humanas que não tem mais utilidade, por isso, é jogado fora.

### Tipos de lixo:

- **Lixo orgânico:** É aquele proveniente de quaisquer seres vivos, sejam animais ou vegetais. Podemos identificar como lixo orgânico os restos de alimentos, frutas e verduras, caroços de açaí, cascas de coco, restos de plantas, folhas, galhos, restos de animais e os dejetos humanos (nossas fezes e urina);



- **Lixo inorgânico:** É todo tipo de produto industrializado. Este lixo é de difícil decomposição pela natureza, às vezes centenas ou milhares de anos, caso não haja um tratamento prévio, mas pode ser transformado em novos produtos industrializados. Vidros, plásticos, papéis e metais são alguns destes materiais. Restos de construções, tecidos e produtos cerâmicos também fazem parte do lixo inorgânico.

### Lixo e doenças

O lixo pode, muitas vezes, conter materiais perigosos que oferecem sérios riscos à saúde humana e ao meio ambiente como, por exemplo:

- Pilhas e baterias de veículos, comuns e de celulares;
- Embalagens de produtos químicos, tóxicos e corrosivos;
- Pregos e cacos de vidros.

O lixo depositado em lixões ou a céu aberto atrai moscas, mosquitos, formigas, escorpiões e cobras. Muitas doenças podem estar associadas à forma como o lixo está depositado no ambiente, pois ele é o alimento, fonte de água e abrigo para uma infinidade de organismo nocivo à saúde humana.



**Tabela 1:** Doenças que podem estar associadas ao lixo sólido e principalmente aos dejetos humanos:

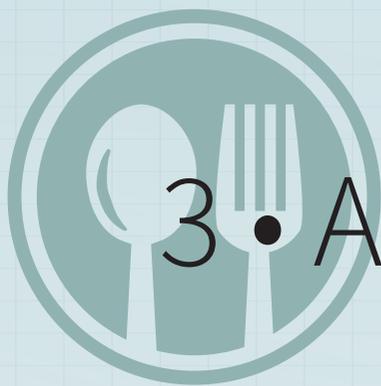
DOENÇA	CONCEITO	TRANSMISSÃO
Cólera	Doença infecciosa aguda provocada por bactéria, geralmente epidêmica, caracterizada por vômitos e diarreia.	Dá-se através da água e de alimentos contaminados pelas fezes ou pela manipulação de alimentos por pessoas infectadas, sejam elas sintomáticas ou não.
Hepatite A	É uma doença infecciosa aguda causada pelo vírus VHA. A incidência da hepatite A é maior nos locais em que o saneamento básico é deficiente ou não existe. Uma vez infectada, a pessoa desenvolve imunidade contra VHA por toda a vida.	Através da ingestão de água e alimentos contaminados.

DOENÇA	CONCEITO	TRANSMISSÃO
Febre tifoide	É uma doença infectocontagiosa, de notificação compulsória, causada pela bactéria <i>Salmonellaentericatypi</i> . Embora existam casos registrados no mundo todo, a enfermidade é endêmica nos locais em que as condições sanitárias e de higiene inexistem ou são inadequadas.	Pelo consumo de água e alimentos contaminados ou pelo contato direto, em razão da presença de bacilos eliminados nas fezes e urina humanas dos portadores da doença ativa ou nas fezes dos portadores assintomáticos.
Leptospirose	É uma infecção aguda, potencialmente grave, causada por uma bactéria do gênero <i>Leptospira</i> .	Por animais de diferentes espécies (roedores, suínos, caninos, bovinos) para os seres humanos. O contágio se dá pelo contato direto com a urina dos animais infectados ou pela exposição à água contaminada.
Triquinose	Infecção parasitária do homem.	Pela carne do porco, quando o animal é alimentado com lixo não esterilizado;
Diarreia	Infecções intestinais provocadas por diferentes tipos de microrganismo: amebíase, giardíase e outros.	Pelo consumo de água e alimentos contaminados ou pelo contato direto, em razão da presença de bacilos eliminados nas fezes e urina humanas.

### Medidas Preventivas:

- Incentivar o uso de latrinas;
- Dar correta destinação aos dejetos humanos por meio de fossas adequadas;
- Proteger todos os alimentos contra moscas, baratas e insetos em geral;
- Conservar os alimentos e utensílios cobertos ou dentro de armários;
- Proteger as águas de minas, cisternas, poços, lagoas, açudes e valas de irrigação, para que não sofram contaminações por fezes humanas;
- Regar as verduras, legumes e frutas sempre com água limpa, nunca aproveitando a água utilizada em casa ou a de banho;
- Lavar corretamente verduras, legumes e frutas em água corrente, principalmente as que são consumidas cruas;
- Vacinar contra as doenças que contam com este recurso;
- Utilizar apenas água tratada, filtrada ou fervida;
- Lavar muito bem as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos, após usar o banheiro e a limpeza de utensílios, como a lavagem de filtro, por exemplo;

- Realizar regularmente exames de fezes para detectar eventual presença de parasitos;
- O uso de leite materno é essencial para prevenção de várias doenças, pois é um alimento que contém fatores de defesa e é isento de contaminações;
- Usar sistema de coleta e destinação adequado do lixo;
- Observar as normas de higiene principalmente com relação às crianças, inclusive em escolas e ambientes de estreito convívio;
- Consumir apenas alimentos bem cozidos;
- Manter boas normas de higiene no ambiente doméstico e no seu entorno, para evitar insetos e roedores;
- Evitar as águas de inundações;
- Não deixar o esgoto a céu aberto ou permitir o seu despejo em córregos, nascentes, lagoas, etc.;
- Evitar contato com água represada ou enxurrada quando suspeita da presença de agentes de doenças;
- Não utilizar fezes humanas como fertilizante;
- Usar roupas adequadas, botas e luvas de borracha se necessitar entrar em contato com águas supostamente infectadas;
- Consumir carnes de porco e de vaca bem cozidas;
- Proteger recipientes que possam encher-se de água com tampas ou coberturas;
- Não criar porcos e galinhas soltos no quintal;
- Impedir que crianças brinquem em áreas com lixo e água poluída.



# 3 • ALIMENTAÇÃO

# SAUDÁVEL

É comer bem e de forma equilibrada, baseada em práticas alimentares da realidade do local onde você vive. Neste sentido é fundamental estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares.

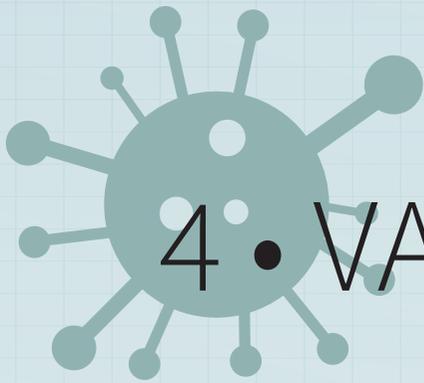
## **Como garantir uma alimentação saudável?**

Baseia-se em alimentos naturais e produzidos regionalmente. O apoio e o fornecimento a agricultoras familiares e cooperativas para a produção e a comercialização de produtos saudáveis, como legumes, verduras e frutas, é uma importante alternativa para que, além da melhoria da qualidade da alimentação, estimule geração de renda para comunidades.



Dicas de uma alimentação saudável, de acordo com o **Ministério da Saúde:**

1. Comer frutas e verduras: Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras;
2. Para cada 2 colheres de arroz, comer 1 de feijão: Esses dois alimentos se complementam, principalmente no que diz respeito às proteínas (a proteína que falta em um, tem no outro e vice versa);
3. Evitar gorduras e frituras: Comer muitos alimentos ricos em gorduras pode provocar o aparecimento de doenças como a obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes, entre outras;
4. Usar uma lata de óleo para cada duas pessoas da casa por mês. Essa medida serve para a pessoa ter uma ideia da quantidade de óleo que deve ser usada no preparo dos alimentos;
5. Realizar três refeições principais e um lanche por dia. Isso evita longos períodos em jejum. O ideal é comer mais vezes por dia, mas em menores quantidades (aumentar a frequência e diminuir o volume);
6. Comer com calma e não na frente da televisão. Quando comemos com pressa, não saboreamos o alimento e demoramos mais tempo para ficar satisfeitos. Por isso, comemos mais. É como se o organismo não tivesse tempo suficiente para “perceber” a quantidade de alimento ingerida. Comer e assistir televisão ao mesmo tempo faz com que a pessoa se distraia e não controle a quantidade de alimentos que está consumindo;
7. Evitar doces e alimentos calóricos: Devemos prestar atenção não só na quantidade, mas também na qualidade dos alimentos, pois existem aqueles que são pobres em nutrientes e ricos em calorias. São chamadas “calorias vazias”. O consumo exagerado desses alimentos que, em geral, são os doces e alimentos gordurosos facilitam o surgimento de doenças como a obesidade, diabetes, doenças do coração, entre outras.
8. Comer de tudo, mas caprichar nas verduras, legumes, frutas e cereais. Não é preciso “cortar” nenhum alimento da dieta. Basta estar atento às quantidades e dar preferência aos alimentos ricos em nutrientes ao invés de calorias. É importante ainda não esquecer os “sagrados” oito copos de água por dia.
9. Atividade física, duração e frequência: O ideal é fazer um pouco de atividade física todos os dias. Você não precisa ficar várias horas fazendo exercícios e suando sem parar. “Pegar pesado” é para atletas. A criança, assim como as pessoas em geral, deve procurar uma atividade que lhe agrade, convidar um amigo para participar. O professor de Educação Física é a pessoa certa para dar orientações sobre o assunto. O que você não pode é ficar parado.



# 4 • VACINAÇÃO

É uma forma eficaz de prevenir algumas doenças. As vacinas podem ser produzidas a partir de organismos enfraquecidos, mortos ou alguns de seus derivados, com a finalidade de estimular o corpo a se defender contra os organismos (vírus e bactérias) que provocam doenças, podendo ser aplicadas por meio de injeção ou por via oral (boca). Desta forma, vacinar a si e os de sua responsabilidade, em conformidade com as orien-

tações do Ministério da Saúde, é um dever de todos.

### **Calendário Básico de Vacinação:**

Corresponde ao conjunto de vacinas consideradas de interesse prioritário à saúde pública do país. Atualmente, é constituído por 12 vacinas recomendadas à população, desde o nascimento até a terceira idade e distribuídos *gratuitamente* nos postos de vacinação da rede pública.



## CALENDÁRIO VACINAÇÃO CRIANÇA:

NOMENCLATURA	SIGLA	CRIANÇA										
		(RDC nº 64/2012 - Anvisa)	BCG Vacina BCG	Vacina hepatite B (recombinante)	Vacina absorvida difteria, tétano, pertussis, hepatite B (recombinante) e Haemophilus influenza B (conjugada) Penta	Vacina poliomielite 1, 2 e 3 (inativada) e Vacina Poliomielite 1, 2 e 3 (atenuada) - Esquema sequencial	Vacina pneumocócica 10-valente (conjugada)	Vacina rotavírus humano G1P1 [8] (atenuada)	Vacina meningocócica C (conjugada)	Vacina febre amarela (atenuada)	Vacina sarampo, caxumba, rubéola	
		Ao nascer	Dose única	Dose ao nascer	1ª dose	1ª dose (com VIP)	1ª dose	1ª dose				
		2 meses			2ª dose	2ª dose (com VIP)	2ª dose					
		3 meses						1ª dose				
		4 meses			3ª dose	3ª dose (com VIP)						
		5 meses										
		6 meses										
		9 meses										
		12 meses										1ª dose
		15 meses			1º Reforço (com DTP)							
		2 anos										
		4 anos			2º Reforço (com DTP)							

Fonte: Ministério da Saúde

## CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO ADOLESCENTE:

IDADE	VACINA	DOSE	DOENÇAS EVITADAS
11 a 19 anos	<b>Hepatite B<sup>(1)</sup></b> vacina Hepatite B (recombinante)	1ª dose	Hepatite B
	<b>Hepatite B<sup>(1)</sup></b> vacina Hepatite B (recombinante)	2ª dose	Hepatite B
	<b>Hepatite B<sup>(1)</sup></b> vacina Hepatite B (recombinante)	3ª dose	Hepatite B
	<b>Dupla tipo adulto (dT)<sup>(1)</sup></b> vacina adsorvida difteria e tétano - adulto	Uma dose a cada dez anos	Difteria e Tétano
	<b>Febre Amarela<sup>(3)</sup></b> vacina febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada dez anos	Febre Amarela
	<b>Tríplice Viral (SRC)<sup>(4)</sup></b> vacina sarampo, caxumba e rubéola	Duas doses	Sarampo, Caxumba e Rubéola

Fonte: Ministério da Saúde

## CALENDÁRIO VACINAÇÃO ADULTO:

IDADE	VACINA	DOSE	DOENÇAS EVITADAS
20 a 59 anos	<b>Hepatite B<sup>(1)</sup> (Grupos vulneráveis)</b> vacina Hepatite B (recombinante)	Três doses	Hepatite B
	<b>Dupla tipo adulto (dT)<sup>(2)</sup></b> vacina adsorvida difteria e tétano - adulto	Uma dose a cada dez anos	Difteria e Tétano
	<b>Febre Amarela<sup>(3)</sup></b> vacina febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada dez anos	Febre Amarela
	<b>Tríplice Viral (SRC)<sup>(4)</sup></b> vacina sarampo, caxumba e rubéola	Dose Única	Sarampo, Caxumba e Rubéola
60 anos e mais	<b>Hepatite B<sup>(1)</sup> (Grupos vulneráveis)</b> vacina Hepatite B (recombinante)	Três doses	Hepatite B
	<b>Febre Amarela<sup>(3)</sup></b> vacina febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada dez anos	Febre Amarela
	<b>Influenza sazonal<sup>(3)</sup></b> vacina influenza (fracionada, inativada)	Dose anual	Influenza sazonal ou gripe
	<b>Pneumocócica 23-valente (Pn23)<sup>(6)</sup></b> vacina pneumocócica 23 valente (polissacarídica)	Dose Única	Infecções causadas pelo Pneumococo
	<b>Dupla tipo adulto (dT)<sup>(2)</sup></b> vacina adsorvida difteria e tétano - adulto	Uma dose a cada dez anos	Difteria e Tétano

Fonte: Ministério da Saúde



# 5 • DOENÇAS INFECCIOSAS E PARASITÁRIAS

## 5.1. VERMINOSES E PARASITÓSES INTESTINAIS

São doenças causadas por diferentes vermes parasitas. Em geral, eles se alojam no intestino, mas podem abrigar-se também em órgãos, como o fígado, pulmões e cérebro.

São doenças muito comuns, podendo atingir crianças, jovens e adultos independentemente da classe social, nas zonas rurais e urbanas.

### **Sintomas:**

- Dor na barriga;
- Falta de apetite;
- Vômitos e enjoos;
- Anemia (criança pálida e descorada);
- Perda de peso;
- Diarreia;
- Mau humor (irritação).

### **Como podemos pegar vermes:**

- Através de alimentos e águas contaminados com os ovos dos vermes;
- Mãos sujas;
- Pelos ovos que ficam espalhados pela terra e podem contaminar verduras ou penetrar pelos nossos pés quando andamos descalços;
- Através de carnes mal passadas ou cruas, contaminadas pelos vermes.

A prevenção das verminoses baseia-se nos cuidados higiênicos já citados, além do tratamento adequado da água e cuidado com os alimentos.

**ATENÇÃO!** Estas são características comuns de muitas doenças. Para confirmar a presença de vermes, é necessário procurar um posto de saúde, onde um profissional irá orientar sobre o tratamento.

## 5.2. DOENÇAS DIARRÉICAS E DESIDRATAÇÃO

É o aumento do número de evacuações e a perda de consistência das fezes que ficam amolecidas ou líquidas. Uma das piores complicações é a desidratação, que acomete com mais facilidade os bebês, crianças e idosos. Os sintomas de desidratação são: boca seca, lábios rachados, sonolência, confusão mental e diminuição da urina que, além de diminuir as reservas de água do corpo humano, constituído por 75% de água (aproximadamente), reduzem os níveis de dois importantes minerais: sódio e potássio.

### Causas

Os germes, causadores da diarreia, costumam chegar ao ser humano através da boca, podendo estar na água ou alimentos contaminados. A maioria das diarreias é causada por parasitas, vírus ou bactérias. Os parasitas são comuns em locais com condições precárias de higiene sanitária, onde a água não é tratada.

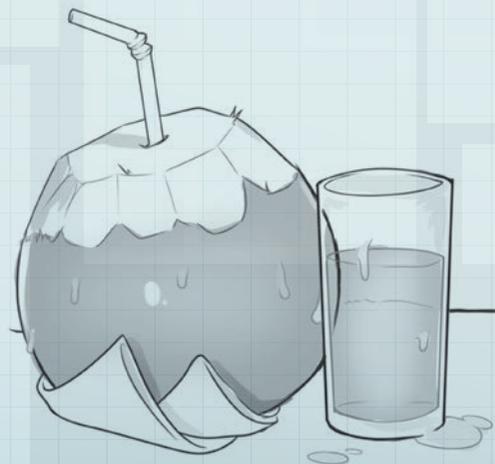
A Cólera é uma das doenças diarreicas muito graves, felizmente essa doença não está ocorrendo atualmente no Brasil, mas já houve casos em anos anteriores.

### Recomendações

- Beba por dia de 2 a 3 litros de líquido, como soros, sucos e água de coco. Como a água não repõe a perda de sódio e potássio, procure suprir essa necessidade com soro caseiro;
- Manter a alimentação habitual. Em geral, pessoas com diarreia associam comida à disfunção gastrointestinal e suspendem

toda a alimentação. Tal medida, além de agravar o quadro de desidratação, suspende o fornecimento dos nutrientes necessários para o organismo reagir. Prefira ingerir arroz, caldos de carne magra, bananas, maçãs, torradas e banana, especialmente, pois esta é rica em potássio; esses alimentos dão mais consistência às fezes. Em casos de crianças que são amamentadas, não suspender o leite materno;

- Suspender a ingestão de alimentos como: saladas, bagaço de frutas e fibras;
- Chás de camomila, erva-doce, hortelã e chá da folha da goiaba com a folha do caju, por exemplo, podem ajudar (sempre procurar um serviço de saúde);
- Evite café e álcool, pois são desidratantes poderosos;
- Não consumir alimentos com alto teor de gordura e temperos até que as fezes voltem ao normal;
- Não se esqueça de ferver a água de lagos, rios, riachos ou mesmo a de torneiras nos locais onde não há água potável.
- Ficar atento aos sinais de desidratação. Caso apresente dois ou mais sintomas, pode ser desidratação. Será necessário procurar a unidade de saúde mais próxima para atendimento médico.



## Prevenção

Além dos cuidados higiênicos e com a água já citados deve-se:

- Amamentar o recém-nascido no mínimo até os seis meses de vida;
- Ingerir bastante líquido, principalmente nos dias mais quentes;
- Manter os depósitos sempre fechados e fazer limpeza regularmente;



## DICA DE COMO FAZER O SORO CASEIRO:

Misture em 1 litro de água mineral, de água filtrada ou de água fervida - mas já fria - uma colher pequena (tipo cafezinho) de sal e uma colher grande (tipo sopa) de açúcar. Misture bem e ofereça o dia inteiro ao doente em pequenas colheradas.



### 5.3. GRIPE E RESFRIADO

São doenças causadas por vírus e afetam qualquer parte das vias aéreas superiores (nariz, garganta, laringe, faringe, seios paranasais) e, eventualmente, das vias aéreas inferiores (traqueia e brônquios), sendo mais comuns no inverno e no outono.

#### **A gripe**

É causada pelo vírus *influenza*. Seus sintomas geralmente aparecem de forma repentina, com febre, vermelhidão no rosto, dores no corpo e cansaço. Entre o segundo e o quarto dia os sintomas do corpo tendem a diminuir, enquanto os sintomas respiratórios aumentam, aparecendo com frequência uma tosse seca.

Como no resfriado, na gripe a presença de secreções nasais e espirros são comuns.

#### **O Resfriado**

Dos inúmeros vírus que causam os resfriados, o mais comum é o *rinovírus*. Seus primeiros sinais costumam ser coceira no nariz ou irritação na garganta, os quais são seguidos, após algumas horas, por espirros e secreções nasais. A congestão na-

sal também é comum nos resfriados, porém, ao contrário da gripe, a maioria dos adultos e crianças não apresenta febre ou apenas febre baixa.

#### **Medidas Preventivas para a Gripe e Resfriado.**

É muito difícil “escaparmos” do contato com o vírus. Pegar ou não gripe ou o resfriado vai depender do contato anterior com aquele vírus, do nosso estado psicológico e da presença de alergias respiratórias. No entanto, algumas medidas podem ser tomadas para ajudar na prevenção além de tomar a vacina quando indicado, podemos:

- Manter a casa sempre bem arejada;
- Evitar permanecer em locais fechados com grande número de pessoas;
- Lavar sempre as mãos;
- Ingerir líquidos em grande quantidade (de preferência água e sucos);
- Exercitar-se regularmente;
- Evitar o estresse;
- Não fumar ou ficar em locais com pessoas fumando;
- Seguir as orientações de higiene e alimentação já descritas.



## DICA DE XAROPE CASEIRO PARA TOSSE:

(Sempre procure uma unidade de saúde)

### Ingredientes:

- 1 cabeça de cebola;
- 3 dentes de alho;
- 1 raiz de gengibre pequena;
- 2 limões;
- 3 sementes de cumaru;
- ½ litro de água;
- Folhas de manjeriçã, hortelã grande e pequeno;



### Modo do preparo:

Em meio litro de água acrescente as sementes de cumaru, as folhas frescas de manjeriçã e hortelã, o gengibre, limão, alho e cebola cortada em fatias bem finas e ferva em fogo brando, até que se reduza até a metade do volume inicial. Nesse ponto desligue o fogo e deixe esfriar.

**Tome uma colher de sopa do xarope adoçado com mel a cada 4 horas enquanto a tosse persistir.**



## 5.4. DOENÇAS TRANSMITIDAS POR VETORES

### • **Malária**

É uma doença infecciosa febril aguda transmitida pela picada da fêmea do mosquito *Anopheles*, infectada pelo *Plasmodium* (protozoário).

#### **Sintomas**

Os mais comuns são: febre alta, calafrios intensos que se alternam com ondas de calor e suor abundante, dor de cabeça e no corpo, falta de apetite, pele amarelada e cansaço. Dependendo do tipo de malária, esses sintomas se repetem a cada dois ou três dias.

Na Amazônia, algumas pessoas podem ter malária com sintomas leves, até mesmo sem febre.

Os tipos de malária mais comum no Brasil são a malária *vivax* e a malária *falciparum*, que é a mais grave.

#### **Tempo para desenvolver a doença**

Depende do tipo de malária, mas varia de 7 a 28 dias a partir do momento da picada.

#### **Como tratar?**

O tratamento é padronizado pelo Ministério da Saúde e é feito por via oral, não podendo ser interrompido para evitar o risco de recaídas.

Durante o tratamento deve-se evitar bebida alcoólica. A alimentação deve ser a melhor possível. Em caso de vômito após tomar medicação, procure o posto de tratamento.



Mosquito *Anopheles*

#### **Como se prevenir?**

- Use repelente no corpo todo, camisa de mangas compridas e mosquiteiro, principalmente quando tiver em áreas que estejam ocorrendo casos da doença;
- Evite banhos em igarapés e lagoas ou expor-se a águas paradas ao anoitecer e ao amanhecer, horários em que os mosquitos mais atacam, se estiver em locais onde tenham casos de malária;
- Procure um serviço especializado se for viajar para regiões onde a transmissão da doença é alta, e informe-se sobre as doenças;
- Nunca se automedique.



Pacientes com malária

**ATENÇÃO!** Toda pessoa que mora na região amazônica deve fazer o exame de malária, principalmente nas seguintes situações:

- Caso tenha febre, mesmo que baixa, ou caso tenha tido febre nos últimos 30 dias;
- Se na sua casa ou na casa vizinha teve algum caso de malária;
- Sempre que for solicitado pelo agente de endemias para fazer o exame;
- Pessoas que terminaram o tratamento devem fazer o exame para verificar se estão curados.

O exame é rápido, fácil e indolor.

### • Doença de chagas

Causada pelo protozoário parasita *Trypanosoma cruzi*, é transmitida pelas fezes do inseto conhecido como barbeiro (*triatoma*).

Observam-se duas fases clínicas da doença: uma aguda, que pode ou não ser identificada, podendo evoluir para uma fase crônica caso não seja tratada.

### Como se pega?

As formas habituais de transmissão para o homem são:

- Vetorial: através da picada do inseto contaminado, a transmissão ocorre quando a pessoa coça o local da picada e as fezes eliminadas pelo barbeiro penetram pelo orifício deixado.
- Oral: Ocorre através da ingestão de alimentos contaminados pelo *Tripanossoma cruzi*. Frequentemente os casos diagnosticados foram na Amazônia, através da ingestão de caldo-de-cana e açaí;



Barbeiro (*Triatoma*)

Essas são as duas formas mais importantes de transmissão, com destaque para transmissão oral nos últimos anos. A transmissão pode ocorrer também da mãe para o filho, por ocasião do parto. Também há a transmissão por meio de transfusões de sangue, mas é algo raro.

### Quais os sintomas?

Febre prolongada, mal-estar, inflamação e dor nos gânglios, vermelhidão, inchaço nos olhos e membros inferiores. O aumento do fígado e do baço são os principais sintomas. Com frequência, a febre desaparece depois de alguns dias e a pessoa não se dá conta do que lhe aconteceu, embora o parasita já esteja alojado em alguns órgãos.

Como nem sempre os sintomas são perceptíveis, o indivíduo pode saber que tem a doença 20, 30 anos depois de ter sido infectado, ao fazer um exame de sangue de rotina.

### Tempo para desenvolver a doença:

- Transmissão pela picada do inseto (vetorial): 4 a 15 dias.
- Transmissão oral: 3 a 22 dias.

### Tratamento:

É feito com uma medicação específica distribuída pelo Ministério da Saúde, com acompanhamento médico. O efeito do medicamento costuma ser satisfatório



Coração apresentando sintomas da doença de Chagas



Parasitas *Tripanossoma cruzi* na corrente sanguínea

na fase aguda da doença, enquanto o parasita está circulando no sangue. Na fase crônica, não compensa utilizá-lo e o tratamento é direcionado às manifestações da doença a fim de controlar os sintomas e evitar as complicações.

## • Dengue, febre Chikungunya e febre Zika

### O que é a dengue?

A dengue é uma doença causada pelo vírus da dengue transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*. No Brasil, foi identificada pela primeira vez em 1986. Após se infectar com o vírus da dengue por meio da picada do mosquito, algumas pessoas podem apresentar ou não os sintomas, e nesse caso podem apresentar a forma grave da doença, que pode levar à morte.

Os principais sintomas são febre alta de início imediato, acompanhada de dor de cabeça, dores no corpo e nas articulações. A pessoa doente pode apresentar também fraqueza, dor atrás dos olhos, manchas e erupções na pele. Perda de peso, náuseas e vômitos são comuns. Na dengue grave, pode ocorrer a dor abdominal (na barriga) é intensa, vômitos persistentes, e sangramento das mucosas (gengivas ou nariz), além de outros agravamentos.

### O que é chikungunya?

A febre chikungunya é uma doença transmitida pelos mosquitos *Aedes aegypti* e *Aedes albopictus*. No Brasil, a circulação do vírus foi identificada pela primeira vez em 2014. Cerca de 30% dos casos não apresentam sintomas. Os sintomas são febre alta, que começa imediatamente após a picada, e dores intensas nas articulações dos pés e mãos – dedos, tornozelos e pulsos. Pode ocorrer ainda dor de cabeça, dores nos músculos e manchas vermelhas na pele. Não é possível ter chikungunya mais

de uma vez. Depois de infectada, a pessoa fica imune pelo resto da vida.

### Vírus Zika x Microcefalia

O Ministério da Saúde confirmou, em novembro de 2015, a relação entre o vírus zika e os casos de microcefalia no país. A microcefalia é uma malformação em que o crânio do bebê não atinge o tamanho normal, o que compromete o desenvolvimento do cérebro. A microcefalia pode ter diferentes origens além do zika, como o uso de substâncias químicas, alguns tipos de bactérias, vírus e até a exposição à radiação. É uma doença que prejudica o desenvolvimento do bebê e as sequelas são graves, podendo levar a óbito.

O Ministério da Saúde continua investigando os casos para esclarecer como ocorre a transmissão pelo mosquito *Aedes aegypti*, a sua atuação no organismo humano, a infecção do feto e o período de maior vulnerabilidade para a gestante. Inicialmente, o risco está associado aos primeiros três meses de gravidez.

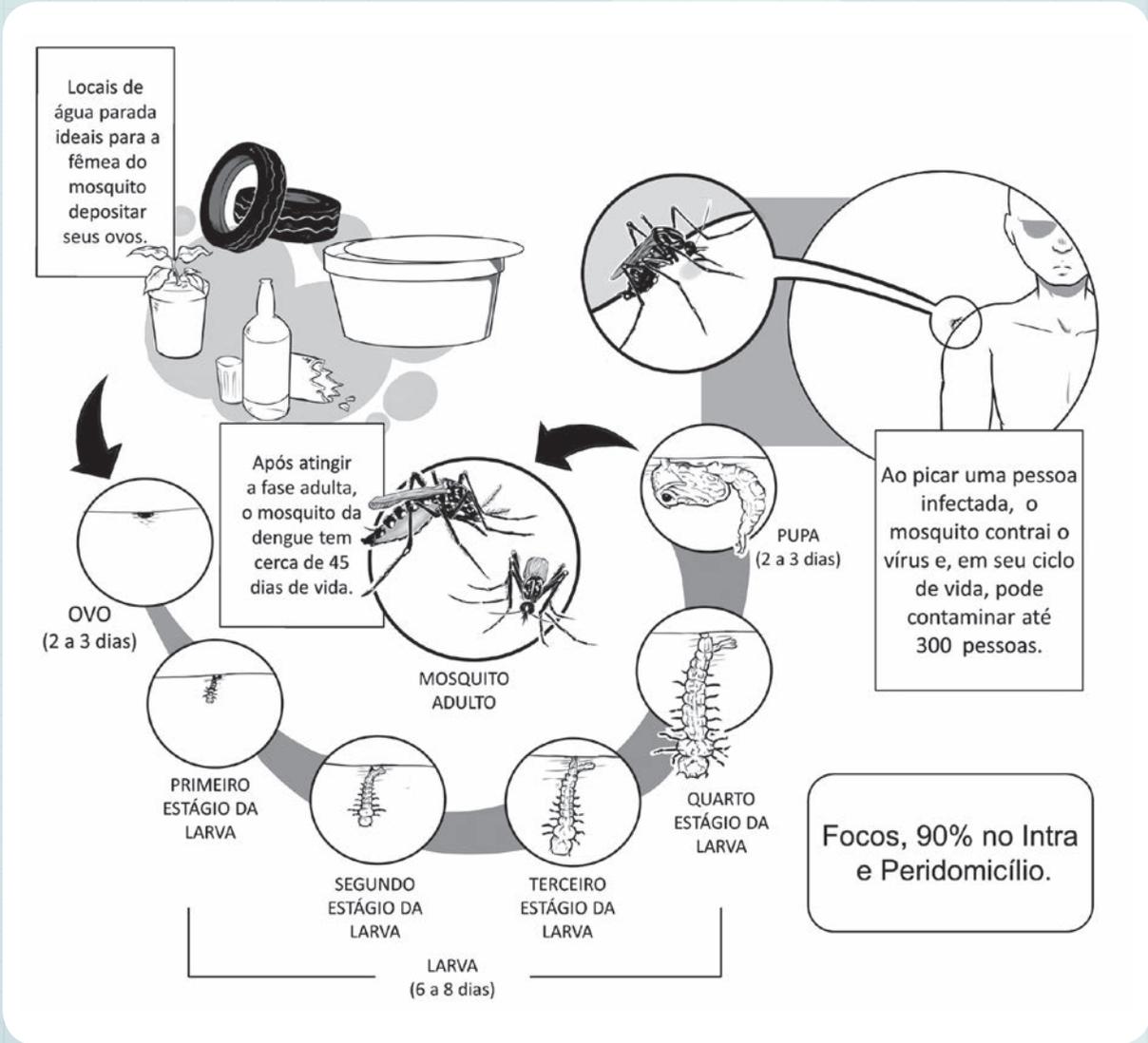
O mosquito *Aedes aegypti* pode transmitir a **dengue**, a febre **zika** e a febre **chikungunia**.

### Transmissão

A dengue, chikungunya e zika vírus são transmitidas por meio da picada do mosquito transmissor, o *Aedes aegypti*. Essa é a principal forma de transmissão, e a mais importante. A transmissão da febre zika por via sexual já foi identificada como possível, mas precisa ser melhor esclarecida.

**ATENÇÃO!** Na região amazônica, toda pessoa com febre ou qualquer um desses sintomas deve também fazer exame para saber se está com malária.

### COMO EVITAR O MOSQUITO *Aedes aegypti*



### ***Aedes aegypti***

O ***Aedes aegypti*** é um mosquito essencialmente **urbano**, mas áreas rurais com aglomerados de residências como as agrovilas podem ser infestados por esse mosquito e provocar surtos locais.

A fêmea do *Aedes aegypti* põe seus ovos nas bordas (na parede) dos recipientes com água. Os ovos do *A. aegypti* ficam grudados e caso não entre em contato com água ressecam, podendo sobreviver até 400 dias, mesmo que o local onde ele foi depositado fique seco, sem água. Se este local receber água novamente, o ovo volta a ficar ativo e dele se desenvolverá uma pequena **larva** que em 6 a 8 dias se transformará em **pupa**. Após 48 horas a pupa se transforma em **mosquito adulto**.

O macho alimenta-se de açúcares de plantas.

As fêmeas também se alimentam das plantas, mas precisam de sangue para a nutrição dos ovos.

Para repousar os mosquitos buscam locais escuros e quietos.

O *Aedes aegypti* quando em repouso é encontrado nas habitações, nos quartos de dormir, nos banheiros e na cozinha e, só ocasionalmente, nos quintais.



Mosquito *Aedes aegypti* (macho)

Vivem em média de 30 a 35 dias.

Criadouro é qualquer lugar que pode acumular água e servir para proliferação do mosquito.

Para evitar que esse mosquito se multiplique cada morador deve cuidar da sua casa tomando os seguintes cuidados pelo menos de forma semanal:

1. Mantenha bem tampados: caixas, tonéis e barris de água.
2. Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira sempre bem fechada.
3. Se for guardar garrafas de vidro ou plástico, mantenha sempre a boca para baixo.

4. Não deixe a água da chuva acumulada sobre lonas, pedaços de isopor ou qualquer outro objeto.
5. Não jogue lixo em terrenos baldios.
6. Se for guardar pneus velhos em casa, tire toda a água e bote eles em lugar coberto, protegidos da chuva.
7. Limpe as calhas com frequência, evitando que galhos e folhas possam impedir a passagem da água.
8. Encha os pratos ou vasos de planta com areia até a borda
9. A água de vasos de plantas aquáticas deve ser trocada pelo menos uma vez por semana. Os vasos devem ser lavados com sabão.
10. Lave pelo menos uma vez por semana com água e sabão os recipientes utilizados para guardar água.



Mosquito *Aedes aegypti* (fêmea)

## 5.5. HANSENÍASE

É uma doença infecciosa crônica também conhecida como lepra e afeta a pele e os nervos. As manchas podem estar localizadas em qualquer parte do corpo. Normalmente, os locais mais comuns são as extremidades (braços, mãos, coxas, pernas e pés) e o rosto. O tempo para desenvolver a doença varia de 2 a 7 anos, em média 5, podendo ser de até 10 anos.

### Sintomas

- Manchas esbranquiçadas, avermelhadas ou amarronzadas em qualquer parte do corpo com perda ou alteração de sensibilidade;
- Área da pele fica seca e com falta de suor;
- Área da pele com queda de pelos, especialmente nas sobrancelhas;
- Área da pele com perda ou ausência de sensibilidade, sensação de formigamento ou diminuição da sensibilidade ao calor, à dor e ao tato. A pessoa se queima ou machuca sem perceber;
- Dor e sensação de choque, fisgadas e agulhadas ao longo dos nervos dos braços e das pernas, inchaço de mãos e pés;
- Diminuição da força dos músculos das mãos, pés e face devido a inflamação de nervos, que nesses casos podem estar engrossados e doloridos;
- Nódulo (caroços) no corpo, em alguns casos avermelhados e dolorosos;

### Como saber se tem Hanseníase?

Bastam exames simples. Testes realizados no consultório são suficientes para descobrir a doença.

Manchas de hanseníase



### **Como se transmite a Hanseníase?**

A transmissão ocorre através do contato prolongado (convívio) com pessoas que estejam com a forma avançada da doença e sem tratamento (isso acontece ao falar, tossir e espirrar).

### **Assim não se pega hanseníase:**

- Por meio de copos, pratos, talheres, portanto não há necessidade de separar utensílios domésticos da pessoa;
- Assentos, como cadeiras, bancos;
- Apertos de mão, abraço, beijo e contatos rápidos com o doente em transportes coletivos ou na rua, não são suficientes para transmitir a doença;
- Picada de inseto;
- Relação sexual;
- Doação de sangue;
- Herança genética ou durante a gravidez.

### **A Hanseníase tem cura?**

Sim. O tratamento é feito com uma medicação específica, distribuída pelo Ministério da Saúde. Os remédios são usados de acordo com a gravidade da doença. O tratamento tem duração de 6 meses ou 1 ano.

### **Como se Prevenir:**

A Hanseníase é uma doença incapacitante e apesar de não haver uma forma de prevenção específica, existem medidas que podem evitar as incapacidades e as formas mais avançadas, tais como:

- Descobrir logo e tratar;
- Pessoas que conviveram com quem tem Hanseníase devem ser examinadas. Caso estejam sadias poderão tomar ou não a vacina BCG (procure uma unidade de saúde para mais informações);



## 5.6. TUBERCULOSE

É causada por uma bactéria que ataca principalmente os pulmões, mas pode também ocorrer em outras partes do corpo como ossos, rins e meninges (as membranas que envolvem o cérebro).

### Como se pega?

Através do contato de pessoa a pessoa. Ao espirrar ou tossir, o doente expelle as bactérias nas pequenas gotas de saliva, que podem ser aspiradas por outra pessoa, contaminando-a.

### Quais os Sintomas?

- Falta de apetite;
- Tosse por mais três semanas e sem catarro;
- Perda de peso;
- Cansaço;
- Dor no peito;
- Febre no fim do dia.

### Como se trata?

O tratamento é feito com uma medicação específica distribuída pelo Ministério da Saúde, com duração de 6 meses. Durante o uso da medicação não pode haver interrupção, sendo que o tratamento termina somente quando o médico confirmar a cura total do paciente.



**IMPORTANTE:** Quando confirmado caso de tuberculose, toda a família da pessoa doente e aqueles com quem ela tem um contato mais próximo precisam ser examinados. Toda pessoa com tosse que já dura mais de 20 dias deve fazer exame de escarro.

# 6 • DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS-DST

São doenças causadas por vírus, bactérias ou outros micróbios, e transmitidas principalmente por meio das relações sexuais.

## As DST são graves?

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são um grave problema de saúde pública porque:

- Facilitam a transmissão sexual do vírus da AIDS;
- Quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem levar a pessoa portadora a ter complicações graves e até a morte;
- Algumas DST, quando acometem as gestantes, podem provocar o abortamento ou nascimento com graves malformações.

### 6.1. TIPOS DE DST

#### AIDS

Causada pela infecção do organismo humano pelo HIV (vírus da imunodeficiência adquirida). O HIV compromete o funcionamento do sistema imunológico

humano, impedindo-o de executar adequadamente sua função de proteger o organismo contra as agressões externas, tais como: bactérias, outros vírus, parasitas e células cancerígenas. Pode ser transmitido por via sexual (esperma e secreção vaginal), pelo sangue (via parenteral e vertical) e pelo leite materno



#### Cancro mole

Também chamada de cancro venéreo, popularmente é conhecida como cancro. Manifesta-se através de feridas dolorosas com base mole. Transmitida pelo ato sexual.

## Clamídia

É uma DST muito comum e apresenta sintomas parecidos com os da gonorréia, como, por exemplo, corrimento parecido com clara de ovo no canal da urina e dor ao urinar. As mulheres contaminadas pela clamídia podem não apresentar nenhum sintoma da doença, mas a infecção pode atingir o útero e as trompas, provocando uma grave infecção. Nesses casos, podem haver complicações como dor durante as relações sexuais, gravidez nas trompas (fora do útero), parto prematuro e até esterilidade.

## Condiloma Acumulado

Popularmente chamada de crista de galo, são verrugas não dolorosas, isoladas ou agrupadas, que aparecem nos órgãos genitais ou ânus. Crescem mais rapidamente durante a gravidez e em pacientes com imunidade deprimida. A falta de tratamento adequado pode predispor ao câncer do colo uterino e do pênis.

**OBS:** Algumas pessoas podem estar infectadas e não apresentar as verrugas.



Inflamação interna no colo do útero por clamídia



Condiloma acumulado gigante

## Gonorréia

É a mais comum das DST. É uma doença infecciosa do trato genital, de transmissão sexual, que também é conhecida pelo nome de blenorragia, pingadeira, esquentamento.

Nas mulheres, essa doença atinge principalmente o colo do útero.



Sintomas da gonorréia

## Sífilis



São feridas que não causam dor nos órgãos genitais, acompanhada de íngua na virilha, manchas no corpo principalmente nas palmas das mãos e na planta dos pés. Algumas pessoas infectadas podem não apresentar sintomas. Quando apresentam sintomas, eles surgem de uma semana até 6 meses após o contágio. Muitas pessoas tem Sífilis e não apresentam sintomas, por isso é importante que durante o pré-natal sejam feitos exames para detectar sífilis, pois a grávida pode ter sífilis congênita.

## Sífilis Congênita

Transmitida ao bebê durante a gravidez, o bebê pode morrer (aborto ou parto prematuro) ou nascer com deficiência física.

## Herpes

É uma virose transmitida, predominantemente, pelo contato sexual. Manifesta-se através de pequenas bolhas localizadas principalmente na parte externa da vagina e na ponta do pênis. Essas bolhas podem arder e causam coceira intensa. Ao se coçar, a pessoa pode romper a bolha, causando uma ferida.



### **Quais as consequências das DST?**

Quando não tratadas adequadamente, as DST podem causar sérias complicações, além do risco de pegar outras DST, inclusive o vírus da AIDS. Essas complicações podem ser:

- A pessoa não pode mais ter filhos;
- Pode causar impotência sexual;
- As mulheres podem ter mais chances de ter câncer no colo do útero.

### **Como fazer o tratamento das DST?**

Cada DST tem um tipo de tratamento e só o profissional de saúde poderá avaliar e fazer essa indicação corretamente. Fazer o tratamento certo se constitui em:

- Só tomar remédio indicado pelo serviço de saúde;

- Tomar o remédio na quantidade certa, nas horas certas até o fim;
- Evitar ter relação sexual nesse período;
- Levar o (a) parceiro (a) sexual para ser tratado.

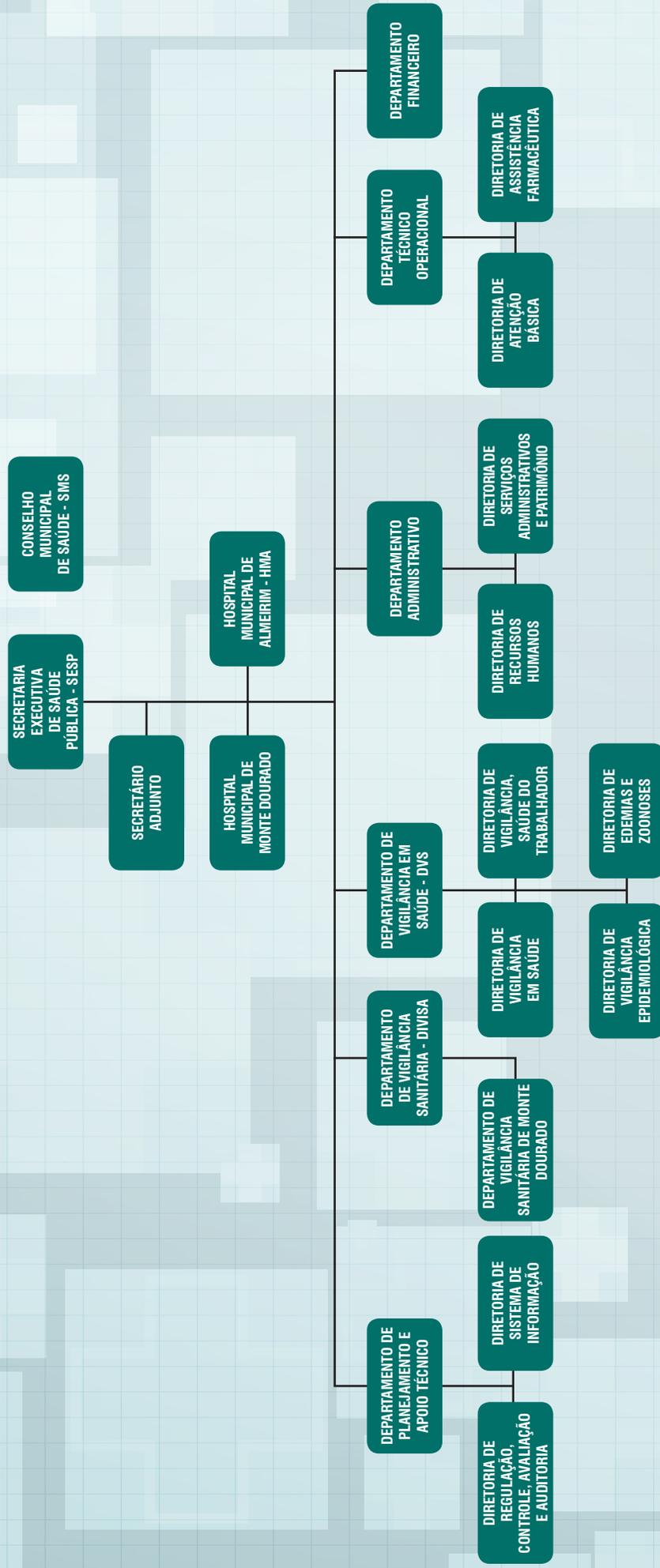
### **Como fazer a prevenção das DST e HIV?**

- A melhor forma de prevenção é usar sempre e corretamente a camisinha em todas as relações sexuais;
- Não compartilhar agulhas e seringas com outras pessoas;
- Caso necessitar receber uma transfusão de sangue, exija que ele seja testado para todas as DSTs que podem ser transmitidas pelo sangue.



# ANEXOS

# Anexo I - Estrutura Organizacional da Secretaria Executiva de Saúde



**Secretário adjunto:** cargo destinado ao auxílio do titular da pasta. Compete a ele a substituição do secretário quando se faz necessário sua ausência.

**Departamento de planejamento e apoio técnico:** Planejará e assessorará a execução das múltiplas atividades da Secretaria Executiva de Saúde, visando a maximização na aplicação dos recursos disponíveis e a garantia de qualidade na oferta dos serviços públicos de saúde.

O planejamento e apoio técnico dar-se-ão por meio da avaliação, fiscalização, controle técnico, operacional e científico, bem como administrativo, contábil e financeiro de todos os serviços e ações realizadas no âmbito do Sistema Único de Saúde, obedecendo as diretrizes sistemas de auditoria, os parâmetros de qualidade das ações prestadas pelo serviço de saúde, a busca, a viabilização e aplicação de recursos, a avaliação da eficiência e eficácia da gestão e do processo de descentralização, a organização e acompanhamento com rigor dos sistemas de informações referentes aos recursos que são originados no município, e ainda os procedimentos de alta e média complexidade, com base em avaliação de qualidade dentro do Sistema Único de Saúde.

**Departamento de vigilância em saúde:** a área de vigilância em saúde abrange as ações de vigilância, promoção, prevenção e controle de doenças e agravos à saúde, devendo constituir espaço de articulação de conhecimento e técnicas. Os componentes são: vigilância e controle de doenças transmissíveis; vigilância das doenças e agravos não transmissíveis; vi-

gilância da situação de saúde; vigilância ambiental em saúde, vigilância da saúde do trabalhador.

**Departamento técnico operacional:** Atuará na execução dos programas e serviços postos à disposição da população, sejam eles originados da Atenção Básica de Saúde ou implementados pelo município.

**Departamento administrativo:** Atuará na execução dos setores que darão suporte à estrutura do sistema municipal de saúde, abrangendo serviços administrativos e de apoio à operacionalização dos programas de saúde pública.

**Departamento financeiro:** Tem como finalidade I- prestação de contas da Secretaria; II- recebimento, pagamento, guarda, movimentação e conciliação dos recursos financeiros; III- elaborar a programação financeira mensal e anual da secretaria.

**Administração dos hospitais:** Terá gerência independente ao hospital municipal, porém harmônico com as diretrizes de gestão da Secretaria Executiva de Saúde.

## Vinculados ao departamento de:

**Diretoria de vigilância epidemiológica:** Desenvolver um “conjunto de ações que proporciona o conhecimento, a detecção ou prevenção de qualquer mudança nos fatores determinantes e condicionantes da saúde individual ou coletiva, com a finalidade de recomendar e adotar as medidas de prevenção e controle das doenças e agravos”, fornecer orientação técnica permanente para os que têm a res-

ponsabilidade de decidir sobre a execução de ações de controle de doenças e agravos. Também tem outras funções como: coleta e processamento de dados; análise e interpretação dos dados processados, divulgação das informações, investigação epidemiológica de casos e surtos; análises dos resultados obtidos e recomendações e promoção das medidas de controle indicadas.

**Diretoria de vigilância em saúde ambiental:** Centra-se nos fatores não biológicos do meio ambiente que possam promover riscos à saúde humana: água para consumo humano, ar, solo, desastres naturais, substâncias químicas, acidentes com produtos perigosos, fatores físicos e ambiente de trabalho.

**Diretoria de vigilância da saúde do trabalhador:** Caracteriza-se como conjunto de atividades destinadas à promoção e proteção, recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho.

**Diretoria de endemias e zoonoses:** Caracteriza-se por realizar ações como atividades de planejamento e organização do trabalho em nível local; atividades de promoção e de proteção à saúde; atividades de controle de endemias e zoonoses; e atividades de educação para a saúde e de comunicação.

## Vigilância sanitária

**Diretoria de vigilância sanitária de Monte Dourado:** Responsável por desenvolver um conjunto de ações capazes

de eliminar, diminuir ou prevenir riscos à saúde e de intervir nos problemas sanitários decorrentes do meio ambiente; produção e circulação de bens e prestação de serviços de interesse da saúde; abrange o controle de bens de consumo e também o controle da prestação de serviços que direta ou indiretamente se relacionam com a saúde.

### Planejamento e apoio técnico:

**Diretoria de regulação, avaliação, controle e auditoria:** Tem como objetivo geral coordenar e aprimorar a implementação da política nacional de regulação, o controle de avaliação, além de viabilizar financeiramente o desenvolvimento das ações e serviços de saúde na atenção ambulatorial e hospitalar do SUS, dentro do estabelecido no Pacto de Gestão. Também responde pelas atividades de planejamento e programação dos serviços de saúde, buscando prever e planejar demandas futuras e as formas de melhor supri-las. Cabe também à diretoria o controle e auditoria de todos os serviços credenciados pelo SUS.

**Diretoria de Sistemas de Informação:** Organização, acompanhamentos e atividades dos sistemas de informações da Saúde.

## Administrativo

**Diretoria de recursos humanos:** É responsável em desenvolver e operacionalizar a política de recursos humanos da Secretaria de Saúde; também coordena, controla e dá publicidade oficial aos atos

governamentais; gere e mantém o controle do arquivo de documentos e processos; planeja, desenvolve e operacionaliza as atividades de tecnologia de informação e informática do município.

**Diretoria dos serviços administrativos e patrimônio:** Responde por organizar, secretariar, arquivar o controle de patrimônio da Secretaria de Saúde.

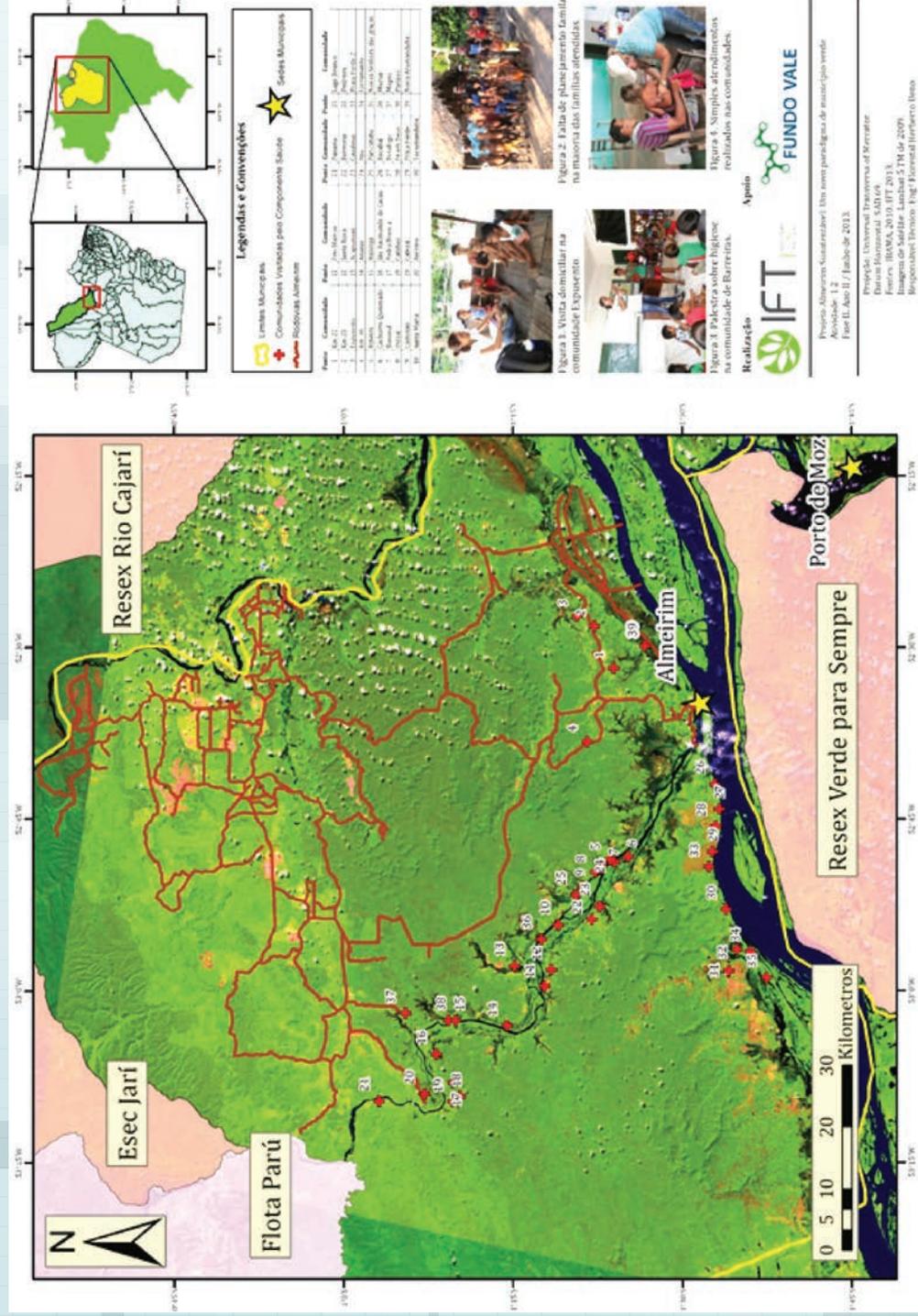
**Técnico operacional:**

**Diretoria da atenção básica:** Trabalha com a realização de um conjunto de ações de saúde, no âmbito individual e coletivo, que abrange a promoção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação, a redução de danos e a manutenção da saúde com o objetivo de desenvolver uma atenção integral que impacte na situação de saúde e autonomia das pessoas e nos determinantes e condicionantes de saúde das coletividades. É desenvolvida por meio do exercício de práticas de cuidado e gestão, democráticas e participativas,

sob a forma de trabalho em equipe, dirigidas a populações de territórios definidos, pelas quais assumem a responsabilidade sanitária, considerando a dinamicidade existente no território em que vivem essas populações. Utiliza tecnologias de cuidado complexas e variadas que devem auxiliar no manejo das demandas e necessidades de saúde de maior frequência e relevância em seu território, observando critérios de risco, vulnerabilidade, resiliência e imperativo ético de que toda demanda, necessidade de saúde ou sofrimento devem ser acolhidos.

**Diretoria de assistência farmacêutica (AF):** Realiza um conjunto de ações voltadas à promoção, proteção e recuperação da saúde, por meio de promoção do acesso aos medicamentos e uso racional. Tais ações consistem em promover a sua seleção, programação, aquisição, distribuição e avaliação de sua utilização na perspectiva da obtenção de resultados concretos e da melhoria da qualidade de vida da população.

# Anexo II - Mapa Saúde Comunidades Visitas em Almeirim



# CONSULTA BIBLIOGRÁFICA

## **Saúde Pública no Brasil**

Fonte: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Carta dos direitos dos usuários da saúde / Ministério da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 8 p. (Série E. Legislação de Saúde).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. O agente comunitário de saúde no controle da dengue / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 36 p.: il. color. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde).

<http://portalarquivos.saude.gov.br/campanhas/combateades/index.html>

<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/leia-mais-o-ministerio/197-secretaria-svs/20799-microcefalia>

## **ACS**

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. O trabalho do agente comunitário de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 84 p. : il. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde)

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. O SUS de A a Z: garantindo saúde nos municípios / Ministério da Saúde, Conselho Nacional das Secretarias Municipais de Saúde. – 3. ed. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009. 480 p.: il color – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde)

## **Cartão SUS**

Fonte: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

## **HIGIENE**

Fonte: Banco de alimentos e colheita urbana: Higiene e Comportamento Pessoal. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 14 p. (Mesa Brasil Sesc - Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.

Fonte: Cartilha Sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação, disponível: [http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra.pdf)

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Fonte: [http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id\\_area=1444](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=1444)

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos: álbum seriado / Ministério da Saúde,. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003. 20 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

## **DESNUTRIÇÃO**

Fonte: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade\\_desnutricao.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf)

## **VACINA**

Fonte: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

## **VERMINOSES**

Fonte: <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?452>

## **CÓLERA**

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Guia de vigilância epidemiológica / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. 6. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2005. 816 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

Fonte: doenças infecciosas e parasitárias: guia de bolso/ministério da saúde, secretaria de vigilância em saúde, departamento de vigilância Epidemiológica.- 8. Ed. Ver.- Brasília: Ministério da saúde, 2010

**DIARRÉIA E DESIDRATAÇÃO**

Fonte: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/214\\_diarreia.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/214_diarreia.html)

**GRIPES E RESFRIADOS**

Fonte: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/217\\_gripes.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/217_gripes.html)

**MALÁRIA**

Fonte: Doenças Infecciosas e Parasitárias: Guia de Bolso/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância Epidemiológica. - 8. Ed. Ver. - Brasília: Ministério da saúde, 2010.

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Vigilância em saúde: zoonoses / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 228 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Cadernos de Atenção Básica; n. 22)

**HANSENÍASE**

Fonte: Doenças Infecciosas e Parasitárias: Guia de Bolso/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância Epidemiológica. - 8. Ed. Ver. - Brasília: Ministério da saúde, 2010.

**LEISHMANIOSE TEGUMENTAR AMERICANA-LTDA**

Fonte: Brasil. Ministerio da Saude. Secretaria de Vigilancia em Saude. Manual de Vigilancia da Leishmaniose Tegumentar Americana / Ministerio da Saude, Secretaria de Vigilancia em Saude. – 2. ed. atual. – Brasília: Editora do Ministerio da Saude, 2007. 180 p. : il. – (Serie A. Normas e Manuais Técnicos).

Fonte: Doenças Infecciosas e Parasitárias: Guia de Bolso/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância Epidemiológica. - 8. Ed. Ver. - Brasília: Ministério da saúde, 2010.

**DOENÇAS DE CHAGAS**

Fonte: Doenças Infecciosas e Parasitárias: Guia de Bolso/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância Epidemiológica. - 8. Ed. Ver. - Brasília: Ministério da saúde, 2010.

Fonte:Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Vigilância em saúde: zoonoses / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 228 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Cadernos de Atenção Básica ; n. 22)

**FEBRE AMARELA**

Fonte: Manual de vigilância epidemiológica da febre amarela – Brasília: Ministério da Saúde: Fundação Nacional de Saúde, 1999.

Fonte: Doenças Infecciosas e Parasitárias: Guia de Bolso/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância Epidemiológica. - 8. Ed. Ver. - Brasília: Ministério da saúde, 2010.

**TUBERCULOSE**

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Vigilância em Saúde: Dengue, Esquistossomose, Hanseníase, Malária, Tracoma e Tuberculose / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção a Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed. rev. - Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 195 p.: il. - (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 21)

Fonte: Doenças Infecciosas e Parasitárias: Guia de Bolso/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância Epidemiológica. - 8. Ed. Ver. - Brasília: Ministério da saúde, 2010

**DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS**

FONTE: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/40dst.html>

Fonte: Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais/Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Fonte: Doenças Infecciosas e Parasitárias: Guia de Bolso/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância Epidemiológica. - 8. Ed. Ver. - Brasília: Ministério da saúde, 2010.

Realização



Colaboração



Projeto



Apoio

