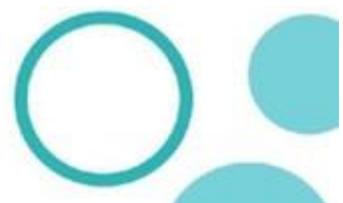


PRODUÇÃO TÉCNICA E TECNOLÓGICA

GUIA DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS E AUTOCUIDADO PARA IMIGRANTES VENEZUELANOS

MESTRE: MARIA SALABÁ PEREIRA BELÉM
ORIENTADORA: PROF.^a DRA. CLEISIANE XAVIER DINIZ
COORDINADORA: PROF.^a DRA. MARIA DE NAZARÉ DE SOUZA RIBEIRO



Produto técnico tecnológico: Guia de Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Autocuidado Para Imigrantes Venezuelanos

Linha de pesquisa: Tecnologias Sociais e Educacionais como instrumento para promoção da saúde.

Autores: Me. Maria Salabá Pereira Belém ; Dra. Cleisiane Xavier Diniz;
Dra. Maria de Nazaré de Souza Ribeiro

Data da defesa: 02 de agosto de 2024.

GUIA DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS E AUTOCUIDADO PARA IMIGRANTES VENEZUELANOS

O conteúdo da tecnologia construída, denominada “Guia de Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Autocuidado Para Imigrantes Venezuelanos”, foi selecionado a partir de evidências científicas advindo dos consensos, protocolos e diretrizes sobre o tema das DCNT, com uma versão no idioma português e outra versão no idioma espanhol.



GUIA DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMÍSSÍVEIS E DE AUTOCUIDADO PARA IMIGRANTES VENEZUELANOS

AUTORAS:

Maria Salabá Pereira Belém
Cleisiane Xavier Diniz
Maria de Nazaré de Souza Ribeiro



FICHA TÉCNICA - AUTORAS



MARIA SALABÁ PEREIRA BELÉM



Enfermeira, Docente da UniNorte Manaus, Membro do Núcleo de Educação Permanente e Humanização do SPA Joventina Dias-SES-AM, Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem em Saúde Pública (Mestrado Profissional) da Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Membro do Laboratório de Pesquisa em Ciências da Saúde e Humanidades-LAPECSH. Consultora Ad hoc do Programa Ciência na Escola PCE da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas – FAPEAM.

Currículo

Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/2137238142688016>

CLEISIANE XAVIER DINIZ



Enfermeira. Professora Permanente do Programa de Pós-graduação em Enfermagem em Saúde Pública (Mestrado Profissional) da Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Pós-Doutorado pelo Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde (PACCS) pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Luterana do Brasil -ULBRA/RS. Professora Adjunta na Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Currículo Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/1618002939478141>

MARIA DE NAZARÉ DE SOUZA RIBEIRO



Enfermeira. Vice coordenadora e Professora Permanente do Programa de Pós-graduação em Enfermagem em Saúde Pública (Mestrado Profissional) da Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Pós-Doutorado pelo Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde (PACCS) pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Ciências de Alimentos pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Professora Adjunta na Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Líder do Laboratório de Pesquisa em Ciências da Saúde e Humanidade LaPeCSH.

Currículo

Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/2548588402135708>



COLABORADORES - TRADUCTORES

JORGE LUIS LÓPEZ-LOZANO

ELISNAZARETH DEL CARMEN NATERA LARA

APRESENTAÇÃO

Saudações! É uma honra apresentarmos este "Guia de Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e Autocuidado" dirigido aos imigrantes venezuelanos residentes no Brasil. Trata-se de um Produto Tecnológico Educativo-Social, desenvolvido no âmbito do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública (ProEnSP) - Mestrado Profissional em Saúde Pública, da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), Fundação de Amparo à Pesquisa do Amazonas (FAPEAM) e do Laboratório de Pesquisa em Ciências da Saúde e Humanidades-LaPeCSH.

O objetivo deste Guia é fornecer apoio e gerar impactos positivos no enfrentamento e na prevenção das DCNT's em imigrantes venezuelanos residentes no Brasil, mais especificamente em Manaus (AM).

O Guia inclui informações sobre Diabetes, Hipertensão Arterial (pressão alta), Câncer de mama e Câncer do colo de útero, consideradas DCNT muito presentes na população venezuelana. Dentre as informações, acreditamos ser importante orientar nosso público a controlar sua pressão, realizar exames de rotina e aderir ao tratamento. Incluímos ainda informações sobre os direitos dos imigrantes no Brasil, incluindo acesso aos serviços de saúde. Conta, ainda, com uma seção dedicada à rede de serviços de saúde disponível no Brasil, com informações sobre como agendar consultas, acesso a exames e medicamentos, além de explicar o funcionamento do sistema público de saúde.

Agradecemos a todos os parceiros e colaboradores que tornaram possível a criação deste Guia. Esperamos que seja útil para os imigrantes venezuelanos residentes no Brasil, ajudando-os a tomar decisões informadas sobre sua saúde e a se integrar ao sistema de saúde brasileiro.

O autocuidado é essencial para prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida. Por isso, esperamos que ele seja amplamente utilizado. Juntos, podemos promover o autocuidado, prevenir as DCNT's ou orientar aqueles que já possuem uma dessas doenças instaladas.

As autoras

SUMÁRIO



01 HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)

09

O QUE É PRESSÃO ALTA?
COMO É CLASSIFICADA A PRESSÃO ALTA?
O QUE SEU CORPO PODE SENTIR SE A PRESSÃO ESTIVER ALTA?
O QUE CAUSA A PRESSÃO ALTA?
QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ARTERIAL DESCONTROLADA?
A PRESSÃO ALTA TEM CURA?
EXISTE TRATAMENTO SEM A UTILIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS?
MEDIDAS PARA DIMINUIÇÃO DA PRESSÃO ALTA.
COMO FUNCIONA O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO PARA PRESSÃO ALTA?
SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM APARECER SE INTERROMPER OS REMÉDIOS.
DICAS IMPORTANTES PARA SEGUIR.

02 DIABETES MELLITUS (AÇÚCAR ALTO NO SANGUE)

25

O QUE É DIABETES?
CLASSIFICAÇÃO DO DIABETES MELLITUS
SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM APARECER EM PESSOAS COM DIABETES
QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA TER DIABETES?
NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE
MEDIDAS PARA PREVENIR O AUMENTO DO AÇÚCAR NO SANGUE
COMO TRATAR O AÇÚCAR ALTO NO SANGUE
TIPOS DE APRESENTAÇÃO DE INSULINA
COMO UTILIZAR A INSULINA INJETÁVEL
A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS COM OS PÉS.
O DIABETES MELLITUS TEM CURA?
COMO É O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO DO DIABETES MELLITUS?
COMO REALIZAR O TESTE DE GLICEMIA EM CASA?

03 CÂNCER DE MAMA

42

O QUE É CÂNCER DE MAMA?
SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE MAMA?
COMO FAZER O AUTOEXAME DE MAMA
COMO CONFIRMAR O CÂNCER DE MAMA?
QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DE MAMA?
COMO POSSO DIMINUIR OS RISCOS DE CÂNCER DE MAMA?
O CÂNCER DE MAMA TEM CURA?





04	CÂNCER DO COLO DE ÚTERO	51
	O CÂNCER DE COLO DE ÚTERO COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO DO HPV? COMO PREVENIR O CÂNCER DO COLO DE ÚTERO? QUAIS FATORES AUMENTAM OS RISCOS DE CÂNCER DE COLO DE ÚTERO QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DO COLO DE ÚTERO? O CÂNCER DO COLO DE ÚTERO TEM CURA?	
05	DIRECIONAMENTO NO SUS	58
	O QUE É UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS)? DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA FAZER O CARTÃO SUS QUAIS ATENDIMENTOS SÃO REALIZADOS NA UBS ONDE ENCONTRAR UMA UBS MAIS PRÓXIMA EM MANAUS?	
06	CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
07	REFERÊNCIAS	66



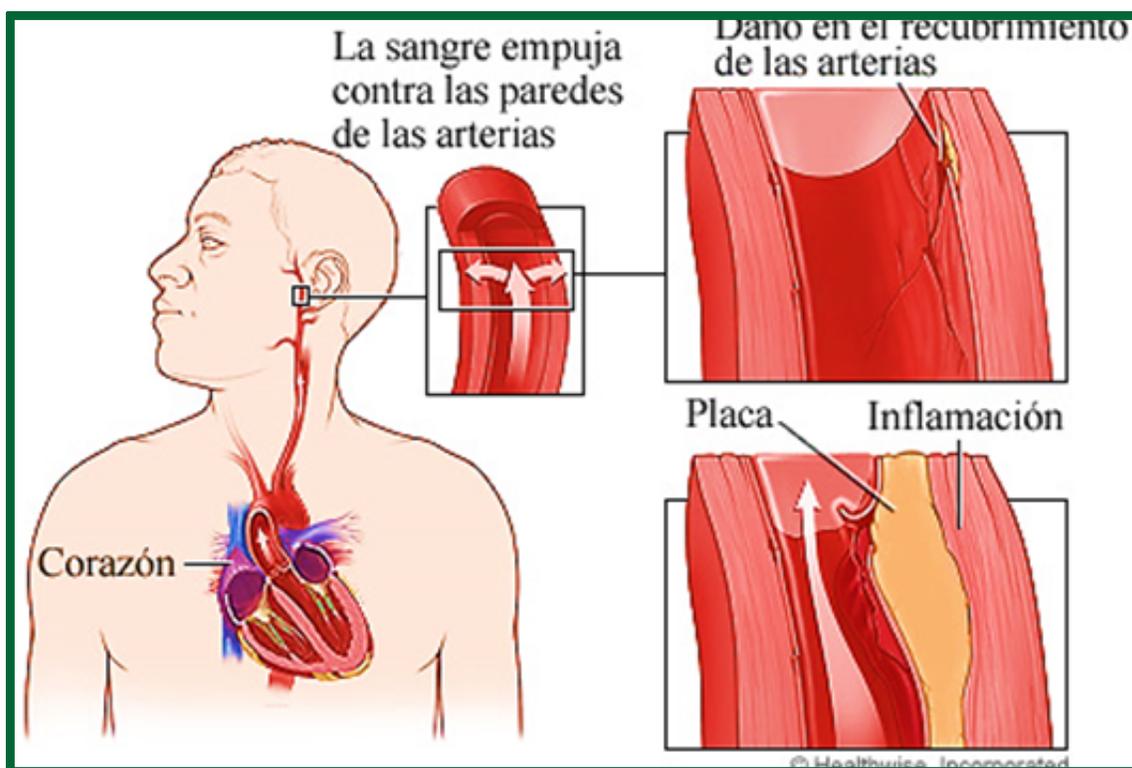


**HIPERTENSÃO
ARTERIAL
(PRESSÃO ALTA)**

01. PRESSÃO ALTA

O que é a Pressão Alta?

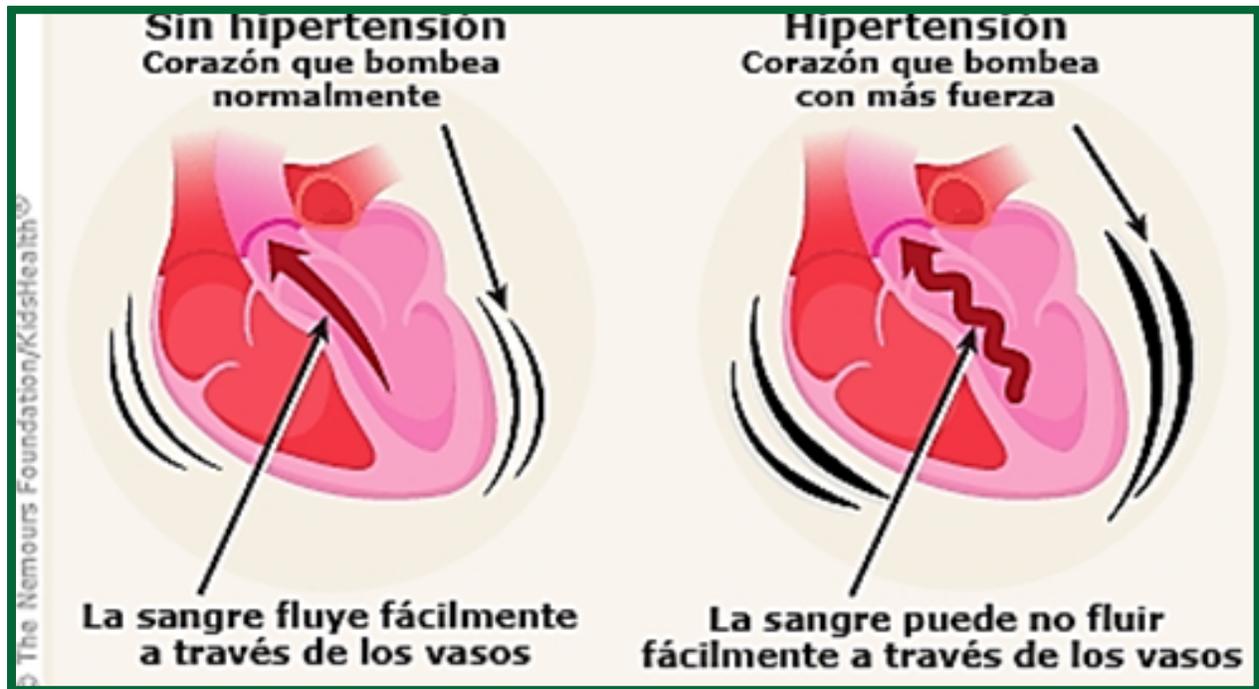
A Pressão Alta é o aumento da Pressão nas artérias. As artérias são vasos sanguíneos presentes em todo o corpo. Quando o sangue sai do coração, ele é bombeado para dentro dessas artérias. A força que esse coração usa para empurrar o sangue é chamada de pressão arterial.



Todo mundo tem uma pressão arterial, que deve ser Normal. Mas, em alguns casos, a pressão aumenta além do normal e isso não é bom. É aí que identificamos a Pressão Alta, que os profissionais de saúde chamam de Hipertensão Arterial. Às vezes tem sintomas, outras vezes a pessoa não sente nada e isso é muito perigoso.



Pode acontecer por várias causas e, muitas vezes, está associada a mudanças nas funções ou nas estruturas do coração, do cérebro, dos rins e dos vasos sanguíneos. Isso leva ao aumento do risco de doenças do coração e dos vasos sanguíneos como derrame, infarto, aterosclerose (placa de gordura dentro dos vasos) e trombose (formação de um coágulo de sangue dentro de uma veia impedindo de o sangue passar).



CONHEÇA AGORA O VALOR DA SUA PRESSÃO ARTERIAL!



COMO É CLASSIFICADA A PRESSÃO ALTA?

VALORES PARA IDENTIFICAÇÃO DE PRESSÃO NORMAL, PRÉ-HIPERTENSÃO E HIPERTENSÃO						
MÁXIMA	100	120	129	130	139	140
MÍNIMA	60	80	84	85	89	90
CLASSIFICAÇÃO	PRESSÃO NORMAL			PRÉ PRESSÃO ALTA (PRÉ-HIPERTENSÃO)		PRESSÃO ALTA (HIPERTENSÃO)

Fonte: Adaptado das Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, 2023

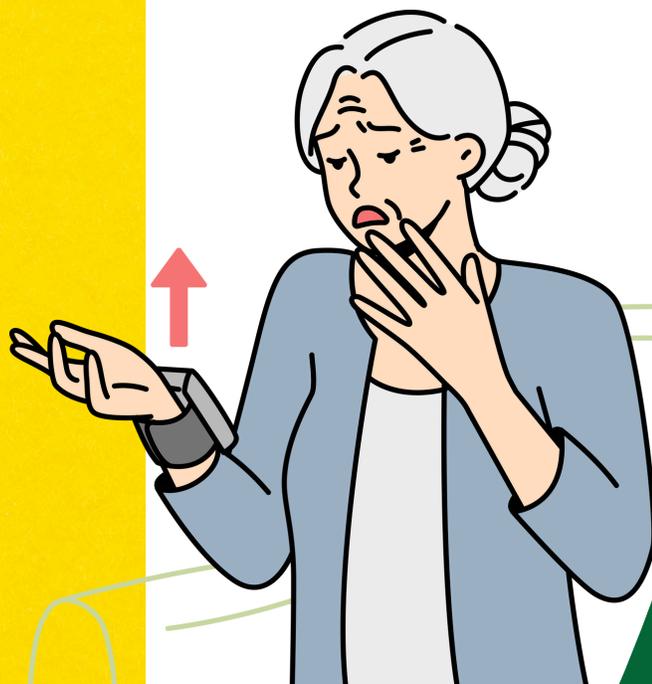
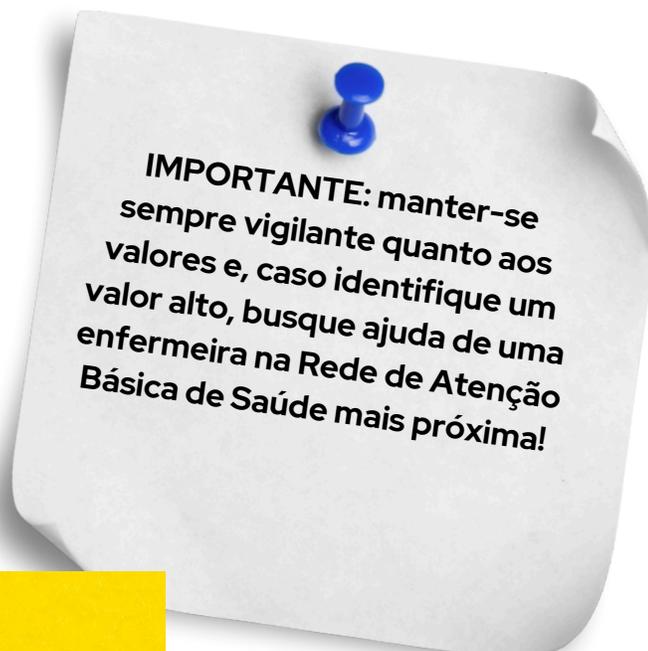


Você pode verificar sua pressão arterial no consultório ou em casa através de um aparelho de medir pressão, que pode ser digital ou manual.



O aparelho digital é mais fácil de usar. Só precisa seguir as orientações:

- 1) Sente de forma confortável e descanse por 5 minutos.**
- 2) Coloque o aparelho no pulso.**
- 3) O braço deve ficar na mesma altura que o seu coração.**
- 4) A palma da mão virada para cima.**
- 5) Ligue o aparelho e espere até que ele faça a leitura da pressão arterial.**
- 6) Anote o valor em um papel para levar para sua consulta.**



O QUE SEU CORPO PODE SENTIR SE A PRESSÃO ESTIVER ALTA?

Sinais e sintomas da pressão alta



Fonte: Brasil, 2021

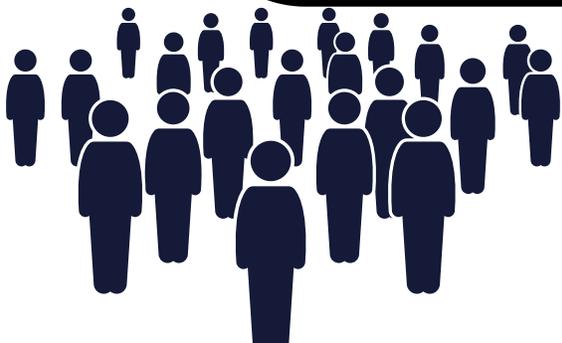
O QUE CAUSA A PRESSÃO ALTA?



Fatores não modificáveis:
Hereditariedade
(de pai/mãe para filho)
Raça (negra)
Idade
(acima de 35 anos)

Fatores modificáveis:
Obesidade
Uso de bebidas alcoólicas
Uso de cigarro
Excesso de sal
Falta de exercício físico
Estresse

Fonte: Feitosa *et al.*, 2024



QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ARTERIAL NÃO CONTROLADA?

A Pressão Alta é responsável por ocasionar infarto, derrame, várias doenças do coração e dos rins, disfunção sexual, além de proporcionar uma má qualidade de vida e ser causadora de muitas mortes. Isso reforça a importância de identificá-la (diagnosticar) o mais cedo possível.

O diagnóstico NÃO precisa de tecnologia sofisticada e a doença pode ser tratada e controlada com mudanças no estilo de vida, com acompanhamento de uma enfermeira e com medicamentos distribuídos gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

CONSECUENCIAS de la presión arterial alta



Revise.
Cambie.
Controle.

La presión arterial alta es muchas veces la primer ficha del "efecto dominó" que tiene consecuencias devastadoras, como:



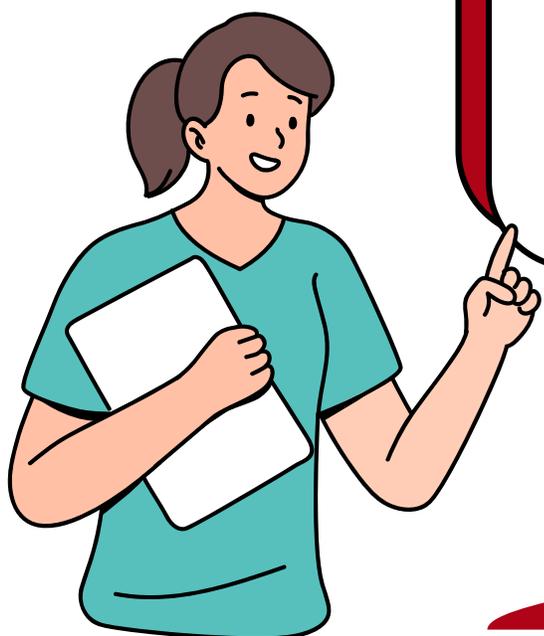
ATENÇÃO

Realizar o controle da sua pressão arterial na UBS, pelo menos 1 vez a cada ano, pode evitar infarto, derrame, várias doenças do coração e dos rins.

A PRESSÃO ALTA TEM CURA?



Infelizmente NÃO TEM CURA. Mesmo não tendo cura, pode ser controlada e permanecer normal com medicamentos e mudanças no estilo de vida. Nas pessoas com pressão alta, essas mudanças podem ajudar no tratamento, diminuindo a necessidade de remédios



**NÃO TEM CURA,
MAS TEM
CONTROLE!**



EXISTE TRATAMENTO SEM A UTILIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS?



Não! É preciso tomar os medicamentos e aprender sobre as maneiras de controlar a Pressão Alta. A enfermeira da unidade de saúde pode ajudar muito nisso. Mas, vamos listar para você algumas maneiras de controlar a pressão.



O ideal é que você tome atitudes para controlar sua pressão arterial e assim conseguir fazer suas atividades diárias da forma mais tranquila possível!



Medidas para diminuição da Pressão Arterial

01

Comer alimentos saudáveis

1. Procure usar o mínimo de sal no preparo dos alimentos

2. Para não exagerar no consumo de sal, evite deixar o saleiro na mesa. A comida já contém o sal necessário!

3. Leia sempre o rótulo dos alimentos verificando a quantidade de sódio presente (limite diário: 2 gramas de sódio).

4. Alimentos industrializados (salsicha, salame, presunto, linguiça e hambúrguer), enlatados (milho, palmito, ervilha etc.), molhos (ketchup, mostarda, maionese etc.) e carnes salgadas (bacalhau, charque, carne seca e defumados) devem ser evitados, porque são ricos em gordura e sal.

5. Prefira temperos naturais como alho, cebola, limão, cebolinha, salsinha, açafrão, orégano, manjericão, coentro, cominho, páprica, sálvia, entre outros.

6. Diminua o consumo de gordura. Use óleo vegetal com moderação e dê preferência aos alimentos cozidos, assados e grelhados.

7. Procure evitar bebida alcoólica e cigarro, pois eles contribuem para o aumento da pressão arterial.

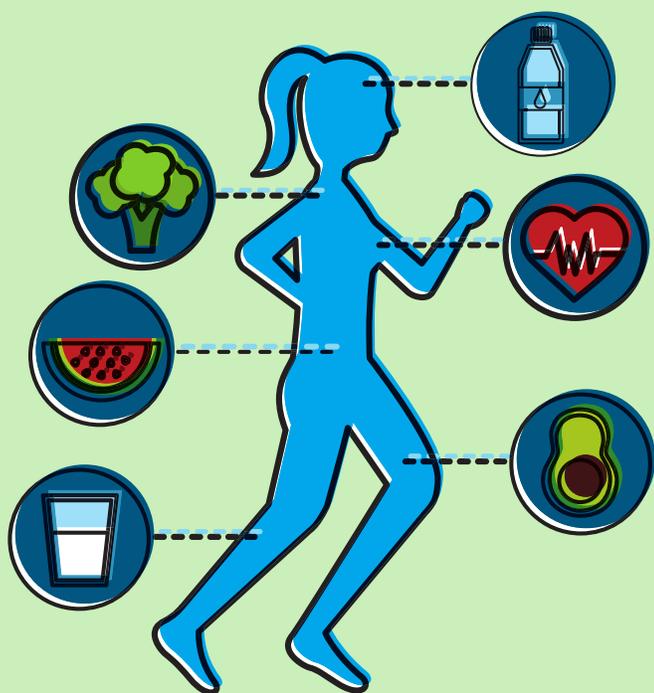
8. Consuma diariamente pelo menos três porções de frutas e hortaliças (uma porção = 1 laranja média, 1 maçã média ou 1 fatia média de abacaxi).

9. Procure fazer atividade física com orientação de um profissional capacitado.

10. Mantenha o seu peso saudável. O excesso de peso contribui para o aparecimento da pressão alta.

Medidas para diminuição da Pressão Arterial

02



Praticar exercícios físicos

Realizar caminhadas, pelo menos 30 minutos, na maioria dos dias da semana. O exercício físico de baixa intensidade diminui a pressão, porque faz o coração melhorar o bombeamento do sangue.

Os exercícios físicos auxiliam na eliminação do calor e energia do corpo e isso ajuda a diminuir a pressão alta.

Atividades físicas realizadas por conta própria por pessoas hipertensas, sem uma avaliação antecipada, podem fazer mal e levar a pessoa a ter um ataque cardíaco durante a atividade. Um exercício que serve para uma pessoa, não quer dizer que sirva para outra

Reduzir o estresse

A pessoa estressada por longos períodos, corre riscos de alteração de sua pressão. Por isso, criar hábitos de melhorar o estresse, ajudará muito no controle da pressão.

Busque atividades saudáveis que ajudam a controlar o estresse, como: dança, boa conversa com amigos, prática de ioga, bons programas de televisão, cinema e outros eventos sociais e culturais.

03



Medidas para diminuição da Pressão Arterial

04



Abandonar o cigarro

O fumo (cigarro, charuto, cachimbo, narguilé, rapé) e o tabaco mascado faz mal para qualquer pessoa, com pressão alta ou não.

O cigarro possui 4.700 substâncias tóxicas que causam inúmeras doenças, dentre elas estão as doenças do pulmão e as do coração. É comprovado que a pressão de uma pessoa aumenta quando ela fuma um cigarro, e seu efeito pode durar até duas horas.

Quem não fuma, mas convive com pessoas que fumam, também não escapa do perigo

Diminuir o consumo de bebida alcoólica

O consumo aumentado de bebidas alcoólicas é um fator de risco para pressão alta, porque o álcool colabora para o endurecimento das artérias do corpo, prejudicando o bombeamento do sangue que sai do coração.

É aconselhável evitar o consumo de bebidas alcoólicas, mas quando não for possível, recomenda-se que consumo de álcool NÃO ultrapasse a uma garrafa de cerveja (5% de álcool, 600 mL), ou duas taças de vinho (12% de álcool, 250 mL) ou uma dose (42% de álcool, 60 mL) de destilados (uísque, vodca, aguardente).

Para pessoas baixas, com excesso do peso, com triglicerídeos elevados, com pressão alta e diabetes, esses valores passam a ser somente a metade recomendada.

05



Medidas para diminuição da Pressão Arterial

06



Diminuir o consumo de sal

O consumo de sal está muito associado à pressão alta, mas não de maneira geral. O excesso é o grande perigo.

O sódio presente no sal retém maior quantidade de líquido e isso faz com que ocorra o aumento da pressão.

Por isso, quem não quer ter pressão alta ou quem já tem pressão alta deve diminuir o consumo de sal da alimentação e evitar acrescentar sal na comida.

Fonte: Brasil, 2014; Barroso, 2021.



**É IMPORTANTE A PESSOA
CONTRIBUIR COM ESSAS
AÇÕES QUE PODEM
MELHORAR A SUA SAÚDE E
REDUZIR OS DANOS QUE A
PRESSÃO ALTA PROVOCA.**

COMO FUNCIONA O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO PARA PRESSÃO ALTA?

Para iniciar o tratamento com medicamentos é preciso ser avaliado pelo médico para que seja diagnosticada a doença. Depois é feito a prescrição do medicamento e tudo vai depender da vontade da pessoa aderir ao tratamento para alcançar um bom resultado.

Os medicamentos para pressão alta funcionam de forma diferente. Alguns atuam na eliminação do sal do organismo pela urina, já que o acúmulo de líquido no corpo favorece o aumento da pressão. Outros ajudam a dilatar os vasos sanguíneos melhorando a função das artérias, facilitando a passagem do sangue.

Dessa forma os medicamentos vão prevenindo a ocorrência de derrames e infartos.

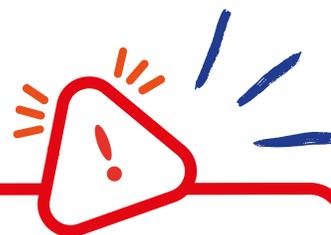
A escolha do remédio certo será de acordo com os resultados dos exames, da idade, da raça, do histórico de doenças e de outros fatores. Nem todos tomarão os mesmos medicamentos. Cada caso é um caso.



Mesmo que a pessoa não sinta um efeito aparente, não significa que o remédio não está funcionando, portanto, **NÃO PARE DE TOMAR OS REMÉDIOS**, eles são de uso **Contínuo**.

A Pressão ficará **CONTROLADA** por causa do uso dos remédios. Se caso deixar de tomar, pode aparecer diversos sinais e sintomas, ocorrer crises de pressão alta, além do risco grande de derrame cerebral e infarto.

SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM APARECER SE INTERROMPER OS REMÉDIOS



Não é porque os sinais e sintomas sumiram que irá deixar de tomar os medicamentos. A pessoa sempre pode se ajudar.



DOR DE CABEÇA

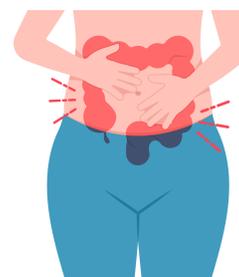
(PRINCIPALMENTE NA NUCA)



TOSSE SECA



**TONTURA, SONOLÊNCIA
E CANSAÇO**



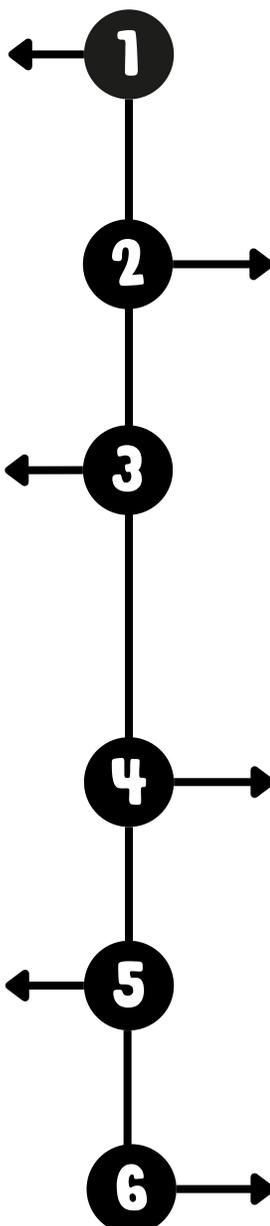
INTESTINO PRESO



CÃIMBRAS

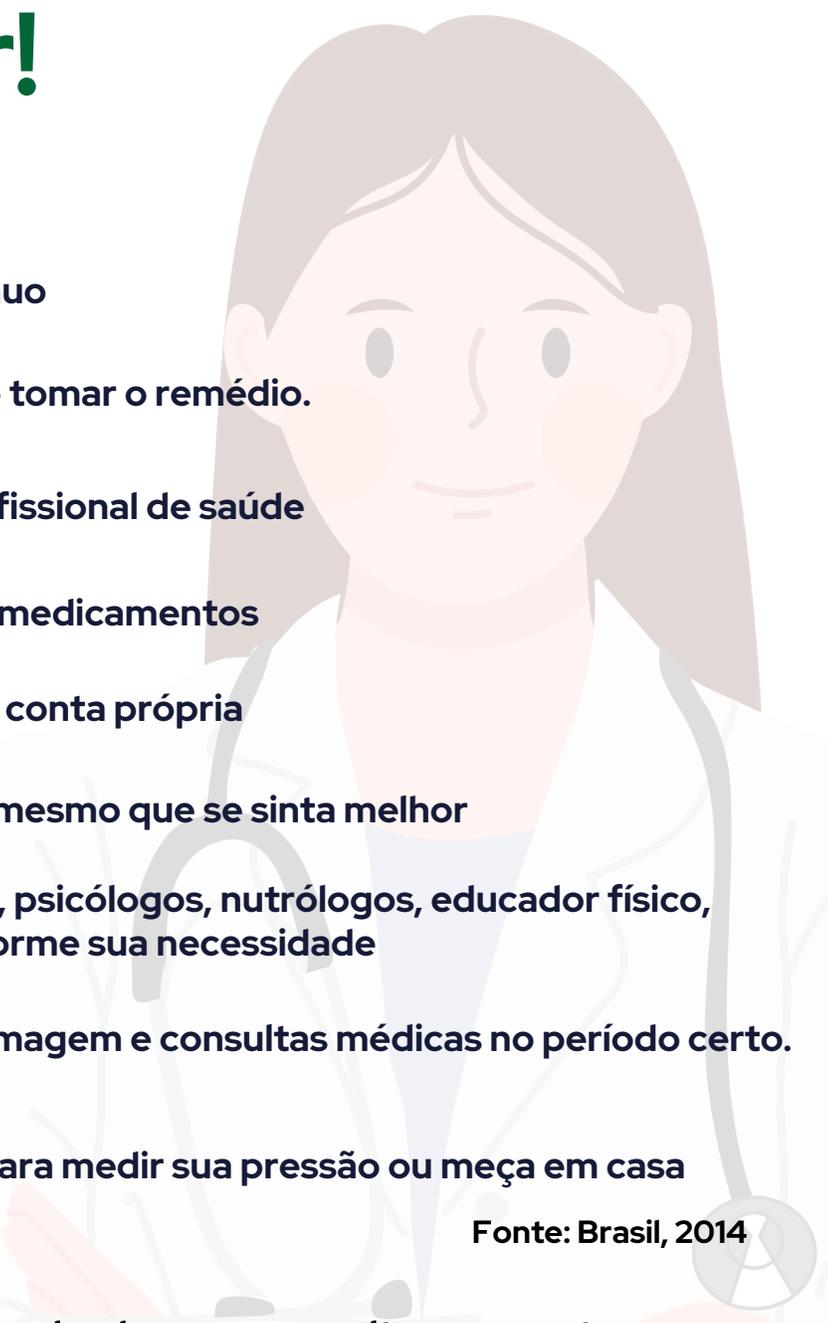


INCHAÇO NAS PERNAS



Fonte: Brasil, 2014

Dicas importantes para seguir!

- 
- ✿ O tratamento é longo e contínuo
 - ✿ Siga corretamente a forma de tomar o remédio.
 - ✿ Tire suas dúvidas com um profissional de saúde
 - ✿ Esteja atento ao término dos medicamentos
 - ✿ Não tome medicamentos por conta própria
 - ✿ Não abandone o tratamento mesmo que se sinta melhor
 - ✿ Busque apoio de enfermeiros, psicólogos, nutrólogos, educador físico, médicos, dentre outros, conforme sua necessidade
 - ✿ Realize as consultas de enfermagem e consultas médicas no período certo.
 - ✿ Procure a unidade de saúde para medir sua pressão ou meça em casa

Fonte: Brasil, 2014

Sugere-se que o intervalo de uma consulta para outra varie de acordo com o risco de cada pessoa. Alguns remédios poderão apresentar efeitos colaterais. Fique atento e se sentir alguma coisa diferente e que incomode, procure o serviço de saúde e comunique a enfermeira ou o médico:

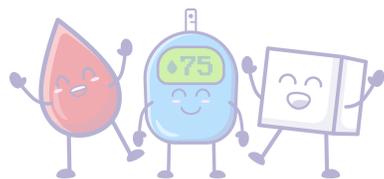
HÁ MUITAS MEDICAÇÕES QUE ESTÃO DISPONÍVEIS NA REDE DE ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE, PELO SUS DE FORMA GRATUITA E PELO PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR. VOCÊ NÃO VAI PRECISAR COMPRAR OS REMÉDIOS PARA SEU TRATAMENTO.



**DIABETES MELLITUS
(AÇÚCAR ELEVADO
NO SANGUE)**

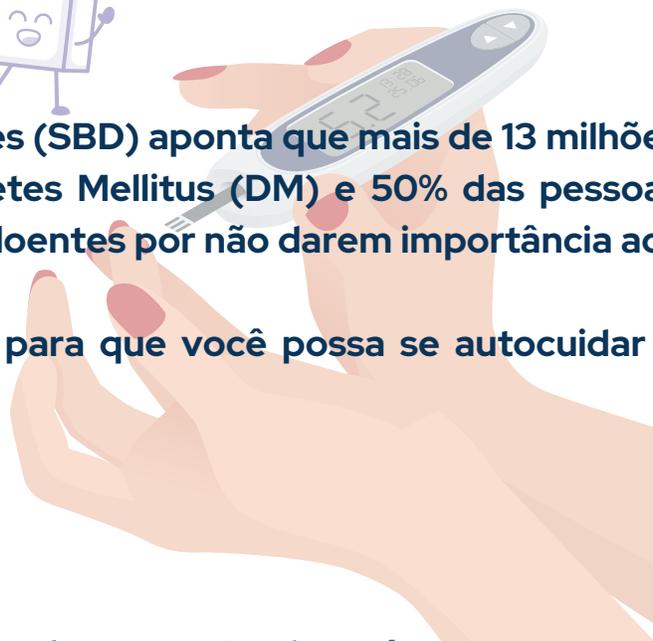


02. DIABETES MELLITUS (AÇÚCAR ALTO NO SANGUE)



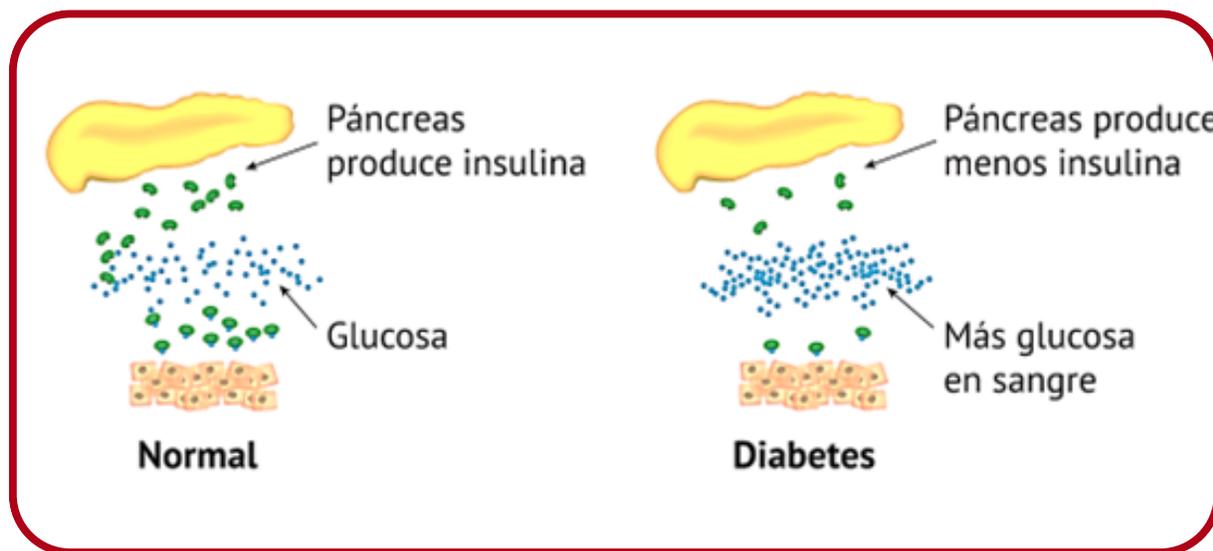
A Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) aponta que mais de 13 milhões de pessoas convivem com Diabetes Mellitus (DM) e 50% das pessoas possuem pré-diabetes e ficarão doentes por não darem importância aos fatores de riscos.

Por isso, falaremos de Diabetes para que você possa se autocuidar e melhorar sua condição de saúde.



O QUE É DIABETES?

É uma doença crônica causada pelo aumento de açúcar no sangue, devido à má absorção ou produção insuficiente de insulina (hormônio produzido no pâncreas).



Fonte: <https://www.reproduccionasistida.org/el-embarazo-teniendo-diabetes/que-es-diabetes/>

A insulina é responsável por quebrar o açúcar que entra no corpo para transformar em energia. O açúcar alto no sangue pode ser classificado em:

CLASSIFICAÇÃO DA DIABETES MELLITUS SEGUNDO A SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD)

As taxas elevadas de açúcar no sangue podem trazer algumas complicações no coração, artérias, nervos, olhos e rins.

DIABETES TIPO 1

Surge na infância ou adolescência. Em algumas pessoas, o pâncreas, que produz o hormônio insulina é atingido e passa a liberar pouca ou nenhuma insulina para o corpo.



DIABETES TIPO 2

Surge na idade adulta. Aparece quando o organismo não consegue usar como deveria a insulina que produz; ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de açúcar.



DIABETES GESTACIONAL

Surge durante a gravidez. Para permitir o desenvolvimento do bebê, a mulher passa por mudanças em seu equilíbrio hormonal, e em algumas mulheres o pâncreas diminui a produção de insulina. Elas desenvolvem um quadro de diabetes gestacional, caracterizado pelo aumento do nível de açúcar no sangue.



PRÉ-DIABÉTICOS

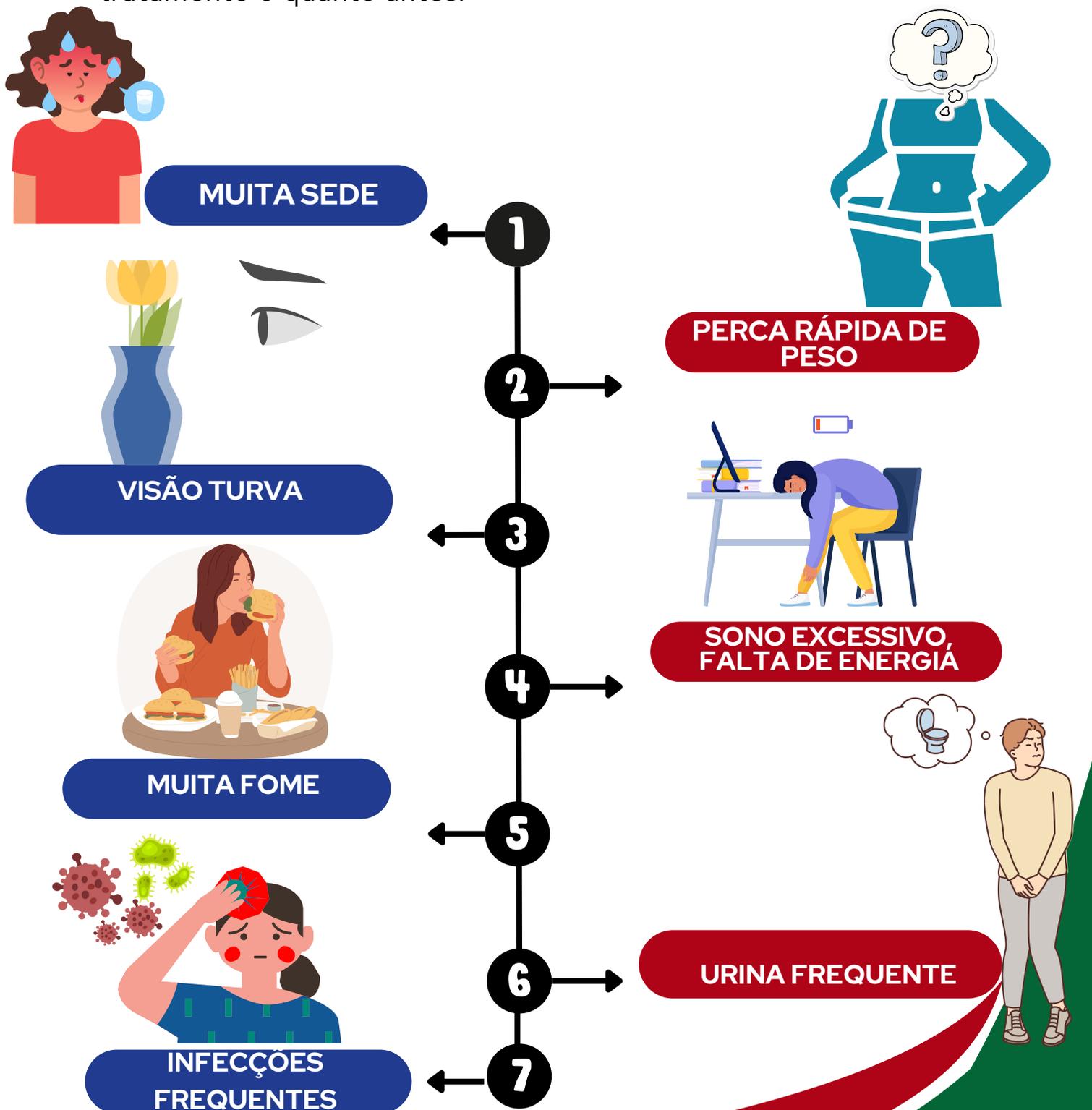
O termo pré-diabetes é usado quando os níveis de açúcar (glicose) no sangue estão mais altos do que o normal, mas não o suficiente para um diagnóstico de Diabetes Tipo 2.



FIQUE ALERTA!

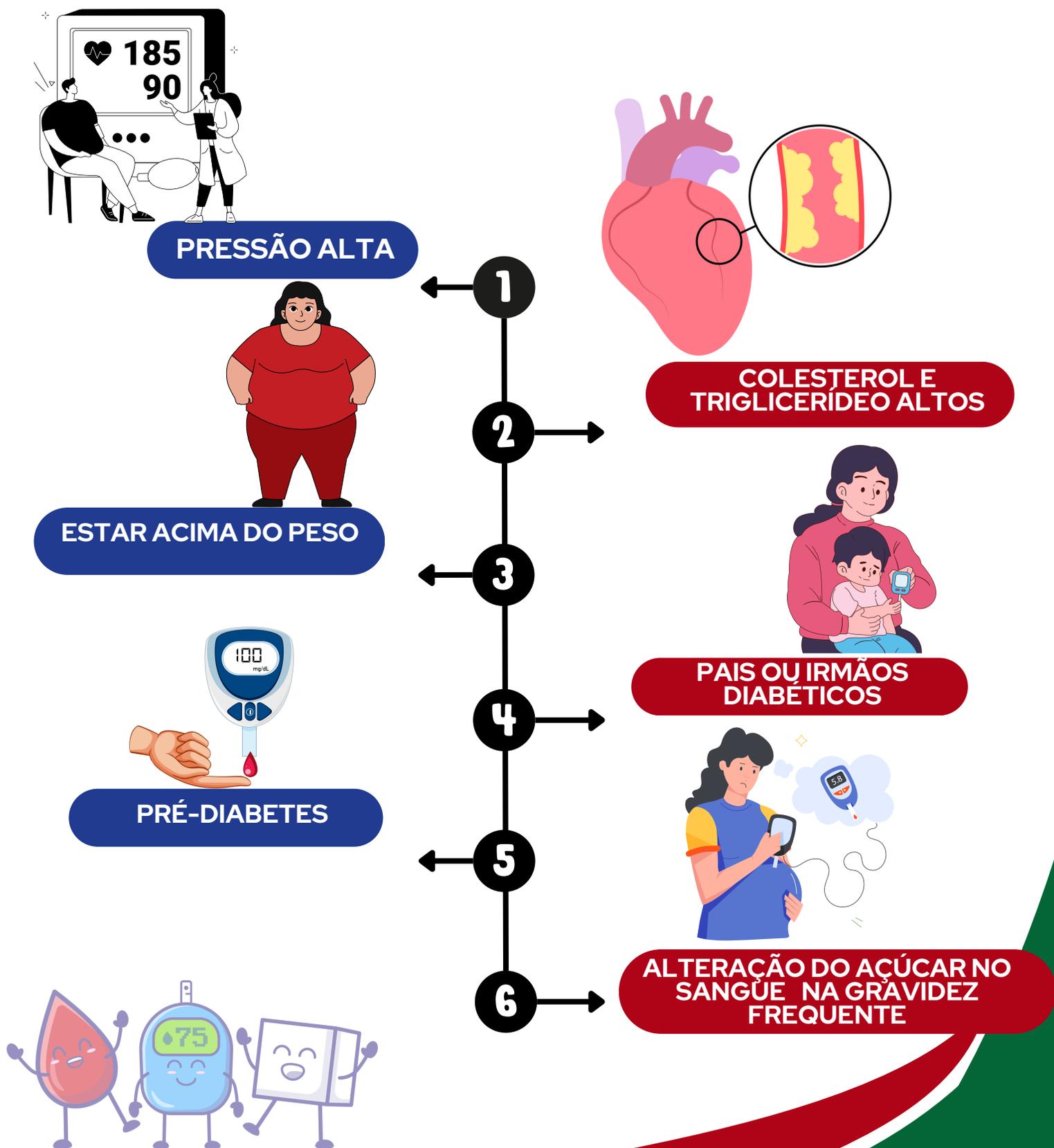
SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM APARECER EM PESSOAS COM DIABETES

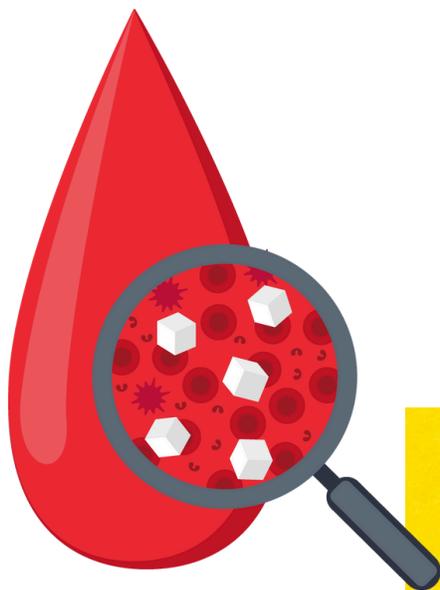
Alguns sinais e sintomas devem ser observados e na presença deles procure uma Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima para consultar com uma enfermeira e um médico, e iniciar o tratamento o quanto antes.



QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA TER DIABETES?

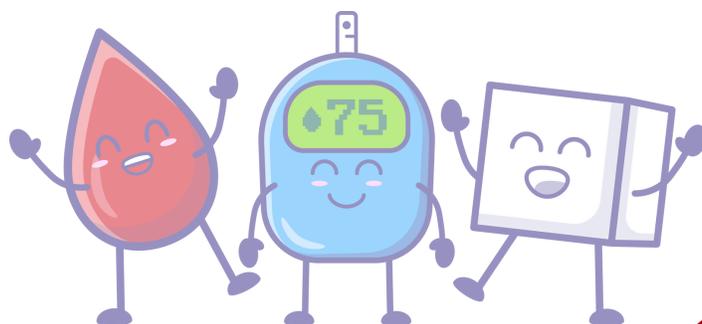
Há características, doenças e costumes que podem levar a pessoa a ter diabetes, são elas:





A DM é avaliada por sinais e sintomas e através de exame de sangue em jejum: glicemia, hemoglobina glicada e curva glicêmica

- 1) Glicemia em jejum- Verifica os níveis de glicose em jejum
- 2) Hemoglobina glicada- Avalia o controle seguido de glicose
- 3) Curva glicêmica- Avalia os níveis de glicose após duas horas de ingestão de um líquido adocicado.



NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE

**01**

NÍVEIS NORMAIS

Glicemia em jejum - Valor menor ou igual a 99 mg/dL

**02**

PRÉ-DIABETES

- Glicemia em jejum - 100 a 125 mg/dL
- Hemoglobina glicada- Entre 5,7 a 6,4%
- Curva glicêmica- 140 a 199 mg/dL

**03**

DIABETES

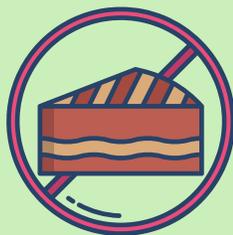
- Glicemia em jejum- maior ou igual a 126 mg/dL
- Hemoglobina glicada- Maior ou igual a 6,5%
- Curva glicêmica- maior ou igual a 200mg/dL



Medidas para prevenir o aumento de açúcar no sangue

É possível realizar estratégias para evitar o aumento do açúcar na corrente sanguínea, pois todo tratamento depende da vontade da pessoa em manter sua saúde e sua rotina preservada. Dessa forma você pode realizar algumas práticas para melhorar sua saúde e diminuir o nível de açúcar no sangue, como:

DIMINUIR A INGESTA DE ALIMENTOS SALGADOS E AÇUCARADOS



EVITAR USO DE BEBIDA ALCÓOLICA EM EXCESSO



REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE



NÃO FUMAR



TER ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA



REALIZAR ACOMPANHAMENTO DE SAÚDE REGULARMENTE



COMO TRATAR O AÇÚCAR ALTO DO SANGUE?

O tratamento é com medicamentos e acompanhamento por vários profissionais de saúde, incluindo enfermeiro, médico endocrinologista, nutricionista e educador físico. Portanto, o tratamento segue da seguinte forma:

- ✨ Usar de forma correta a medicação prescrita
- ✨ Fazer alguma atividade física
- ✨ Acompanhar o valor da glicose no seu dia-a-dia
- ✨ Se alimentar bem , escolhendo produtos naturais e saudáveis.
- ✨ Beba bastante água.



Fonte: SBD, 2024

Algumas pessoas conhecidas como insulino dependentes precisam fazer uso da aplicação de Insulina para ajudar no controle da doença,

HÁ MUITAS MEDICAÇÕES QUE ESTÃO DISPONÍVEIS NA REDE DE ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE, PELO SUS DE FORMA GRATUITA E PELO PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR. VOCÊ NÃO VAI PRECISAR COMPRAR OS REMÉDIOS PARA SEU TRATAMENTO.



TIPOS DE APRESENTAÇÃO DE INSULINA



01

FRASCO

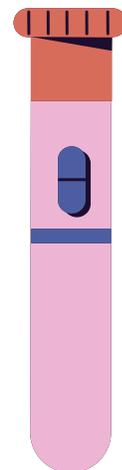
A apresentação em frasco com insulina líquida será preciso utilizar uma seringa própria.



02

REFIL PARA CANETA

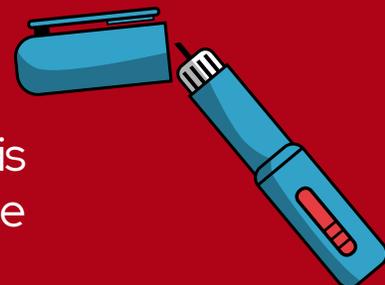
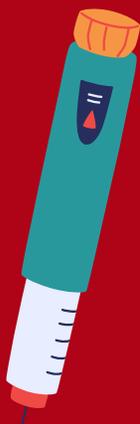
A apresentação de um refil é para recarregar as canetas reutilizáveis dosadoras de insulina.



03

CANETAS DOSADORAS

As canetas dosadoras são descartáveis e seu uso é individual, ou seja, não pode aplicar em outra pessoa.



COMO USAR A INJEÇÃO DE INSULINA?



Os portadores de diabetes tipo 1 necessitam injeções diárias de insulina para manterem a glicose no sangue em valores normais.

Quem usa insulina deve ter atenção para os cuidados em relação a dose correta que foi prescrita e as orientações de enfermagem para o preparo e aplicação.



1) LAVAR E SECAR AS MÃOS

2) PROVIDENCIAR ALGODÃO COM ÁLCOOL A 70%, A SERINGA E A INSULINA

3) AGITE O FRASCO DE INSULINA E LIMPE A TAMPA COM ALGODÃO UMEDECIDO EM ÁLCOOL A 70%

4) PEGUE A SERINGA E ASPIRE AR NA QUANTIDADE PRESCRITA, NÃO PRECISA TIRAR O PROTETOR DA AGULHA

5) RETIRAR O PROTETOR DA AGULHA E INJETAR O AR NO FRASCO DE INSULINA

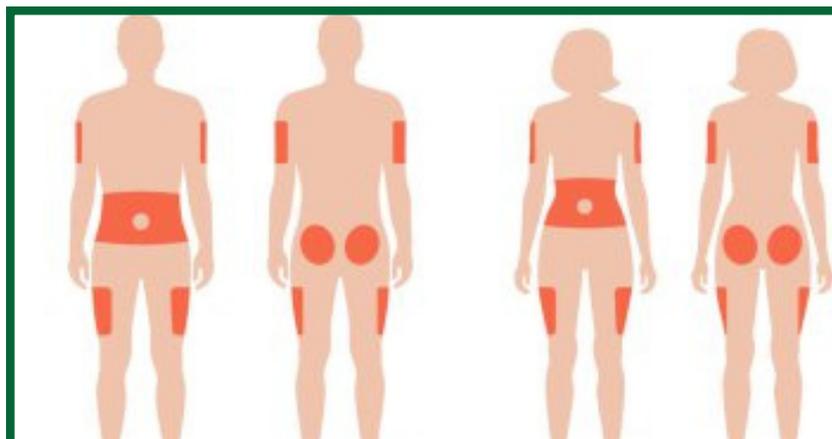
6) SEM RETIRAR A AGULHA, VIRE O FRASCO DE CABEÇA PARA BAIXO E ASPIRE A INSULINA ATÉ A DOSE PRESCRITA

7) ELIMINE AS BOLHAS DE AR SE HOVER

8) VIRAR O FRASCO PARA POSIÇÃO INICIAL

9) REMOVER A AGULHA DO FRASCO E CONFERIR A DOSE

LOCAIS DE APLICAÇÃO DA INSULINA



Fonte: SBD, 2024

APLICAÇÃO DE INSULINA



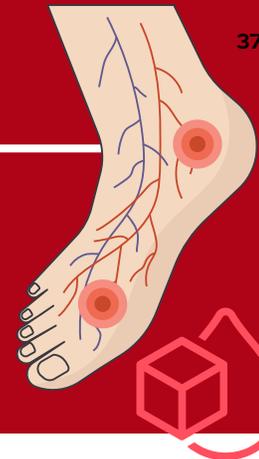
1) EXAMINE O LOCAL DA APLICAÇÃO

2) LIMPE O LOCAL DE APLICAÇÃO COM UMA BOLA DE ALGODÃO COM ÁLCOOL A 70%, FAÇA UMA PREGA COM A PONTA DOS DEDOS

3) SEGURE A SERINGA COMO SE SEGURASSE UM LÁPIS, INTRODUZA A AGULHA, SOLTE A PREGA DA PELE, E INJETE A INSULINA LENTAMENTE, CONTE ATÉ 2 E RETIRE A AGULHA.



A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM OS PÉS



01

Avaliação e autoexame dos pés

Esse exame é feito pela própria pessoa. O autoexame serve para verificar sensibilidade, alterações na circulação e presença de feridas ou deformidades.

Você deve verificar se:

- 1) Sente tocar no seu pé – algumas pessoas perdem a sensibilidade quando os pés começam a ficar dormente.
- 2) Sente que a circulação está boa – algumas pessoas ficam com os pés escurecidos ou pálido. Por isso olhe a cor de seus pés e compare se os dois estão iguais.
- 3) Existe alguma deformidade em seus pés – com o tempo o pé pode apresentar alguma deformidade. Compare se os dois estão iguais.

OBSERVAÇÃO

Quem tem Diabetes precisa evitar situações de agressão aos pés, como ferimentos que podem se tornar uma infecção. Todos os dias, os pés devem ser observados.

Em casa, tenha muito cuidado para não tropeçar, bater os pés em móveis, escorregar em tapetes ou pisar em objetos que perfuram como pregos, parafusos, espetos de madeira, etc.

02



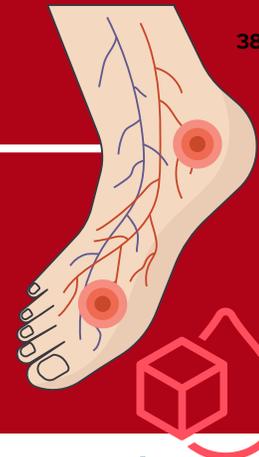
03



TENHA ATENÇÃO

Esteja sempre alerta com algumas alterações nos pés, como calos, rachaduras, micoses, bolhas e pequenos ferimentos que podem evoluir para infecções, com necessidade de internação e cirurgias. Às vezes, por falta de cuidados a pessoa chega a perder o pé ou parte dele.

A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM OS PÉS



04

Cuidados de higiene com os pés

- 1) Lavar os pés com sabão neutro, sem esfregar com força para não ferir
- 2) Secar bem com uma toalha de uso único para os pés
- 3) Enxugar bem entre os dedos com a toalha macia ou com papel higiênico
- 4) Passar creme hidratante (sem perfume e sem álcool) em cima e debaixo do pé e no calcanhar, evite passar entre os dedos
- 5) Hidratar as unhas com óleo de amêndoa ou óleo de girassol
- 6) Esfoliar os pés uma vez por semana
- 7) Escovar as unhas com escova macia e aparar após o banho, deixe o mais reta possível e lixar para não deixar irregularidades

Orientações sobre calçados

- 1) Evite ficar descalço dentro e fora de casa.
- 2) Os sapatos devem se ajustar aos seus pés.
- 3) O calçado não deve ser apertado ou largo, pois as duas situações podem provocar bolhas.
- 4) Os calçados não devem apertar seus pés, nem na largura e nem na altura. Seus dedos têm que ter espaço para se mexerem dentro dele.
- 5) Procure um sapato ou tênis que não escorregue e que fique firme no pé.

05



06



ATENÇÃO

O AUTOEXAME DOS PÉS NÃO EXCLUI A AVALIAÇÃO DO PROFISSIONAL DE SAÚDE.

O DIABETES TEM CURA?



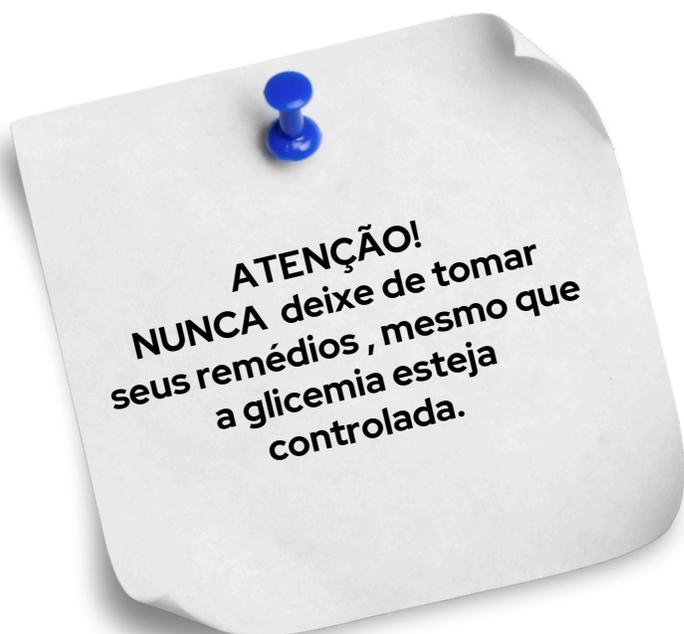
Infelizmente **NÃO TEM CURA**. Tudo depende do plano de cuidado com sua saúde, pois com hábitos de vida saudável e para alguns casos o uso dos medicamentos diariamente, o uso de insulina e o controle da glicemia vão contribuir para uma vida com qualidade.



COMO É O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO DO DIABETES MELLITUS?

É feito com ingestão de comprimidos (pílula), por injeção de insulina ou os dois juntos.

O tipo de tratamento e a dosagem prescrita será de acordo com o estado da saúde e da taxa de açúcar no sangue, conforme o resultado de exame



ATENÇÃO!
NUNCA deixe de tomar
seus remédios, mesmo que
a glicemia esteja
controlada.



COMO REALIZAR O TESTE DE GLICEMIA EM CASA?



Para controlar a insulina você pode adquirir um aparelho de glicemia chamado glicosímetro e ainda pode buscar as fitas, agulhas e/ou seringas e, medicamentos de forma gratuita no serviço público de saúde mais próximo de sua casa.

VOCÊ CONSEGUE FAZER EM CASA SEGUINDO ESSAS ETAPAS:



- 1) Lave bem as mãos e depois seque
- 2) Coloque uma fita no aparelho (glicosímetro)
- 3) Escolha o dedo e faça uma perfuração com a agulha que vem no dispositivo do aparelho (parece uma caneta), ou com uma lanceta ou agulha (que você pode pegar na UBS).
- 4) Faça uma pequena pressão próximo de onde furou até formar uma gota de sangue
- 5) Coloque na ponta da fita e a gota será sugada
- 6) Aguarde o resultado aparecer na tela do aparelho
- 7) Anote para levar para sua consulta.
- 8) **ATENÇÃO:** Caso apareça a palavra **LOW** significa que o açúcar **está baixo** e caso apareça a palavra **HIGH** significa que o açúcar **está alto**.



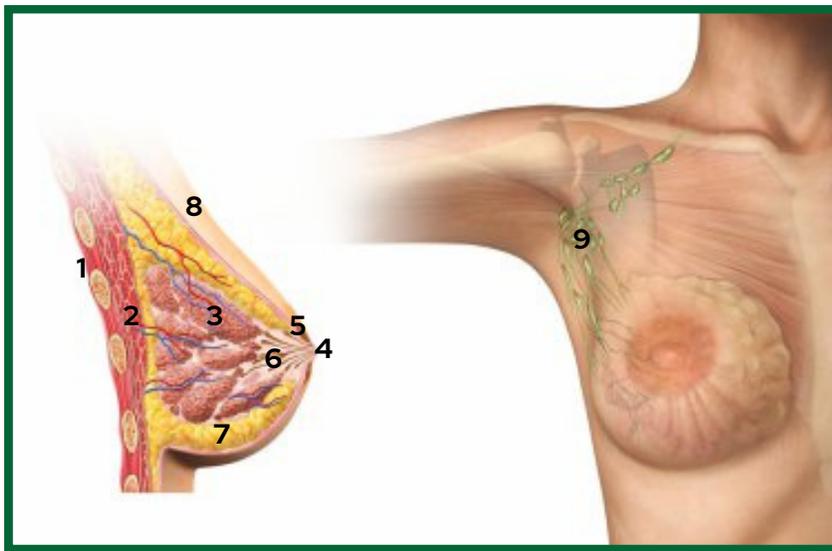


CÂNCER DE MAMA



03. CÂNCER DE MAMA

O Câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo, depois do câncer de pele. Responde, atualmente, por cerca de 28% dos casos novos de câncer em mulheres. Pode atingir os homens, porém é mais difícil. Existem vários tipos de câncer de mama. Alguns aparecem e desenvolvem de forma rápida, outros, não. A maioria dos casos tem cura.



https://depositphotos.com/br/photos/anatomia-das-mamas.html?sorting=best_sales&filter=all

VOCÊ CONHECE AS
PARTES DA SUA MAMA?

- 1-Parede Torácica
- 2-Músculos peitorais
- 3-Lobo mamário(cerca de 15 a 20 unidades funcionais por cada)
- 4-Mamilo
- 5-Aréola
- 6-Ductos lactíferos
- 7-Tecido adiposo
- 8-Pele
- 9-Linfonodos

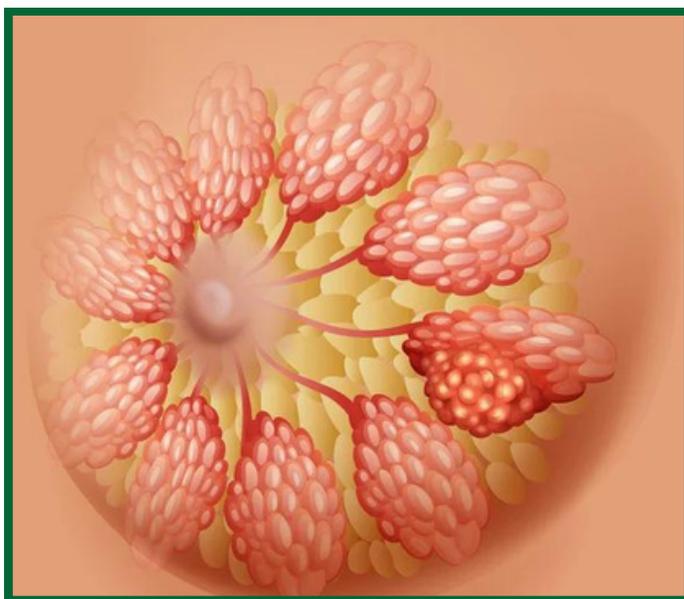




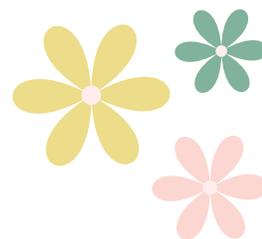
O que é Câncer de Mama?

É um tumor maligno desenvolvido pela multiplicação anormal de células das mamas que pode espalhar para outros lugares do corpo. É uma doença lenta e silenciosa.

Depois do câncer de pele o câncer de mama é o mais incidente em mulheres de todas as regiões do Brasil e seu controle é uma prioridade da agenda de saúde do país.



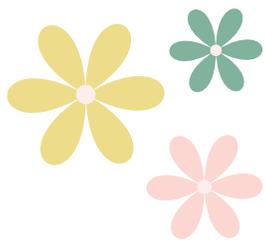
Fonte: https://depositphotos.com/br/photos/c%C3%A2ncer-de-mama.html?offset=300&sorting=best_sales&filter=all



Homens também podem ter câncer de mama, mas isso é raro (apenas 1% dos casos).



O câncer de mama pode iniciar em diferentes partes da mama, mas a maioria começa nas glândulas que produzem leite e nos canais (ductos) que levam o leite até o mamilo (bico do peito). O câncer dos canais de leite é o mais comum (INCA, 2023).

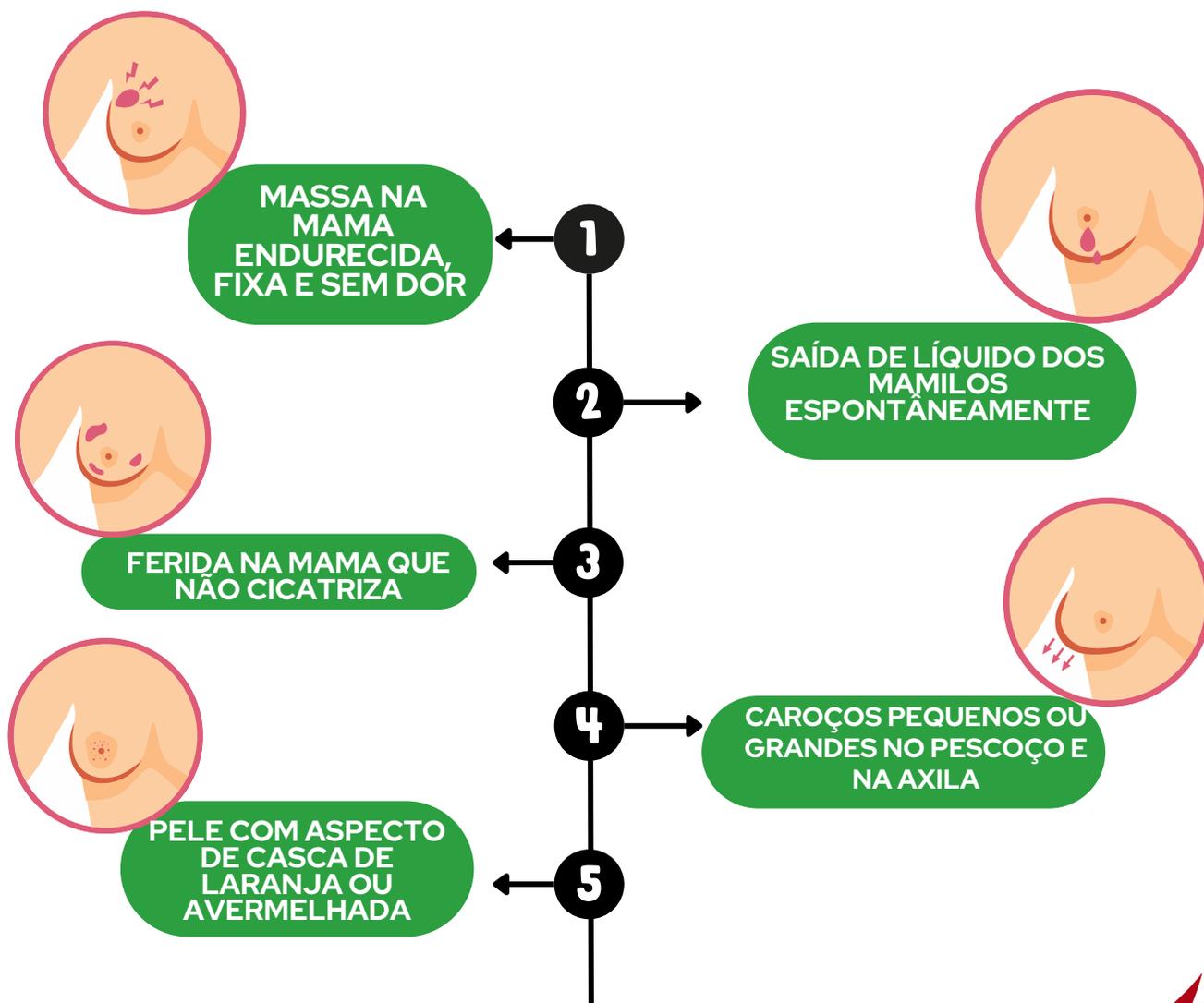


SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE MAMA



Qualquer caroço na mama em mulheres com mais de 50 anos deve ser investigado!

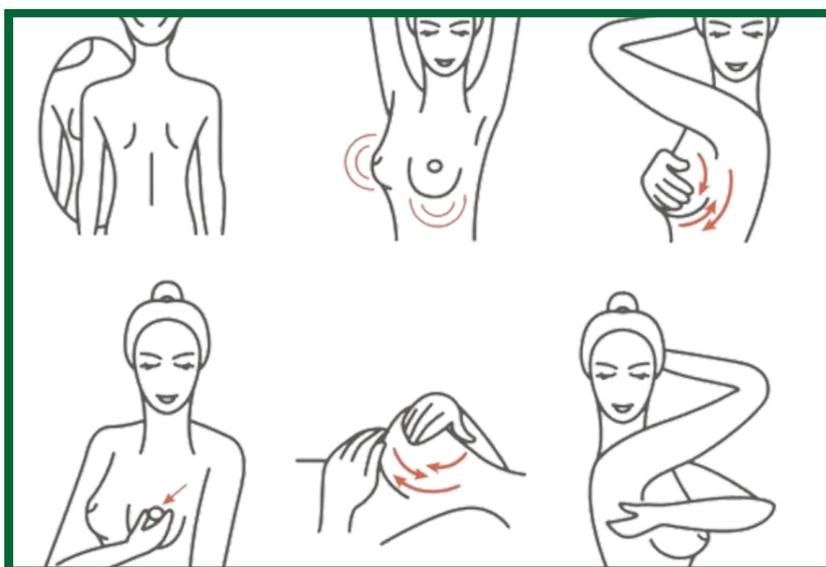
Em mulheres mais jovens, qualquer caroço deve ser investigado se persistir por mais de um ciclo menstrual.



Fonte: SBM, 2018; INCA, 2023

COMO FAZER O AUTOEXAME DAS MAMAS

Você deve realizar o exame das mamas de preferência sete dias depois da menstruação e para quem não menstrua, uma vez no mês.



Olhe e pegue nas mamas diariamente para reconhecer sua mama natural e identificar qualquer mudança que aconteça de um dia para o outro. Observe a figura:

Fonte: SBM, 2018.

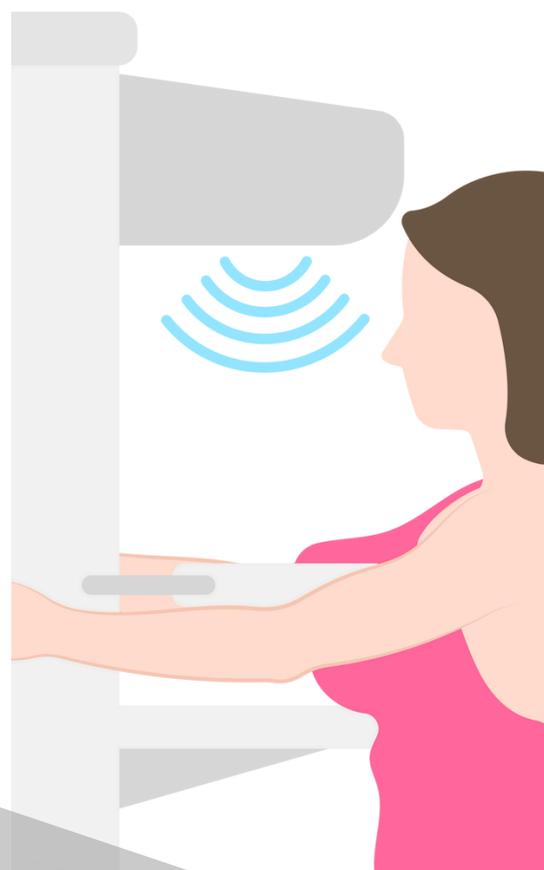
- 1) Em frente ao espelho, com as mãos na cintura observe os tamanhos, como está a pele, se tem inchaço ou afundamentos
- 2) Depois levante os braços e continue observando
- 3) Deitada, vá tocando cada parte da mama em movimentos circulares, fazendo uma leve pressão com a ponta dos dedos. Faça isso nas duas mamas.
- 4) Você pode fazer em pé durante o banho também, toque nas axilas e vá descendo em direção a mama.
- 5) Aperte levemente o bico da mama para observar saída de algum líquido.

Como confirmar o Câncer de Mama?

Pode ser detectado por meio de um exame chamado mamografia. É uma radiografia (raio-x) realizada na mama, capaz de identificar alterações anormais.

Permite também descobrir o câncer no início e evitar um tratamento agressivo. Que deve ser realizado em mulheres a partir dos 50 anos uma vez a cada dois anos. Esse exame é gratuito pelo serviço público de saúde do Brasil.

A mulher tem um papel muito importante na identificação precoce do câncer de mama, pois pode sinalizar em qualquer fase de sua vida um sinal ou sintoma suspeito e pode procurar o atendimento de uma enfermeira ou médico para esclarecer e fazer o tratamento precoce contra o câncer de mama.



VOCÊ SABIA QUE...
NÃO precisa de recomendação profissional para você mesma fazer seu exame de mama! Você pode realizar o toque da sua mama para conhecer seu corpo e perceber qualquer mudança.



Quais são os fatores de risco para o Câncer de Mama?

01



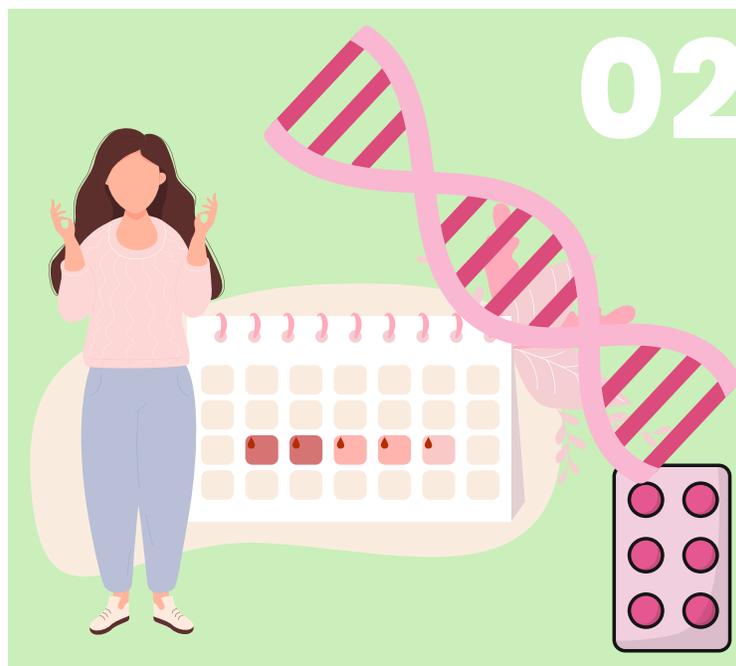
História reprodutiva/hormonais

- Primeira menstruação (menarca) antes dos 12 anos.
- Não ter tido filhos.
- Primeira gravidez após os 30 anos.
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos.
- Ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado.
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por mais de cinco anos.

1) Comportamentais/ambientais

Obesidade e sobrepeso após a menopausa.
Sedentarismo (não fazer exercícios).
Consumo de bebida alcoólica.
Exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, mamografia e tomografia).

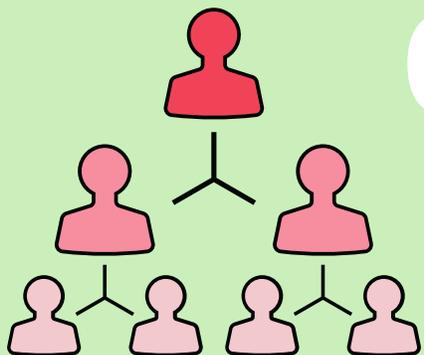
02



Hereditários/genéticos

Câncer de ovário.
Câncer de mama em homens.
Câncer de mama em mãe, irmã ou filha, principalmente antes dos 50 anos.
A mulher que possui alterações genéticas herdadas na família
Apenas 5 a 10 % dos casos da doença estão relacionados a esses fatores.

03



Como posso diminuir os riscos de câncer de Mama?



AMAMENTAR

Protege a mãe (diminui o hormônio estrogênio), pois elimina as células da mama que foram alteradas. Quanto mais amamentar, melhor será o benefício e diminui o risco de ter a doença.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Hábito que atua de forma positiva na prevenção do câncer. Deve-se evitar alimentos processados, enlatados e industrializados, e deve-se optar por uma alimentação mais natural e rica em nutrientes, pois diminuem as substâncias cancerígenas.



NÃO FUMAR

O tabaco está nas principais causas de câncer e pode ter efeitos carcinogênicos para o câncer de mama. Parar de fumar é a melhor escolha para preservar sua saúde.

NÃO CONSUMIR BEBIDA ALCOÓLICA

O consumo de bebida alcoólica libera uma substância (acetaldeído) que aumenta os danos nas células e todo tipo de bebida alcoólica faz o mesmo efeito.



PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Promove a saúde e o bem estar, melhora as ações hormonais que se relacionam como o câncer de mama, melhora o sistema de defesa do corpo, fortalece ossos e músculos e ajuda a manter o peso. Atividade física (caminhar, dançar) por 30 minutos ajuda o corpo a vencer muitas doenças, dentre elas o câncer de mama.

A saúde é um direito da população e dever do Estado.

O CÂNCER DE MAMA TEM CURA?



SIM! Quanto mais cedo o câncer de mama for descoberto maior são as possibilidades de cura. Pois há como iniciar um tratamento rápido e efetivo, diminuindo assim as chances de perder a vida.



Olhe, palpe e sinta suas
mamas no dia a dia. Em caso de
alterações
persistentes, procure um profissional
de saúde

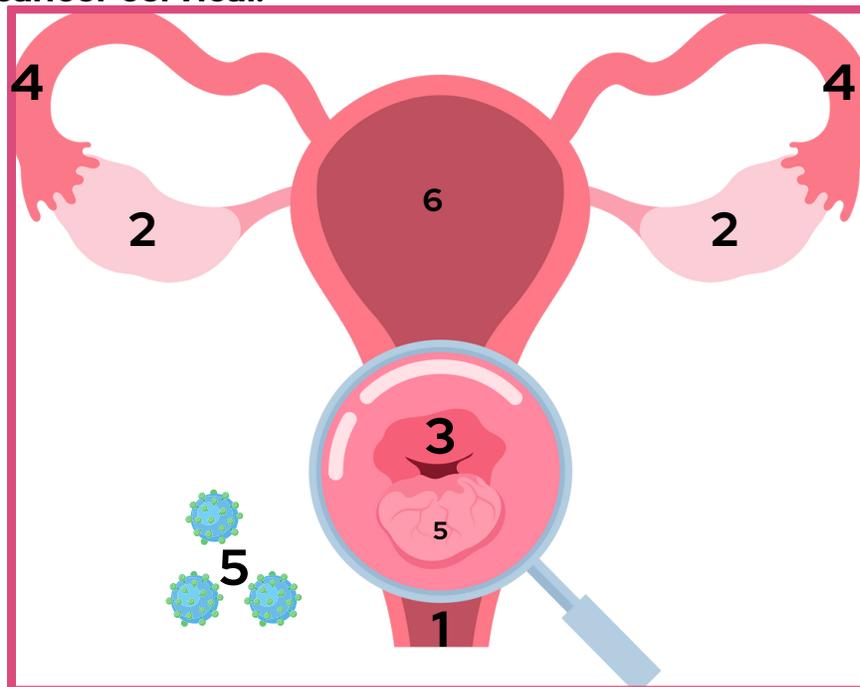




CÂNCER DO COLO DE ÚTERO

04. CÂNCER DO COLO DE ÚTERO

Esse câncer representa a quarta causa de morte por câncer em mulheres no Brasil. Ele é causado por um vírus chamado Papiloma Vírus Humano ou HPV que causa um tumor na parte inferior do colo do útero. É também chamado de câncer cervical.



VOCÊ CONHECE AS PARTES DO ÚTERO?

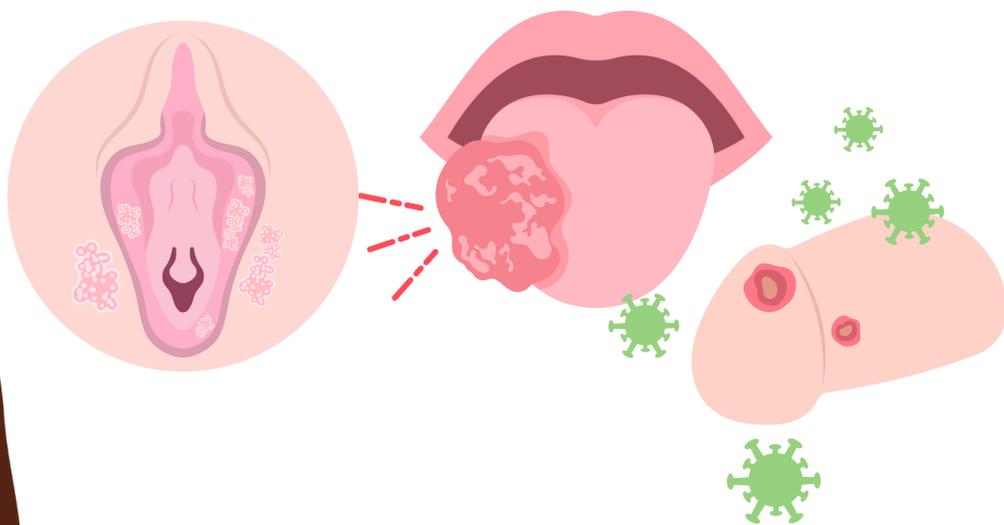
- 1-Vagina
- 2-Ovários
- 3-Colo do útero
- 4-Trompas
- 5-Vírus HPV
- 6-Útero



Como acontece a transmissão do HPV?

O HPV é um vírus que é transmitido pela relação sexual. Na maioria das vezes a infecção não causa doença, mas em alguns casos, ocorrem alterações nas células que podem desenvolver ao longo dos anos o câncer. A presença do vírus e de lesões pré-cancerosas são identificadas no exame preventivo, conhecido também como Papanicolau, e tem cura em praticamente todos os casos.

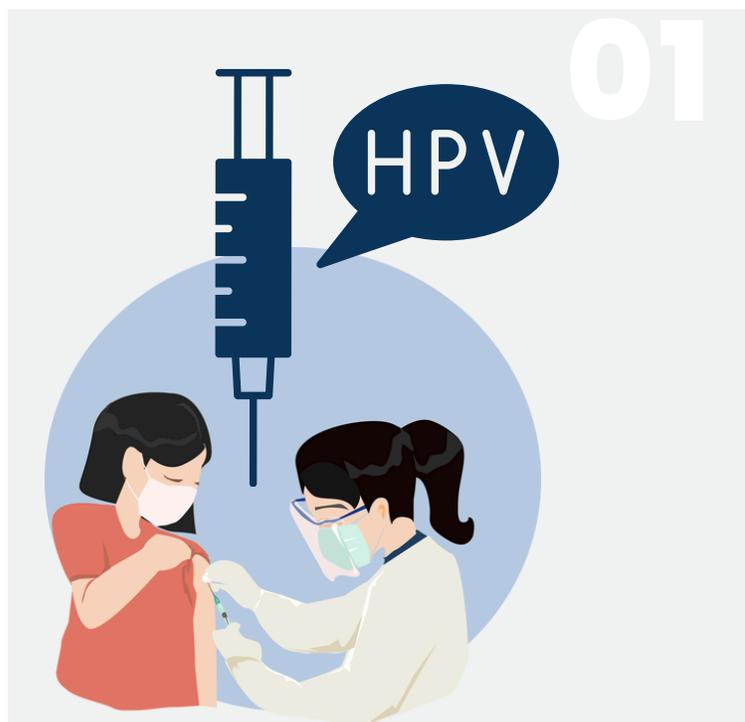
A transmissão do vírus HPV pode acontecer por meio do contato sexual seja oral, vaginal ou anal ou até mesmo pela pele da bolsa escrotal, anal ou genitais, pois é muito comum em homens e mulheres.



Se você perceber feridas na boca, língua, vagina ou pênis procure um profissional de saúde.



Como prevenir o câncer de colo do útero?

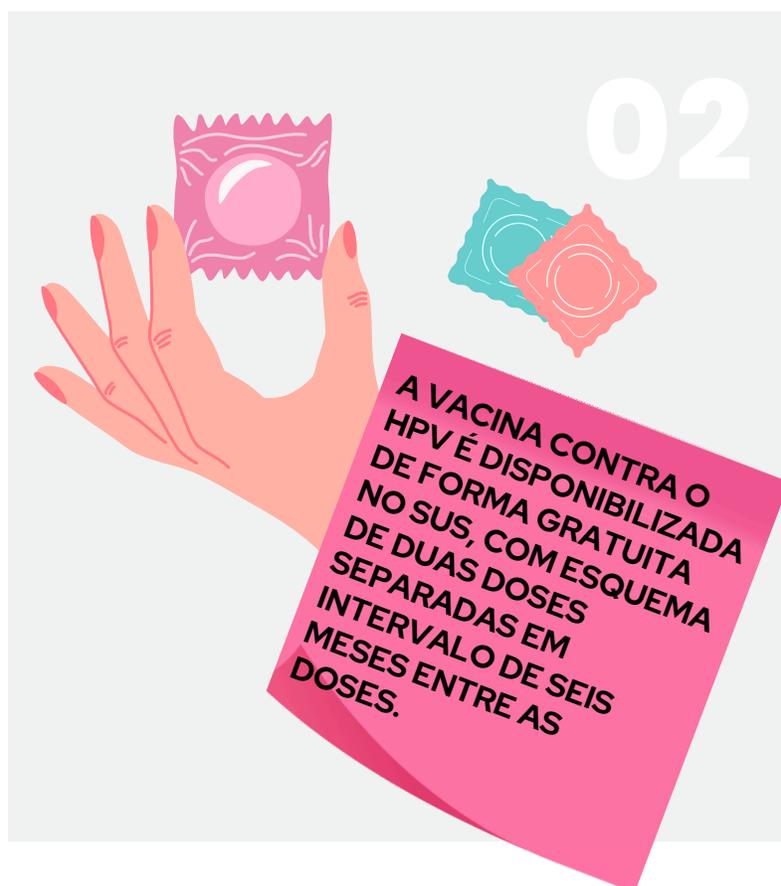
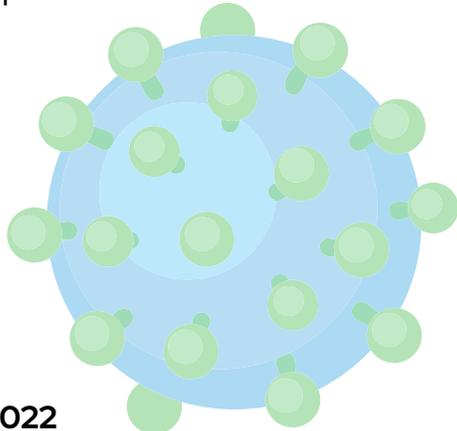


vacina contra o HPV

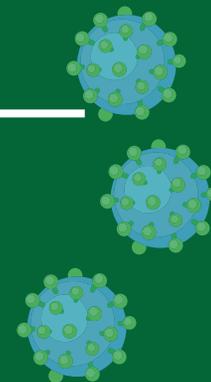
A vacina, é a principal forma de prevenção, disponível no Sistema Único de Saúde (SUS). A vacina contra o HPV é administrada primordialmente em crianças e adolescentes (meninos e meninas) de 9 a 14 anos. O objetivo é proteger as pessoas contra o vírus antes de iniciarem a atividade sexual, que é o principal meio de transmissão. Ela protege contra a infecção pelo HPV e serve principalmente para prevenir de forma segura e com eficácia o câncer de colo do útero, vulva, vagina, pênis, boca e garganta

Uso da camisinha (preservativo)

Tanto a masculina quanto a feminina, diminui o risco de contaminação causada por vários vírus e o HPV é um deles, também é possível pegar a quantidade que quiser na UBS de forma gratuita. Porém, vale lembrar que o HPV não transmite apenas na penetração, mas também pelo contato.

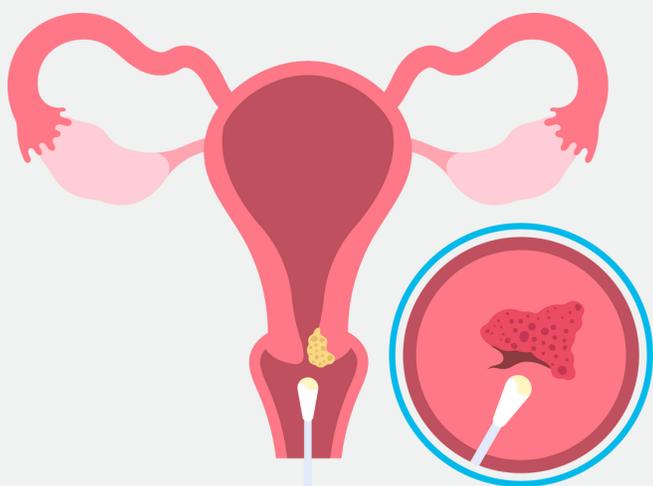


Como prevenir o câncer de colo do útero?



03

Esse exame salva vidas!



Antes de realizar o Papanicolau você precisa estar atenta a alguns cuidados:

- 1) Não estar menstruada
- 2) Não utilizar ducha, medicamentos (cremes, óvulos, lubrificantes) vaginais nas 48 horas antes
- 3) Não ter relações sexuais

Após a realização do exame, deve-se voltar na data agendada para buscar o resultado e levar para sua consulta com a enfermeira ou médico e receber todas as informações necessárias para manter sua saúde.

O exame Papanicolau (Preventivo ou Colpocitopatológico)

É o exame que pode ser realizado por enfermeiro(a) e detecta lesões causadas pelo HPV no colo do útero que podem ser tratadas com rapidez para evitar que se torne câncer. Por isso, se tratada na fase inicial, há possibilidade de cura de 100%.

O exame deve ser feito anualmente (mesmo se for vacinada) em mulheres de 25 a 64 anos e em caso de dois anos seguidos com resultado normal, deve ser realizado depois de três anos.

Caso apareça alguma lesão deve-se repetir o exame em seis meses. Ele também identifica outras doenças que são transmitidas no ato sexual, além das lesões malignas e pré-malignas do colo do útero.



Quais fatores aumentam o risco do câncer de colo do útero?



Iniciar vida sexual muito cedo e ter vários parceiros

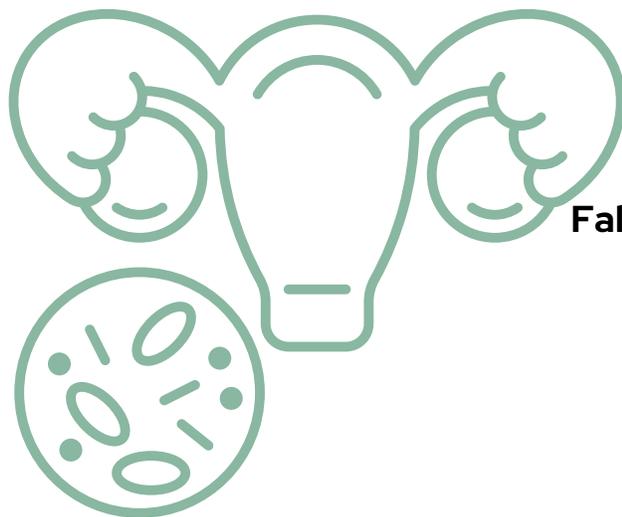
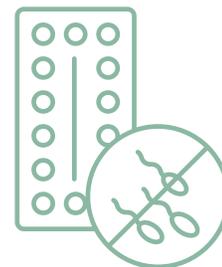
Parir muitos filhos



Pessoa que possui a defesa do corpo baixa (lúpus, HIV/AIDS, etc.)



Fumar e usar anticoncepcional por mais de cinco anos



Falta de higiene genital (homem e mulher)

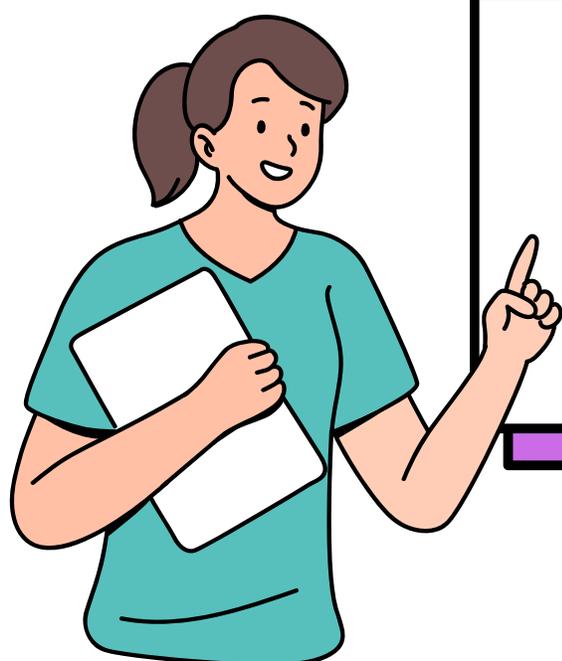
Infecção pelo HPV e outras infecções sexualmente transmissíveis não tratadas



Quais são os sinais e sintomas do câncer de colo do útero?

O câncer de colo do útero é uma doença lenta podendo ou não apresentar sinais e sintomas na fase inicial. Em casos mais avançados podem surgir:

- 1) Sangramento vaginal após relação sexual ou que apareça fora do período menstrual ou que vai e volta
- 2) Sangramento após a menopausa
- 3) Secreção vaginal anormal (cor, cheiro, quantidade)
- 4) Dor abdominal com queixa intestinal ao urinária



**NÃO ESQUEÇA QUE A
PREVENÇÃO EVITA O
CÂNCER DE COLO DO
ÚTERO!
PREVINA-SE!!!**



**DIRECCIONAMIENTO
NO SUS**



COMO O MIGRANTE VENEZUELANO DEVE INICIAR O ATENDIMENTO NA REDE DE ATENÇÃO BÁSICA NO BRASIL?



Repassaremos informações importantes que ajudará você a buscar os cuidados necessários à sua saúde. Lembrando que o atendimento é gratuito e que qualquer pessoa pode procurar os serviços de saúde pública no Brasil.





O que é Unidade Básica de Saúde (UBS)?



As Unidades Básicas de Saúde (UBS), são a porta de entrada do usuário no Sistema Único de Saúde (SUS). É lá onde se inicia o cuidado com a saúde da população. Todos os atendimentos são feitos de forma GRATUITA!



Você pode encontrar atendimento de saúde em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBS) que estão espalhadas em todos os bairros de Manaus.



Você pode encontrar atendimento de saúde em uma Policlínica que, também, estão espalhadas em todos os bairros de Manaus.



Outra alternativa de atendimento de saúde são as carretas da saúde que circulam pela cidade montando pontos estratégicos para diversos atendimentos (consulta, exames, distribuição de medicamentos, ente outros).





Documentos necessários para fazer o CARTÃO DO SUS



O cartão SUS é um documento emitido pelo Governo Federal, que permite a qualquer cidadão brasileiro ser atendido de forma gratuita pelo Sistema Único de Saúde – SUS, em qualquer lugar do país. Este é um site informativo criado para ajudar os cidadãos que tem dúvidas sobre o Cartão Nacional de Saúde.

Para fazer o seu cartão basta se dirigir até Secretaria Municipal de Saúde de seu Município ou em uma unidade de saúde mais próxima de sua residência, portando os seguinte documentos pessoais:

- RG
- CPF
- Certidão de nascimento ou casamento
- Número de PIS/PASEP



PAR INICIAR O O ATENDIMENTO NAS UNIDADES DE SAÚDE É NECESSÁRIO APRESENTAR ESSES TRÊS DOCUMENTOS!

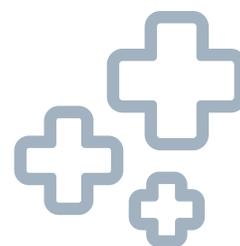




Quais atendimentos são realizados, nas UBS's?

É importante lembrar que o SUS oferece uma ampla gama de serviços de saúde, que vão além do atendimento de urgência e emergência. Na atenção básica, é possível realizar consultas médicas, exames laboratoriais, encaminhamentos para especialistas, além de receber orientações sobre como prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis. Abaixo você pode encontrar a lista desses serviços que estão disponíveis gratuitamente!

- Acolhimento
- Acolhimento/avaliação da mãe-bebê após alta na maternidade;
- Cadastramento individual e domiciliar;
- Assistência multiprofissional;
- Visita domiciliar;
- Promoção da Saúde e Práticas Integrativas em Saúde (PIS);
- Controle do tabagismo, álcool e outras drogas;
- Atenção à saúde nas diversas fases da vida;
- Acompanhamento dos beneficiários do Programa Bolsa Família (PBF);
- Acompanhamento de doenças crônicas, incluindo hipertensão e diabetes;
- Acompanhamento e tratamento de hanseníase e tuberculose;
- Teste, diagnóstico, tratamento e acompanhamento de dengue, zika, febre amarela e outras viroses (transmissíveis por vetores – mosquitos);
- Curativos, retirada de pontos, troca de sondas, suturas e pequenos procedimentos;
- Planejamento reprodutivo, inserção de DIU, entrega de preservativos (masculinos e femininos) e outros métodos contraceptivos;
- Teste rápido de gravidez e acompanhamento do pré-natal;
- Vacinação;
- Coleta de exames laboratoriais;
- Confecção de Cartão SUS;
- Entrega de medicamentos e insumos básicos;
- Prevenção, aconselhamento, testagem e tratamento de HIV/Aids, Hepatites, Sífilis e outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST);
- Rastreamento de câncer de colo de útero e mama;
- Administração de medicamentos e nebulização, entre outras ações e serviços;
- Saúde mental;
- Saúde bucal;
- Atendimento de pequenas urgências, como febre, dor de ouvido, dor de garganta, dor de cabeça, dor de dente, dor de barriga, enjoo e vômitos, diarreia, problemas com a amamentação, palpitação, mal-estar, pequenos ferimentos, pressão alta, diabetes, pequenas queimaduras, mordedura ou arranhadura de animal, picada de insetos, urticária, unha encravada, troca de curativo, fraqueza, tremores, retirada de pontos, problemas com colesterol, problemas com álcool ou outras drogas, problemas menstruais, suspeita de gravidez, violência doméstica, ansiedade, depressão, suspeita de dengue, inchaço, e outros problemas que não colocam sua vida em risco.



Onde encontrar uma UBS mais próxima em Manaus?

A Prefeitura de Manaus, por meio da Secretaria Municipal de Saúde (SEMSA), oferta serviços de atenção básica em horários fora do chamado expediente comercial, das 8h às 17h, e aos sábados, domingos e feriados, em unidades específicas distribuídas em todas as zonas geográficas urbanas da capital.



Fonte: <https://www2.manaus.am.gov.br>

Onde encontrar uma UBS mais próxima em Manaus?



Zona Norte

Clínica da Família Carmen Nicolau – Rua Santa Tereza D'Ávila, s/nº, Lago Azul

USF Áugias Gadelha – Rua A, s/nº, Cidade Nova 1

USF Major PM Sálvio Belota – Rua João Monte Fusco (antiga rua das Samambaias), nº 786, Santa Etelvina



Zona Sul

USF Doutor José Rayol dos Santos – Avenida Constantino Nery, s/nº, Flores



Zona Leste

USF Alfredo Campos – Alameda Cosme Ferreira, s/nº, Zumbi dos Palmares

USF Amazonas Palhano – Rua Antônio Matias, s/nº, São José Operário

USF Leonor Brilhante – Avenida Autaz Mirim, s/nº, Tancredo Neves

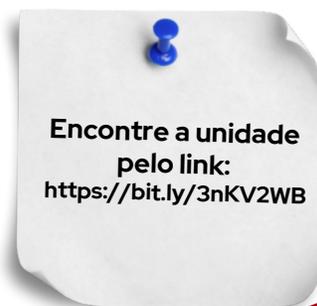


Zona Oeste

USF Deodato de Miranda Leão – Avenida Presidente Dutra, s/nº, Glória

USF Leonor de Freitas – Avenida Brasil, s/nº, Compensa 1

(*) Todas as unidades funcionam de segunda a sexta-feira, das 7h às 21h, e aos sábados, das 8h às 12h; exceto a Clínica da Família Carmen Nicolau, aberta nos dias úteis, sempre das 7h às 19h, e aos sábados, domingos e feriados, das 8h às 18h.



Encontre a unidade
pelo link:
<https://bit.ly/3nKV2WB>

06. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente Guia aborda as Doenças Crônicas Não Transmissíveis mais prevalentes entre os imigrantes venezuelanos, com o intuito de conscientizar os leitores sobre a importância do autocuidado e de buscar ajuda na Rede de Atenção Básica disponibilizada pelo SUS. Demonstrando a importância da detecção precoce das doenças crônicas não transmissíveis, por meio de exames de rotina e consultas regulares com os profissionais de saúde.

Acredita-se que, ao identificar essas doenças em estágios iniciais, é possível adotar medidas de tratamento e controle mais eficazes, minimizando assim o impacto dessas doenças na saúde dos indivíduos.

Sabe-se que as doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial, além de câncer de mama e câncer do colo de útero, são responsáveis por uma grande carga de morbidade e mortalidade em todo o mundo.

No Brasil, essas doenças são consideradas um problema de saúde pública, sendo a principal causa de morte no país.

No contexto dos imigrantes venezuelanos que frequentemente chegam ao Brasil, é importante considerar suas condições de saúde e como podem ser afetadas pelas doenças crônicas não transmissíveis. A adaptação a uma nova realidade, o acesso limitado aos serviços de saúde e a exposição a novos determinantes sociais, econômicos e ambientais podem contribuir para o surgimento ou agravamento dessas doenças.

Portanto, é fundamental que os imigrantes venezuelanos estejam cientes da importância de adotar medidas de autocuidado e buscar atendimento na rede de atenção básica do SUS. Isso inclui a realização de consultas periódicas, a adesão ao tratamento prescrito e a adoção de hábitos saudáveis.

O Guia também enfatiza que enfermeiras e outros profissionais de saúde desempenham um papel fundamental nesse processo, uma vez que são responsáveis por realizar ações educativas, fornecer informações sobre saúde e prestar cuidados de enfermagem adequados.

Ao trabalhar em conjunto com a comunidade e os imigrantes venezuelanos, é possível estabelecer um ambiente favorável ao autocuidado e à adoção de hábitos saudáveis. Por fim, é essencial que cada leitor se sinta empoderado para cuidar da própria saúde e para buscar ajuda quando necessário.

A conscientização sobre as doenças crônicas não transmissíveis e a adoção de medidas preventivas podem contribuir para a promoção da saúde e o bem-estar de todos os indivíduos, sejam eles brasileiros ou imigrantes venezuelanos.

As autoras.

REFERÊNCIAS

- ABAYA, M. et al. Forcible Displacement, Migration, and Violence Against Children and Families in Latin America. **Pediatr Clin North Am.**, v. 68, n. 2, p. 371-387, 2021.
- ABESO. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade.** 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.
- ADM. American Diabetes Association. 5. **Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2019.** Diabetes Care. v. 42, Suppl 1. p. 46-60, jan, 2019.
- AGYEMANG, C.; BORN, B. J. V. D. Non-communicable diseases in migrants: an expert review. **Journal of Travel Medicine**, v. 26, n. 2, p. 1-9, 2019.
- ALMEIDA-PITITTO, B. et al. Metas no tratamento do diabetes. Diretriz da Sociedade Brasileira de diabetes 2022. p.1-23. **Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022.
- BANCA, R. O. L. et al. Técnicas de aplicação de insulina. Diretriz da Sociedade Brasileira de diabetes 2022. p.1-17. **Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022.
- BARROSO. W. K. S. et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial - 2020. **Arq Bras Cardiol.** v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021.
- BRASIL. **Constituição Federal. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Publicada no Diário Oficial da União, Brasília, DF, 5 out. 1988.
- BRASIL. Fundação Oswaldo Cruz. OMS - **Benefícios da amamentação superam riscos de infecção por COVID-19.** FIOCRUZ/Ministério da Saúde/Instituto Tecnologia em Imunobiológicos Bio-Manguinhos. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade física ajuda a prevenir câncer de mama.** Saúde e vigilância sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Controle dos cânceres do colo do útero e da mama.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis.** Saúde e Vigilância Sanitária / Ministério da saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. **Manual do pé diabético.** 1ªed. p. 9-62. Brasília-DF, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Outubro Rosa: Qual é o papel da alimentação na prevenção do câncer de mama?** Saúde e vigilância sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diabetes Mellitus.** Cadernos de Atenção Básica, n. 16, p. 6-56. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência. **Síntese de evidências para políticas de saúde: Prevenção e controle da hipertensão arterial em sistemas locais de saúde.** Brasília: Ministério da Saúde; EVIPNet, Brasil, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Sou paciente - câncer de mama. Linhas de cuidado.** Ministério da Saúde / Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília / DF: 2021.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Sou paciente - Hipertensão arterial sistêmica (no adulto)**. Linhas de Cuidado. Ministério da Saúde / Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília / DF, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Tabagismo e câncer de mama: existe relação?** Saúde e vigilância sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Vacina HPV quadrivalente é ampliada para homens de até 45 anos com imunossupressão**. Saúde e Vigilância Sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- CAMBIeses B.; OYATE M. Acceso a salud en inmigrantes: identificando brechas para la protección social en salud. **Rev. Saude Publica**, v. 54, n.20,p.1-13, 2020.
- CAMPOS, I. C. M. et al. Análise do processo imigratório de venezuelanos para o Brasil. **Saberes Interdisciplinares**, v. 12, n. 24, p. 20-37, 2019.
- CAVALCANTE NETO, A.S.; OLIVEIRA, M.A.C. Saúde dos Imigrantes Venezuelanos: revisão de escopo. **Rev. Ciência e Cuidado em Saúde**, v. 20, p.1-10, 2021.
- CAVALCANTI NETO, N. et al. Tecnologias do cuidado em saúde empregadas na atenção primária. 19 f. (Bacharelado em Enfermagem). **Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco**, Pesqueira, p.1-19, 2023.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. **Cancer. Alcohol and Cancer**. Centers for Disease Control and Prevention, 2022.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Diabetes. **Diabetes and Symptoms**. Centers for Disease Control and Prevention, 2022.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Diabetes. **Living com diabetes**. Centers for Disease Control and Prevention, 2022.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. **Health Benefits of Physical Activity for Adults**. Centers for Disease Control and Prevention, 2020.
- FAGUNDES, A.J ; et al. Letramento em saúde e a prática do profissional da enfermagem nos cuidados aos idosos. **Revista Nursing**, v. 26, n. 305, p. 9986-9992, 2023.
- FEITOSA, A.D.M. ; BARROSO, W.K.S. ; MION JUNIOR, D. ; NOBRE, F. ; MOTA-GOMES, M.A. ; JARDIM, P.C.B. et al. Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório-2023. **Arq Bras Cardiologia**, v.121, n.4, p.1-48, 2024.
- FERREIRA, D.S ; RAMOS, F.R.S ; TEIXEIRA, E. Nurses' educational practices in Family Health Strategy. **Rev Bras Enferm**. v.74, n. 2, p.1-8, 2021.
- FERREIRA, M.C.M. et al. Detecção precoce e prevenção do câncer do colo do útero: conhecimentos, atitudes e práticas de profissionais da ESF. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 6, p. 2291-2302, jun. 2022.
- HARTWEG, D.L.; METCALFE, S.A.; Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory: Relevance and Need for Refinement. **Nurs Sci Q.**, v. 35, n. 1, p. 70-76, jan. 2022.
- HARBECK, N. et al. Breast cancer. **Nat Rev Dis Prim.**, v. 5, n.1, p.66, 2019.
- IARC. International Agency for Research on Cancer, World Health Organization (WHO). **GLOBOCAN: Cancer Today** [Internet]. 2020.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **A mulher e o câncer de mama no Brasil**. INCA / Ministério da Saúde / FIOCRUZ. 3ªed. revista e atualizada. Rio de Janeiro. 2018.

REFERÊNCIAS

- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Amamentar é uma das formas de se proteger contra o câncer.** INCA/SUS/Ministério da Saúde, 2018.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Cartilha câncer de mama: vamos falar sobre isso?** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Sistema Único de Saúde / Ministério da saúde. 7ª ed. n. 643, 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Detecção precoce do câncer.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro: INCA, 2021
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Eu cuido da minha saúde todos os dias. E você?** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Sistema Único de Saúde / Ministério da saúde, set. 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Folder colo- período eleitoral 2022. Câncer do colo do útero: Vamos falar sobre isso?** INCA / Ministério da Saúde. n. 435, 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Ministério da Saúde. **Câncer do colo do útero.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Ministério da Saúde, 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Ministério da Saúde. **A mulher e o câncer do colo do útero.** INCA / MS / FIOCRUZ, 2018.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Ministério da Saúde. **Prevenção do câncer do colo do útero.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Ministério da Saúde, 2022.
- JOAQUIM, J.S; BARBOSA, S.S; PERIN, J.B; DANTAS, B.G; MEDEIROS, Y.M; NITSCHKE, R.G; ALVAREZ, A.M. Aplicabilidade da Teoria de Orem para coprodução do cuidado em enfermagem. **Research, Society and Development**, v.12, n.3, p. 1-9, 2023.
- LEXIUS, O.** Doenças Crônicas Não Transmissíveis: guia de prevenção e autocuidado na língua crioula para imigrantes haitianos [dissertação]. Manaus: Universidade do Estado do Amazonas; 2023.
- LIMA, C.M.B.; LANDIM, C.N.A. Dificuldades encontradas na adesão do rastreamento do câncer de colo uterino pelo enfermeiro na Atenção Primária e suas ações assistenciais. **Revista de Casos e Consultoria, [S. I.]**, v. 15, n. 1, p. e32700, 2024.
- LIMA, L.O.; PALMEIRA, C.S. Mortalidade por. Diabetes Mellitus no estado da Bahia no período de 2012 a 2021. **Rev Enferm Contemp.**, v.13, p.e5455, 2024.
- LIRA, R. A. V; LAGO, M.B.M; LIRA, F. I.A. V. Feminização das migrações: a dignidade da mulher venezuelana, migrante e refugiada, e o papel das políticas públicas. Cadernos do CEAS: **Revista Crítica de Humanidades**, Salvador, n. 247, p. 322-340, 2019.
- LYRA, R.; ALBUQUERQUE, L.; CAVALCANTI, S.; TAMBASCIA, M. Tratamento farmacológico da hiperglicemia no DM2. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes. **Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022.
- MACHADO T.D, SANTANA RF, HERCULES ABS. Central de telecuidado: perspectiva de intervenção de enfermagem. **Cogitare enfermagem**, v. 25, p.1-10, 2020.

REFERÊNCIAS

- MALTA, D. C. *et al.* Carga das Doenças Crônicas Não Transmissíveis nos Países de Língua portuguesa. **Ciênc saúde coletiva [Internet]**. v. 28, n.5, p. 1549–62, 2023.
- MALTA, D.C. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. *Rev Saude Publica*. 2017;51 Supl 1:4s.
- MARQUETE, V.F. *et al.* Prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em pessoas surdas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20210205, 2022.
- MARTINS, N.F.F ; SILVEIRA, R.S.D ; ABREU, D.P.G. Undergraduate health: relationship between health literacy and care from the SUS perspective. **Saúde e Pesquisa**, v.15, n.4, p.1-21, 2022.
- MUZY, J. *et al.* Prevalência de diabetes mellitus e suas complicações e caracterização das lacunas na atenção à saúde a partir da triangulação de pesquisas. **Cad Saúde Pública**, v. 37, n. 5, p. e00076120, 2021.
- NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. Guideline Obesity: identification and classification of overweight and obesity. **Draft for consultation**, 2022.
- OLIVEIRA CN; SOARES DA; AMORIM WWCC; LOUZADO JA; CORTESML; MISTRO S; OLIVEIRA MGGO. Práticas de cuidado para doenças não transmissíveis na Estratégia Saúde da Família. **Av Enferm**. v. 39, n.2, p. 255-263, 2021.
- OLIVEIRA, E. F. P. *et al.* Prevalência de hipertensão arterial e fatores associados em adultos e idosos residentes em Teresina, Piauí: uma análise hierarquizada. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 45, p. 3700, 2023.
- OMS. Organização Mundial da Saúde (OMS). **Monitor de progresso de doenças não transmissíveis 2020**. Genebra: OMS, 2020
- OMS. Organização Mundial da Saúde. **HPV e Câncer do colo do útero**. OPS/OMS, 2020.
- OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Folheto informativo 2: Vacina contra o papilomavírus humano (HPV)**. OPS/ OMS, 2019.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Estratégia de Cooperação do País 2022 – 2027 - Brasil**. Versão revisada. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2022.
- PICCOLI, C *et al.* Perfil epidemiológico e clínico de pacientes acompanhados em um programa modelo de atenção às condições crônicas. **Ciênc Cuid Saúde**., v.19:e5032, 2020.
- PUEYO-GARRIGUES, M. *et al.* Health education: A Rogerian concept analysis. *Int. J. Nurs. Stud.*, v. 94, p. 131-138, 2019.
- SALBEGO, C, NIETSCHKE, E.A, TEIXEIRA, E, GIRARDON-PERLINI, N.M.O, WILD, C.F, ILHA, S. Care-educational technologies: an emerging concept of the praxis of nurses in a hospital context. **Rev Bras Enferm**, v.71,n.6, p.1-9, 2018.
- SANTOS, A.S, VIANA, M.C.A, CHAVES, E.M.C, BEZERRA, A.M, JUNIOR, J.G, TAMBORIL, A.C.R. Tecnologia Educacional Baseada em Nola Pender :Promoção da Saúde do Adolescente.**Rev Enfermagem UFPE On Line**. Recife, v. 12, n. 2, p.1-7, 2018.
- SARAH, A.T.; FAWWAZ, M.; TAMARA, A.Y. 'The war has divided us more than ever': Syrian refugee family networks and social capital for mobility through protracted displacement in Jordan. **Journal of Ethnic and Migration Studies**, v. 48, n. 18, p. 4365-4382, 2022

REFERÊNCIAS

- SBC. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.95, n.1, p.1-51, 2024.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Autocuidado E Diabetes em tempos da Pandemia**. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Consulta de enfermagem no acompanhamento de pessoas com diabetes mellitus tipo 2 na atenção primária à saúde**. Gestão 2020-2021. p. 1-73, 2021.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Cuidados com os pés**. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Manual de cuidados com os pés para pessoas com diabetes**. 2ªed. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **O poder da alimentação saudável**. Gestão 2022-2023. Diabetes magazine. 1ªed, p. 3-58, 2022.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Tipos de diabetes**. 2022. Disponível em: <https://diabetes.org.br/tipos-de-diabetes/>
- SBM. Sociedade Brasileira de Mastologia. **Cartilha O que você precisa saber sobre o câncer de mama**. p. 1-20, 2018.
- SILVA J.D.D.E. *et al.* Breast cancer mortality in young women in Brazil. **Front Oncol**, v.10, p.569933, 2021.
- SILVA, G.R.P. *et al.* Tendência da taxa de mortalidade por câncer de mama em mulheres com 20 anos ou mais no Brasil, 2005-2019. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 29, n. 3, e01712023, 2024.
- SILVA, L.S. *et al.* Diabetes mellitus tipo 2: conhecimento, hábitos e conduta dos moradores da zona rural frente a doença. **Research, Society and Development**, [s. l.], vol. 11, nº 8, p. e44011831283, 2022.
- SILVA, R.M.P.R.; SILVA, V.R.N.; PAZ, F.A.N. Ações de enfermagem junto aos portadores de diabetes mellitus residentes da zona rural. **Research, Society and Development**, [s. l.], vol. 10, nº 6, p. e39110615960, 2021.
- SIMOES, T. C. *et al.* Prevalências de doenças crônicas e acesso aos serviços de saúde no Brasil: evidências de três inquéritos domiciliares. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 26, n. 09, set. 2021
- SOUZA, S. R.; NUNES, N. A. Análise da tecnologia social no Brasil: uma pesquisa bibliométrica / Analysis of social technology in Brazil: a bibliometric survey. **Revista Brasileira de Desenvolvimento** [S. l.], v. 8, n. 2, p. 14700-14734, 2022.
- TEIXEIRA, E.; NASCIMENTO, M.H.M. **Pesquisa metodológica: perspectivas operacionais e densidades participativas**. In: TEIXEIRA, E. Desenvolvimento de tecnologias cuidativo – educacionais. Porto Alegre: Editora Moriá, 2020.
- TINOCO, J. M. V. P. *et al.* Effectiveness of health education in the self-care and adherence of patients with heart failure: a meta-analysis. **Rev Lat Am Enfermagem**, v. 19, n. 29, 2021.
- WHO. World Health Organization. **Diabetes**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
- WHO. World Health Organization. Health of Migrants – **Global evidence review on health and migration: continuum of care for noncommunicable disease management during the migration cycle**. Geneva: World Health Organization; 2022.
- WHO. World Health Organization. **World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals [Internet]**. World Health Organization; 2023. 119 p.
- ZANCHETTA, M.S ; SANTOS, W.S ; MORAES, K.L ; PAULA, C.M ; OLIVEIRA, L.M ; LINHARES, F.M.P *et al.* Incorporação do letramento em saúde comunitária ao Sistema Único de Saúde : possibilidades, controvérsias e desafios. **J. Nurs. Health**, v.10, n.3, p.1-16, 2020.

GUIA DE PREVENÇÃO DE ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMÍSSÍVEIS Y DE AUTOCUIDADO PARA EMIGRANTES VENEZOLANOS

Integrantes:

Maria Salabá Pereira Belém
Cleisiane Xavier Diniz
Maria de Nazaré de Souza Ribeiro



FICHA TÉCNICA AUTORAS



MARIA SALABÁ PEREIRA BELÉM



Enfermera, Profesora de la Centro Universitario ndo Norte (UniNorte) Manaus, Integrante del Centro de Educación Permanente y Humanización de la SPA Joventina Dias - SES-AM, estudiante de Maestría en el Programa de Postgrado en Enfermería en Salud Pública (Maestría Profesional) de la Universidad del Estado de Amazonas (UEA). Miembro del Laboratorio de Investigación en Ciencias de la Salud y Humanidades - LAPECSH. Consultora ad hoc del Programa Ciencia en la Escuela (PCE) de la Fundación de Investigación del Estado de Amazonas (FAPEAM). CV Lattes:: <http://lattes.cnpq.br/2137238142688016>

CLEISIANE XAVIER DINIZ



Enfermera. Profesora Titular del Programa de Postgrado en Enfermería en Salud Pública (Maestría Profesional) de la Universidad del Estado de Amazonas (UEA). Postdoctorado del Programa Académico en Ciencias de la Salud (PACCS) de la Universidad Federal Fluminense (UFF). Doctorado en Ciencias por la Universidad de São Paulo (USP). Máster en Salud Colectiva por la Universidad Luterana de Brasil -ULBRA/RS. Profesora Adjunta de la Universidad del Estado de Amazonas (UEA). CV Lattes:: <http://lattes.cnpq.br/1618002939478141>

MARIA DE NAZARÉ DE SOUZA RIBEIRO



Enfermera. Vicecoordinadora y Profesora Titular del Programa de Postgrado en Enfermería en Salud Pública (Maestría Profesional) de la Universidad del Estado de Amazonas (UEA). Postdoctorado del Programa Académico en Ciencias de la Salud (PACCS) de la Universidad Federal Fluminense (UFF). Doctorado en Ciencias por la Universidad de San Paulo (USP). Máster en Ciencias de la Alimentación por la Universidad Federal de Amazonas (UFAM). Profesor Adjunto en la Universidad Estatal de Amazonas (UEA). Líder del Laboratorio de Investigación en Ciencias de la Salud y Humanidad LaPeCSH. CV Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2548588402135708>

COLABORADORES - TRADUCTORES

JORGE LUIS LÓPEZ-LOZANO

ELISNAZARETH DEL CARMEN NATERA LARA

PRESENTACIÓN

¡Saludos! Tenemos el honor de presentar esta "Guía de Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) y Autocuidado" dirigida a los emigrantes venezolanos residentes en Brasil. Se trata de un Producto Tecnológico Educativo-Social, desarrollado en el ámbito del Programa de Postgrado en Enfermería en Salud Pública (ProEnSP) - Maestría Profesional en Salud Pública, de la Universidad Estadual de Amazonas (UEA), con el apoyo de la Coordinación para el Perfeccionamiento del Personal de Enseñanza Superior (CAPES), del Consejo Federal de Enfermería (COFEN), de la Fundación de Apoyo a la Investigación de Amazonas (FAPEAM) y del Laboratorio de Investigación en Ciencias de la Salud y Humanidades (LaPeCSH)

El objetivo de esta Guía es brindar apoyo y generar impactos positivos en el abordaje y prevención de las ENTs en emigrantes venezolanos residentes en Brasil, específicamente en Manaus (AM).

La Guía incluye información sobre Diabetes, Hipertensión (presión arterial alta), Cáncer de Mama y Cáncer de Cuello Uterino, consideradas ENTs muy comunes en la población venezolana. Entre la información, consideramos importante orientar a nuestro público para que en el control de la presión arterial, se realice los exámenes de rutina y cumpla con el tratamiento. También hemos incluido información sobre los derechos de los emigrantes en Brasil, incluido el acceso a los servicios sanitarios. También tiene una sección dedicada a la red de servicios sanitarios disponibles en Brasil, con información sobre cómo reservar citas, acceder a pruebas y medicamentos, además de explicar cómo funciona el sistema sanitario público

Queremos agradecer a todos los integrantes del grupo y colaboradores que hicieron posible la creación de esta Guía. Esperamos que sea útil para los emigrantes venezolanos que viven en Brasil, ayudándoles a tomar decisiones informadas sobre su salud y a integrarse en el sistema sanitario brasileño.

El autocuidado es esencial para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. Por eso esperamos que se generalice su uso. Juntos podemos promover el autocuidado, prevenir las ENT u orientar a quienes ya las padecen. Juntos podemos fomentar el autocuidado, prevenir las ECNT u orientar a quienes ya padecen alguna de estas enfermedades.

Las autoras



RESUMEN

01	HIPERTENSION ARTERIAL (PRESIÓN ALTA) ¿QUÉ ES LA ALTA PRESIÓN ALTA? ¿CÓMO SE CLASIFICA LA ALTA PRESIÓN ALTA? ¿QUÉ PUEDE SENTIR TU CUERPO SI LA PRESIÓN ES ALTA? ¿QUÉ CAUSA LA ALTA PRESIÓN ALTA? ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL NO CONTROLADA? ¿ES LA ALTA PRESIÓN UNA CURA? ¿HAY TRATAMIENTO SIN EL USO DE MEDICAMENTOS DE LA PRESSIÓN ALTA? MEDIDAS PARA REDUCIR LAS ALTAS PRESIONES. ¿CÓMO FUNCIONA EL TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS PARA LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA? SIGNOS Y SÍNTOMAS QUE PUEDEN APARECER SI SE DESPIERTA LA MEDICACIÓN. CONSEJOS IMPORTANTES A SEGUIR.	08
02	DIABETES MELLITUS (AZÚCAR ALTA EN SANGRE) ¿QUÉ ES LA DIABETES? CLASIFICACIÓN DE LA DIABETES MELLITUS SIGNOS Y SÍNTOMAS QUE PUEDEN APARECER EN PERSONAS CON DIABETES ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE CONTRAER DIABETES? NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE MEDIDAS PARA PREVENIR EL AUMENTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE CÓMO TRATAR LA ALTA CONCENTRCIÓN DE AZÚCAR EN LA SANGRE TIPOS DE PRESENTACIÓN DE INSULINA CÓMO USAR INSULINA INYECTABLE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES. ¿SE CURA LA DIABETES MELLITUS? ¿CUÁL ES EL MEDICAMENTO PARA EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES MELLITUS? ¿CÓMO REALIZAR UNA PRUEBA DE GLUCOSA EN CASA?	25
03	CÁNCER DE MAMA ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA? ¿SÍNTOMAS Y SIGNOS DEL CÁNCER DE MAMA? CÓMO HACER UN AUTOEXAMEN DE MAMA ¿CÓMO CONFIRMAR EL CÁNCER DE MAMA? ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER DE MAMA? ¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA? ¿SE CURA EL CÁNCER DE MAMA?	42



RESUMEN



04	CÁNCER DEL COLO UTERINO	51
	CÁNCER DE CUELLO UTERINO ¿CÓMO OCURRE LA TRANSMISIÓN DEL VPH? ¿CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO? ¿QUÉ FACTORES AUMENTAN EL RIESGO DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO? ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO? ¿TIENE CURA EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO?	
05	DIRECCIÓN EN SUS	58
	¿QUÉ ES UNA UNIDAD BÁSICA DE SALUD (UBS)? DOCUMENTOS NECESARIOS PARA OBTENER LA TARJETA SUS QUE SERVICIOS SE OFRECEN EN LA UBS ¿DÓNDE ENCONTRAR LA UBS MÁS CERCANA EN MANAOS?	
06	CONSIDERACIONES FINALES	65
07	REFERENCIAS	66





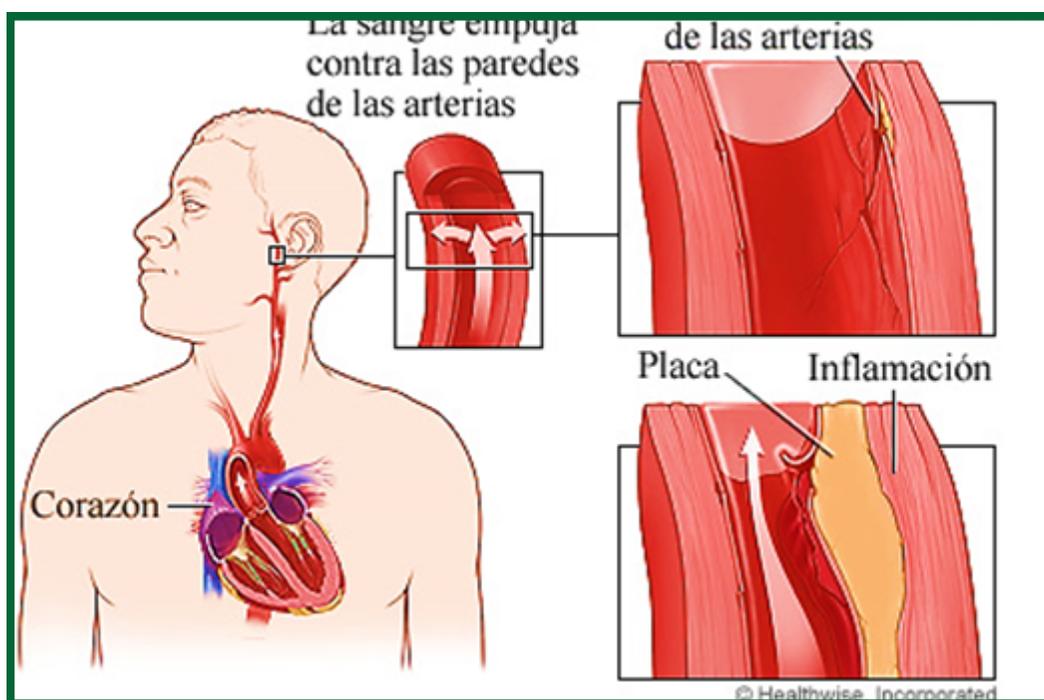
HIPERTENSIÓN ARTERIAL (PRESIÓN ALTA)



01. PRESIÓN ALTA

¿Qué es la Hipertensión (Presión Alta)?

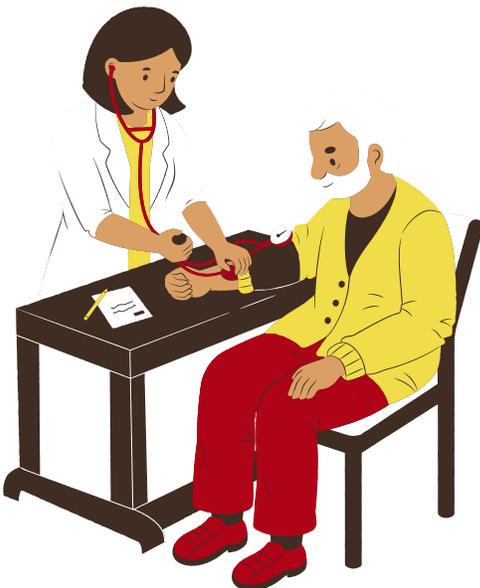
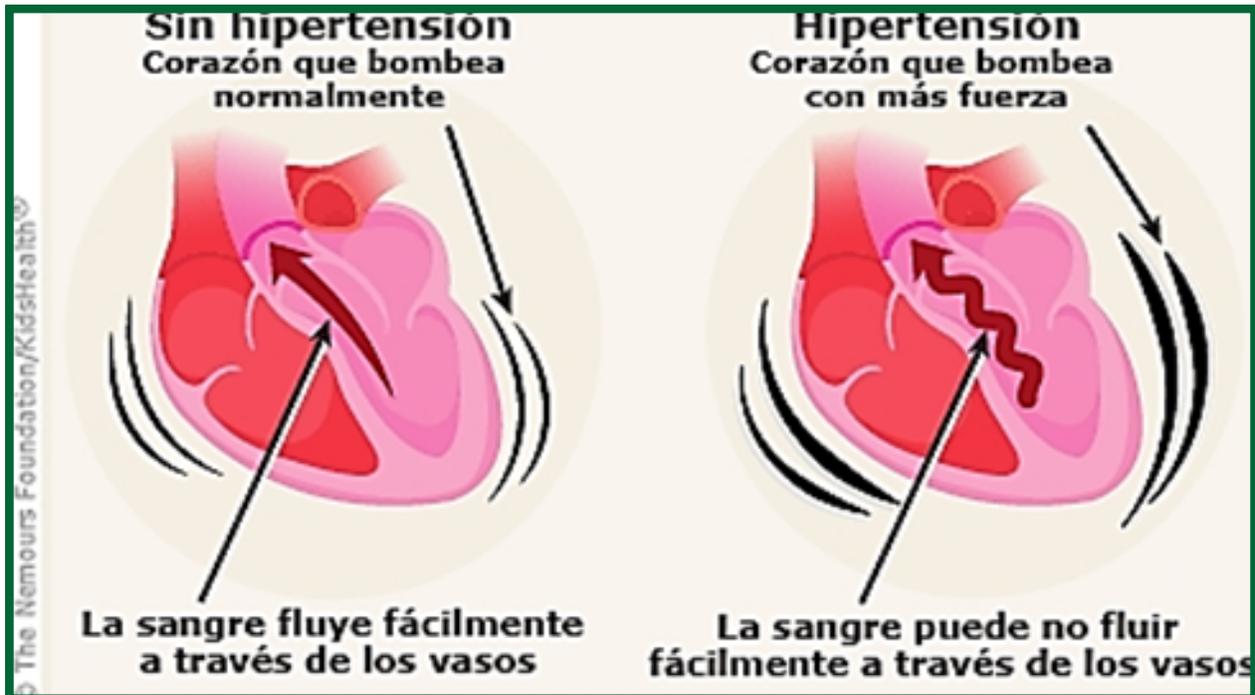
La hipertensión arterial es el aumento de la presión en las arterias. Las arterias son vasos sanguíneos que se encuentran por todo el cuerpo. Cuando la sangre sale del corazón, es bombeada hacia estas arterias. La fuerza que utiliza el corazón para impulsar la sangre se denomina presión arterial



Todo el mundo tiene tensión arterial, que debería ser normal. Pero en algunos casos, la presión sube por encima de lo normal y eso no es bueno. Es entonces cuando identificamos la presión arterial alta, que los profesionales sanitarios llaman hipertensión. A veces se tienen síntomas, a veces no se siente nada y eso es muy peligroso.



Puede producirse por diversas causas y suele asociarse a cambios en las funciones o estructuras del corazón, el cerebro, los riñones y los vasos sanguíneos. Esto conlleva un mayor riesgo de enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, como derrame, infarto de miocardio, aterosclerosis (placas de grasa en el interior de los vasos) y trombosis (formación de un coágulo de sangre en el interior de una vena que impide el paso de la sangre).



**AVERIGÜE AHORA SU TENSIÓN
ARTERIAL**



¿CÓMO SE CLASIFICA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

VALORES A IDENTIFICAR LA PRESEIÓN ARTERIAL NORMAL, PREHIPERTENSIÓN E HIPERTENSIÓN						
MÁXIMA	100	120	129	130	139	140
MÍNIMA	60	80	84	85	89	90
CLASIFICACIÓN	PRESIÓN NORMAL			PREHIPERTENSIÓN		PRESIÓN ALTA (HIPERTENSIÓN)
Fuente: Adaptado de las Directrices Brasileñas de Hipertensión Arterial, 2023.						



Puede tomarse la tensión arterial en la consulta del médico o en casa utilizando un tensiómetro, que puede ser digital o manual.

El dispositivo digital es más fácil de usar, con solo seguir las instrucciones:

IMPORTANTE: ¡esté siempre atento a las cantidades y, si detecta un valor elevado, pida ayuda a una enfermera del Centro de Atención Primaria más cercano!

- 1) Siéntese cómodamente y descanse 5 minutos.**
- 2) Póngase el dispositivo en la muñeca.**
- 3) El brazo debe estar a la misma altura que el corazón.**
- 4) Palma de la mano hacia arriba.**
- 5) Encienda el aparato y espere a que le tome la tensión.**
- 6) Anotar el resultado en un papel para llevarlo a la consulta.**



¿QUÉ PUEDE SENTIR SU CUERPO SI TIENE LA TENSIÓN ALTA?

SEÑALES Y SINTOMAS DA PRESIÓN ALTA



DOLOR DE CABEZA

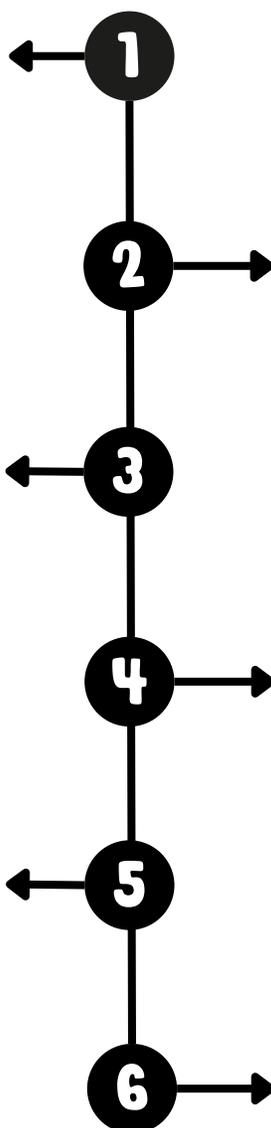
(PRINCIPALMENTE EN LA NUCA)



ZUMBIDOS EN EL OIDO



VISIÓN BORROSA



SANGRAMIENTO POR LA NARIZ



CORAZÓN ACELERADO



MAREOS

Fuente: Brasil, 2021



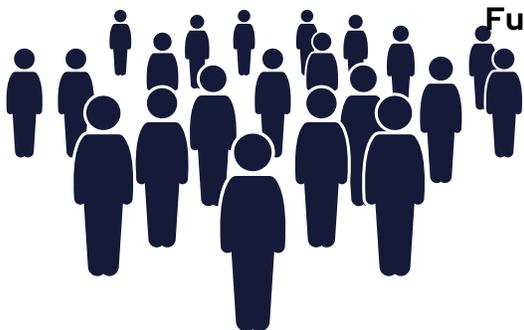
¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA HIPERTENSIÓN?



Factores no modificables:
Herencia
(de padre/madre a hijo)
Raza (negra)
Edad (más de 35 años)

Factores modificables:
Obesidad
Consumo de bebidas
alcohólicas
Tabaquismo
Exceso de sal
Falta de ejercicio físico
Estrés

Fuente: Feitosa et al., 2024



¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE UNA TENSIÓN ARTERIAL DESCONTROLADA?

La hipertensión arterial es responsable de infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares, diversas enfermedades cardíacas y renales, disfunción sexual, mala calidad de vida y muchas muertes. Esto subraya la importancia de identificarla (diagnosticarla) lo antes posible.

El diagnóstico NO requiere tecnología sofisticada y la enfermedad puede tratarse y controlarse con cambios en el estilo de vida, seguimiento por parte de una enfermera y medicamentos distribuidos gratuitamente por el Sistema Único de Salud (SUS).

CONSECUENCIAS de la presión arterial alta

American Heart Association American Stroke Association
es por la vida

Revise. Cambie. Controle.

La presión arterial alta es muchas veces la primer ficha del "efecto dominó" que tiene consecuencias devastadoras, como:



ATENCIÓN
Hacerse medir la tensión arterial en la BHU al menos una vez al año puede prevenir infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares y diversas enfermedades cardíacas y renales.

¿SE PUEDE CURAR LA HIPERTENSIÓN?



Lamentablemente, **NO TIENE CURA**. Mas puede controlarse y mantenerse normal con medicación y cambios en el estilo de vida. En personas con hipertensión, estos cambios pueden ayudar en el tratamiento, reduciendo la necesidad de medicamentos.



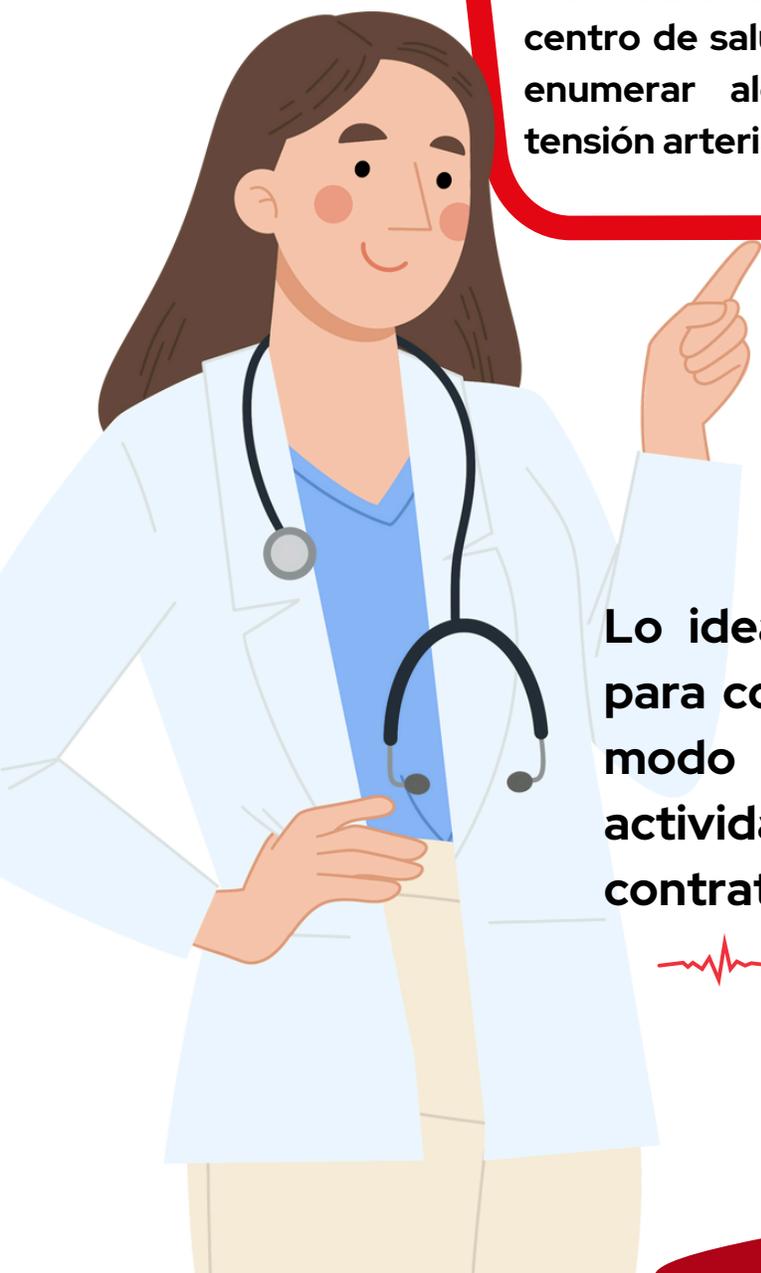
**NO HAY CURA,
¡PERO HAY
CONTROL!**



¿EXISTE UN TRATAMIENTO SIN MEDICAMENTOS?



No! Es necesario tomarse los medicamentos , aprender e informarse sobre las formas de controlar la hipertensión. La enfermera de tu centro de salud puede ayudarte. Pero vamos a enumerar algunas formas de controlar la tensión arterial.



Lo ideal sería que tomara medidas para controlar su tensión arterial, de modo que pueda realizar sus actividades cotidianas sin contratiempos!!!

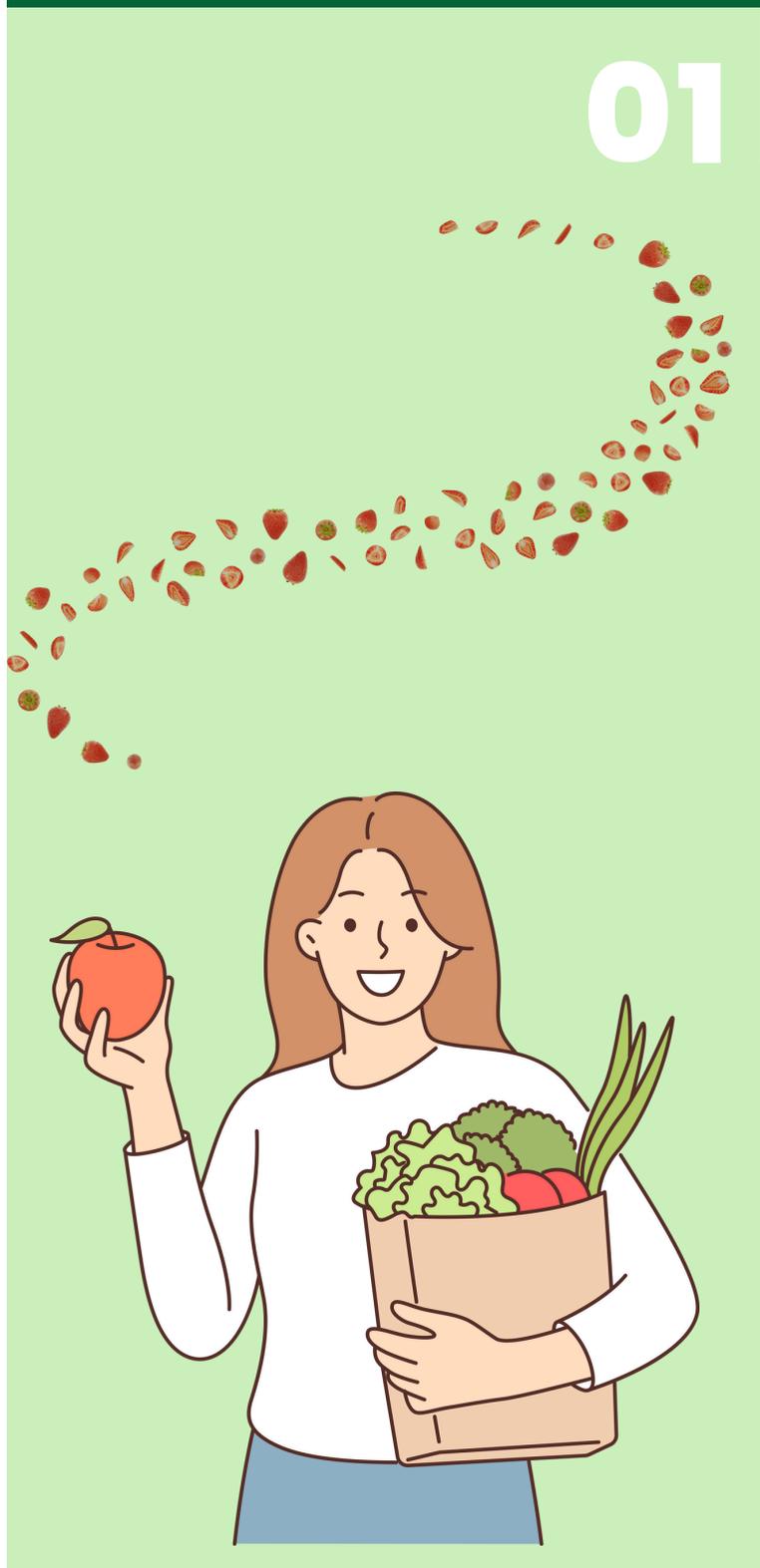


Medidas para reducir la Presión Arterial

01

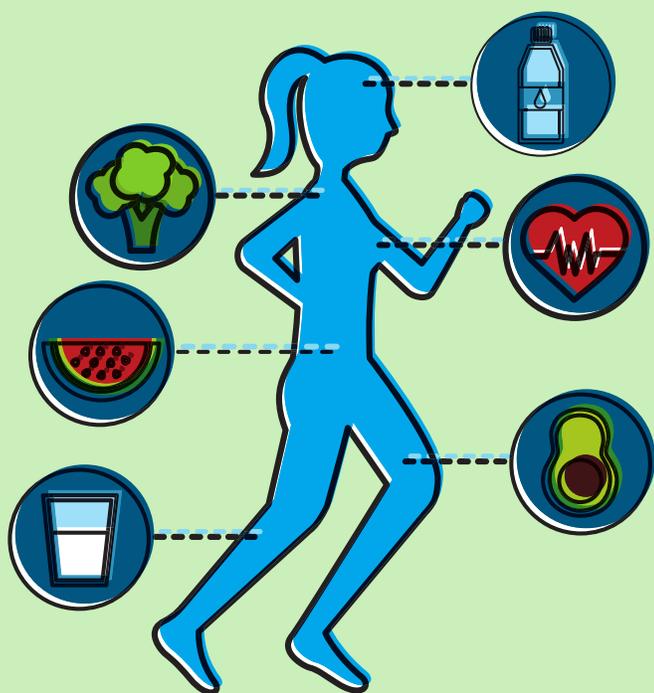
Comer alimentos saludables

1. Intente utilizar la menor cantidad de sal posible al preparar los alimentos
2. Para no pasarse con la sal, evite dejar el salero en la mesa. ¡La comida ya contiene la sal necesaria!
3. Lea siempre la etiqueta de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio presente (límite diario: 2 gramos de sodio).
4. Deben evitarse los alimentos procesados (embutidos, salami, jamón, salchichas y hamburguesas), los alimentos enlatados (maíz, palmitos, guisantes, etc.), las salsas (ketchup, mostaza, mayonesa, etc.) y las carnes saladas (bacalao, cecina, carne seca y carnes ahumadas) porque tienen un alto contenido en grasa y sal.
5. De preferencias a las especias naturales como el ajo, la cebolla, el limón, el cebollino, el perejil, el azafrán, el orégano, la albahaca, el cilantro, el comino, el pimentón, entre otras.
6. Reduzca el consumo de grasas. Utilice poco aceite vegetal y favorezca los alimentos hervidos, asados y a la parrilla.
7. Intente evitar el alcohol y el tabaco, ya que contribuyen a aumentar la tensión arterial.
8. Consume al menos tres raciones de fruta y verdura al día (una ración = 1 naranja mediana, 1 manzana mediana o 1 rodaja mediana de piña).
9. Intente realizar actividad física bajo la supervisión de un profesional cualificado.
10. Mantener un peso saludable. El sobrepeso contribuye a la aparición de la hipertensión arterial.



Medidas para bajar la Presión Arterial

02



Reducir el estrés

Las personas que están estresadas durante largos periodos corren el riesgo de sufrir alteraciones de la presión. Por eso, crear hábitos para mejorar el estrés ayudará mucho a controlar la tensión arterial. Busque actividades saludables que ayuden a controlar el estrés, como bailar, una buena conversación con los amigos, yoga, buenos programas de televisión, cine y otros actos sociales y culturales.

Practicar ejercicio físico

Camine al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. El ejercicio físico de baja intensidad reduce la tensión arterial porque hace que el corazón bombee mejor la sangre. El ejercicio físico ayuda a eliminar calor y energía del cuerpo y esto contribuye a reducir la hipertensión. Las actividades físicas realizadas en solitario por personas hipertensas, sin una evaluación previa, pueden ser perjudiciales y provocar que la persona sufra un infarto durante la actividad. Un ejercicio que funciona para una persona no significa que vaya a funcionar para otra

03



Medidas para bajar la Presión Arterial

04



Abandonar el cigarro

No Fumar (cigarrillos, puros, pipas, shisha, rapé) y mascar tabaco es malo para cualquier persona, tenga o no hipertensión. Los cigarrillos contienen 4.700 sustancias tóxicas que causan numerosas enfermedades, incluidas las pulmonares y cardíacas. Se ha demostrado que la tensión arterial de una persona aumenta cuando fuma un cigarrillo, y el efecto puede durar hasta dos horas. Quienes no fuman, pero conviven con personas que sí lo hacen, tampoco son inmunes al peligro

Reducir el consumo de alcohol

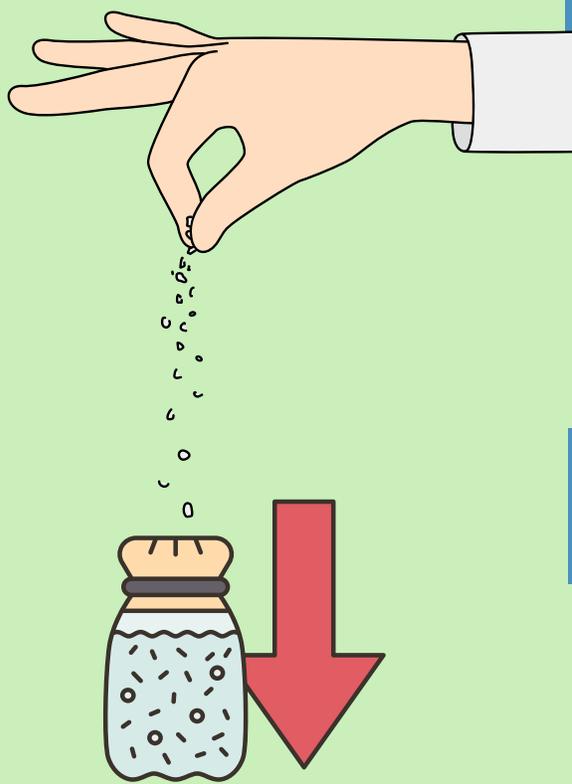
El aumento del consumo de bebidas alcohólicas es un factor de riesgo de hipertensión arterial, porque el alcohol contribuye a endurecer las arterias del cuerpo, lo que dificulta el bombeo de la sangre desde el corazón. Es aconsejable evitar el consumo de alcohol, pero cuando esto no es posible, se recomienda que el consumo de alcohol NO supere una botella de cerveza (5% de alcohol, 600 mL), o dos vasos de vino (12% de alcohol, 250 mL) o un chupito (42% de alcohol, 60 mL) de licores (whisky, vodka, brandy). Para las personas de baja estatura, con sobrepeso, triglicéridos altos, hipertensión y diabetes, estas cantidades son sólo la mitad de lo recomendado..

05



Medidas para bajar la Presión Arterial

06



Reducir el consumo de sal

El consumo de sal suele asociarse a la hipertensión, pero no en general. Lo peligroso es el exceso. El sodio de la sal retiene una mayor cantidad de líquido y esto hace que aumente la presión. Por eso, quien no quiera tener la tensión alta o quien ya la tenga debe reducir su consumo de sal y evitar añadir sal a los alimentos.

Fuente: Brasil, 2014; Barroso, 2021.



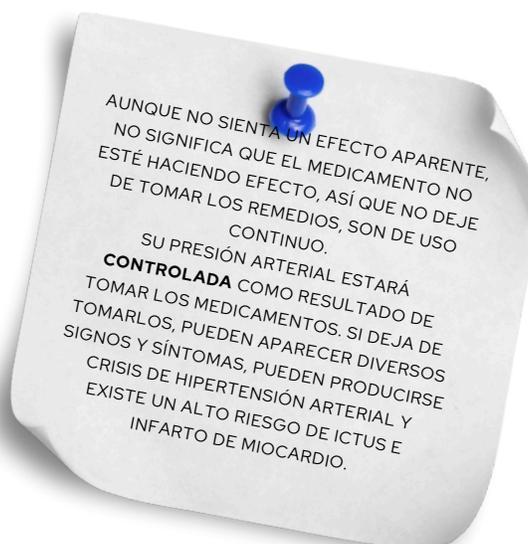
ES IMPORTANTE CONTRIBUIR A ESTAS ACCIONES QUE PUEDEN MEJORAR SU SALUD Y REDUCIR LOS DAÑOS QUE CAUSA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

¿CÓMO FUNCIONA EL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE LA HIPERTENSIÓN?

Para iniciar el tratamiento con medicaMENTOS, es necesario ser evaluado por un médico para que pueda diagnosticar la enfermedad. Después se prescribe EL MEDICAMENTO y todo dependerá de la voluntad de la persona de cumplir el tratamiento para conseguir un buen resultado.

Los medicamentos para la hipertensión actúan de forma diferente. Algunos actúan eliminando la sal del organismo a través de la orina, ya que la acumulación de líquido en el cuerpo favorece el aumento de la presión. Otros ayudan a dilatar los vasos sanguíneos mejorando el funcionamiento de las arterias, facilitando el paso de la sangre. De este modo, previenen los accidentes cerebrovasculares y los infartos de miocardio.

La elección de la medicación adecuada dependerá de los resultados de sus pruebas, su edad, raza, antecedentes de enfermedad y otros factores. No todo el mundo tomará el mismo medicamento. Cada caso es diferente.



SEÑALES Y SÍNTOMAS QUE PUEDEN APARECER SI DEJA DE TOMAR EL MEDICAMENTO



DOLOR DE CABEZA

(PRINCIPALMENTE EN LA NUCA)



MAREOS, SOMNOLENCIA Y CANSANCIO



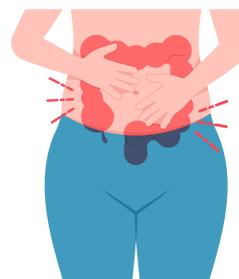
CALAMBRES



NO POR HABER DESAPARECIDO LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEBES DEJAR DE TOMAR LA MEDICACIÓN. SIEMPRE PUEDES AYUDARTE A TI MISMO.



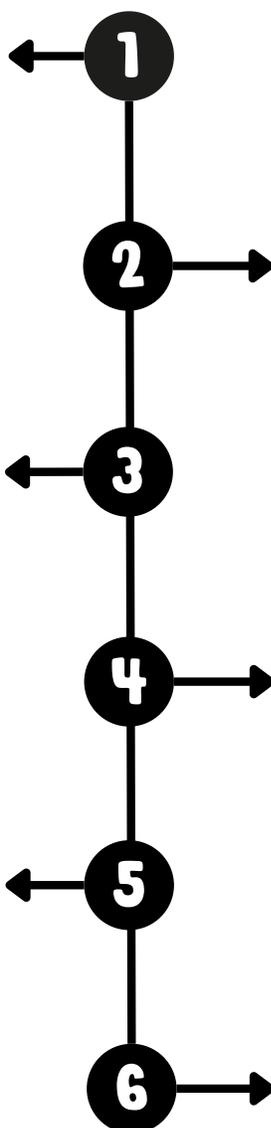
TOS SECA



ESTREÑIMIENTO

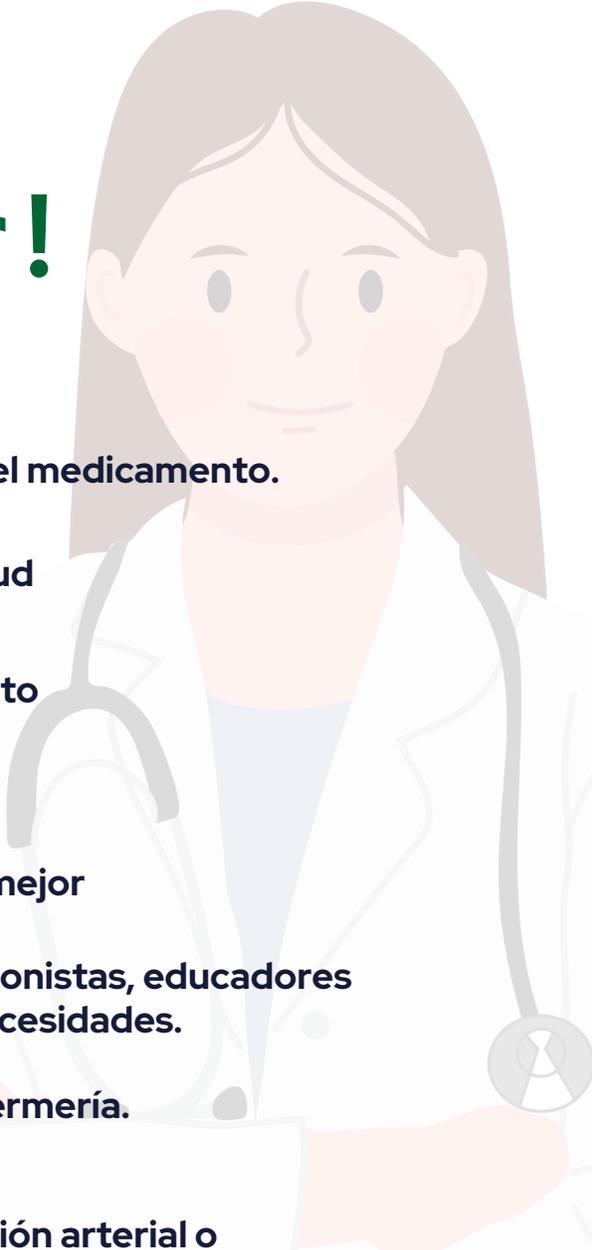


PIERNAS HINCHADAS



Fonte: Brasil, 2014

¡ Importantes consejos a seguir !

- 
- ✿ El tratamiento es largo y continuo
 - ✿ Siga correctamente las instrucciones para tomar el medicamento.
 - ✿ Si tiene dudas, consulte con un profesional de salud
 - ✿ Preste atención cuando se termine el medicamento
 - ✿ No tome medicamentos por su cuenta
 - ✿ No abandones el tratamiento aunque te sientas mejor
 - ✿ Busca el apoyo de enfermeras, psicólogos, nutricionistas, educadores físicos, médicos, entre otros, en función de tus necesidades.
 - ✿ Acuda puntualmente a sus citas médicas y de enfermería.
 - ✿ Acude al centro de salud para que te midan la tensión arterial o mídetela en casa

Fuente: Brasil, 2014

Se sugiere que el intervalo entre consultas varíe en función del riesgo de cada persona. Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios. Esté atento y, si nota algo diferente o incómodo, acuda al centro de salud y dígaselo a la enfermera o al médico:

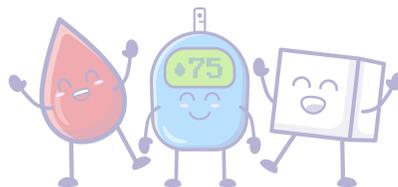
HAY MUCHOS MEDICAMENTOS QUE ESTÁN DISPONIBLES EN LA RED DE ATENCIÓN PRIMARIA, A TRAVÉS DEL SUS DE FORMA GRATUITA Y A TRAVÉS DEL PROGRAMA DE FARMACIA POPULAR. USTED NO TENDRÁ QUE COMPRAR LOS MEDICAMENTOS PARA SU TRATAMIENTO.



DIABETES MELLITUS (AZÚCAR ALTA EN SANGRE)



02. DIABETES MELLITUS (AZÚCAR ALTA EN SANGRE)

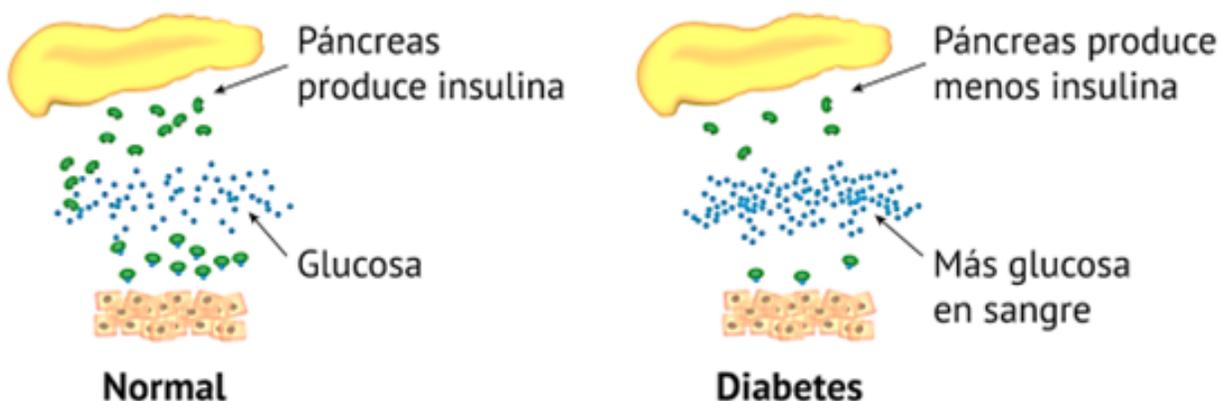


La Sociedad Brasileira de Diabetes (SBD) señala que más de 13 millones de personas viven con Diabetes Mellitus (DM) y 50% de las personas tienen prediabetes y se enfermarán por no prestar atención a los factores de riesgo. Por eso vamos a hablar sobre la Diabetes para que puedas cuidarte y mejorar tu salud.



¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad crónica causada por un aumento del azúcar en sangre debido a una mala absorción o a una producción insuficiente de insulina (hormona producida en el páncreas).



Fonte: <https://www.reproduccionasistida.org/el-embarazo-teniendo-diabetes/que-es-diabetes/>

La insulina es responsable de descomponer el azúcar que ingresa al cuerpo para transformarlo en energía. Los niveles altos de azúcar en sangre se pueden clasificar en:

CLASIFICACIÓN DE LA DIABETES MELLITUS SEGÚN LA SOCIEDAD BRASILEÑA DE LA DIABETES (SBD)

Los niveles elevados de azúcar en sangre pueden provocar complicaciones en el corazón, las arterias, los nervios, los ojos y los riñones.

DIABETES TIPO 1

Aparece en la infancia o la adolescencia. En algunas personas, el páncreas, que produce la hormona insulina, se ve afectado y empieza a liberar poca o ninguna insulina en el organismo.



DIABETES TIPO 2

Aparece en la edad adulta. Aparece cuando el organismo es incapaz de utilizar la insulina que produce como debería, o no produce suficiente insulina para controlar los niveles de azúcar.



DIABETES GESTACIONAL

Se produce durante el embarazo. Para permitir el desarrollo del bebé, la mujer experimenta cambios en su equilibrio hormonal, y en algunas mujeres el páncreas disminuye la producción de insulina. Desarrollan diabetes gestacional, caracterizada por un aumento de los niveles de azúcar en sangre.



PRÉ-DIABÉTICOS

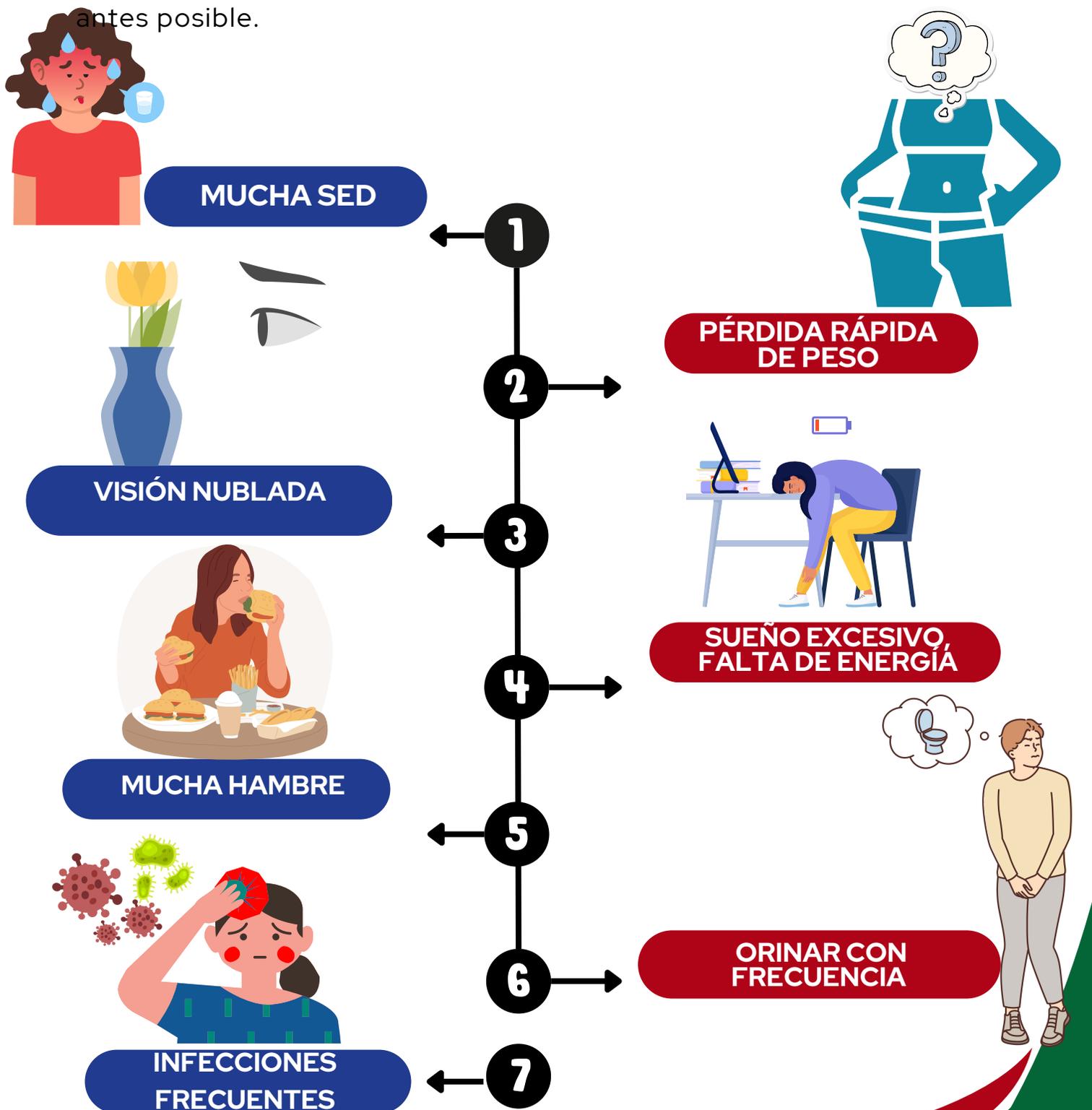
El término prediabetes se utiliza cuando los niveles de azúcar (glucosa) en sangre son más elevados de lo normal, pero no lo suficiente como para diagnosticar una diabetes de tipo 2.



¡ESTÉ ALERTA!

SEÑALES Y SÍNTOMAS QUE PUEDEN APARECER EN PERSONAS CON DIABETES

Deben observarse algunos señales y síntomas y, si se presentan, acudir a la Unidad Básica de Salud (UBS) más cercana para consultar a una enfermera y a un médico e iniciar el tratamiento lo antes posible.



¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES?

Existen características, enfermedades y hábitos que pueden conducir a la diabetes:



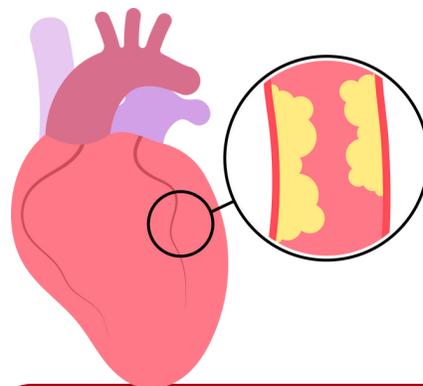
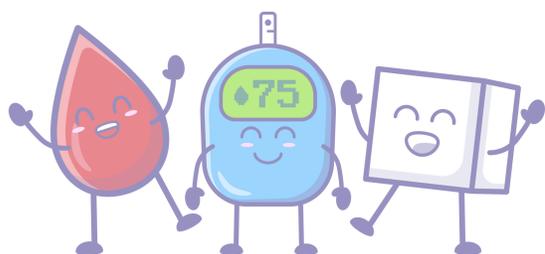
PRESIÓN ALTA



SOBREPESO



PRE-DIABETES



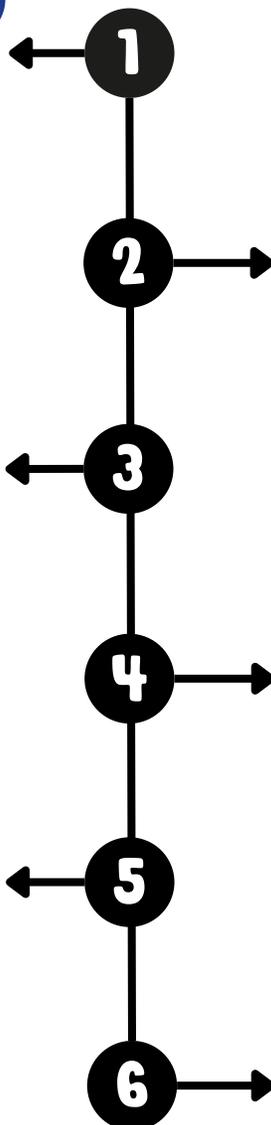
COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS

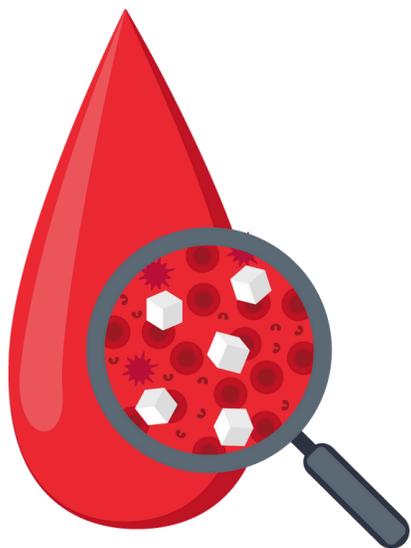


PADRES O HERMANOS DIABÉTICOS



CAMBIOS DE AZÚCAR EN SANGRE DURANTE EL EMBARAZO FRECUENTES

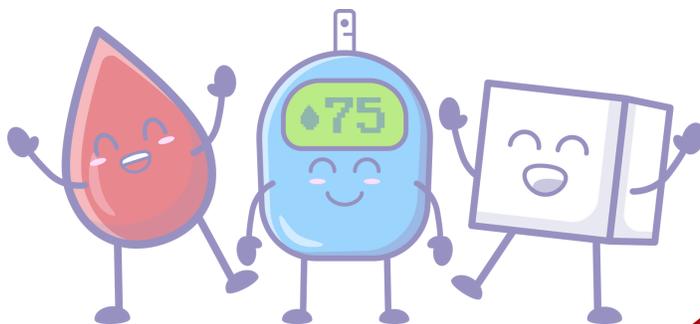




La DM se evalúa mediante signos y síntomas y mediante análisis de sangre en ayunas: glucemia, hemoglobina glucosilada y curva glucémica



- 1) **Glucemia en ayunas:** comprueba los niveles de glucosa en ayunas.
- 2) **Hemoglobina glicosilada-** Evalúa el control de los niveles de glucosa.
- 3) **Curva glucémica-** Evalúa los niveles de glucosa después de dos horas de beber un líquido azucarado.



NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE

**01**

NIVELES NORMALES

Glucemia en ayunas - Inferior o igual a 99 mg/dL

**02**

PRE-DIABETES

- Glucemia en ayunas - Entre 100 y 125 mg/dL
- Hemoglobina glicosilada - Entre 5,7 y 6,4%.
- Curva glucémica - De 140 a 199 mg/dL

**03**

DIABETES

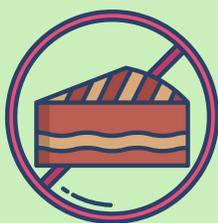
- Glucemia en ayunas: igual o superior a 126 mg/dL.
- Hemoglobina glicosilada: igual o superior al 6,5%.
- Curva glucémica: igual o superior a 200 mg/dL.



Medidas para prevenir un aumento del azúcar en la sangre.

Es posible implementar estrategias para prevenir el aumento de los niveles de azúcar en la sangre, porque cada tratamiento depende del deseo de la persona de mantener su salud y su rutina. De esta manera, puede llevar a cabo algunas prácticas para mejorar su salud y reducir los niveles de azúcar en la sangre, tales como:

REDUCIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALADOS Y AZUCARADOS



EVITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL



ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR



NO FUMAR



LLEVAR UNA DIETA NUTRITIVA



CONTROL SALUD FRECUENTEMENTE



¿CÓMO TRATAR LA AZÚCAR ALTA EN SANGRE?

El tratamiento incluye medicación y seguimiento por parte de varios profesionales sanitarios, como una enfermera, un endocrinólogo, un nutricionista y un educador físico. El tratamiento es el siguiente:

- Utilizar correctamente el medicamento recetado
- Realizar alguna actividad física
- Control de los niveles diarios de glucosa
- Comer bien eligiendo productos naturales y sanos.
- Beber bastante agua.



Fonte: SBD, 2024

Algunas personas conocidas como insulinómanas necesitan utilizar insulina para ayudar a controlar la enfermedad

HAY MUCHOS MEDICAMENTOS QUE ESTÁN DISPONIBLES EN LA RED DE ATENCIÓN PRIMARIA, A TRAVÉS DEL SUS DE FORMA GRATUITA Y A TRAVÉS DEL PROGRAMA DE FARMACIA POPULAR. USTED NO TENDRÁ QUE COMPRAR LOS MEDICAMENTOS PARA SU TRATAMIENTO.



TIPOS DE PRESENTACIÓN DE LA INSULINA



01

FRASCO

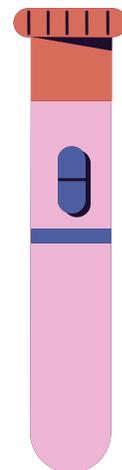
La presentación en solución líquida requiere el uso de una jeringa especial.



02

CAMBIO DE PLUMA DE INSULINA

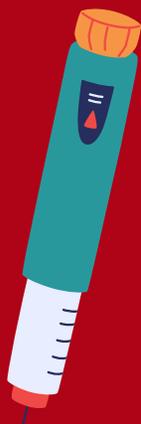
La presentación de un recambio es para rellenar los dosificadores de insulina reutilizables.



03

PLUMAS DOSIFICADORES

Las plumas dosificadoras son desechables y de uso individual, es decir, no se pueden utilizar con otra persona.



¿CÓMO UTILIZAR LA INSULINA INYECTABLE?



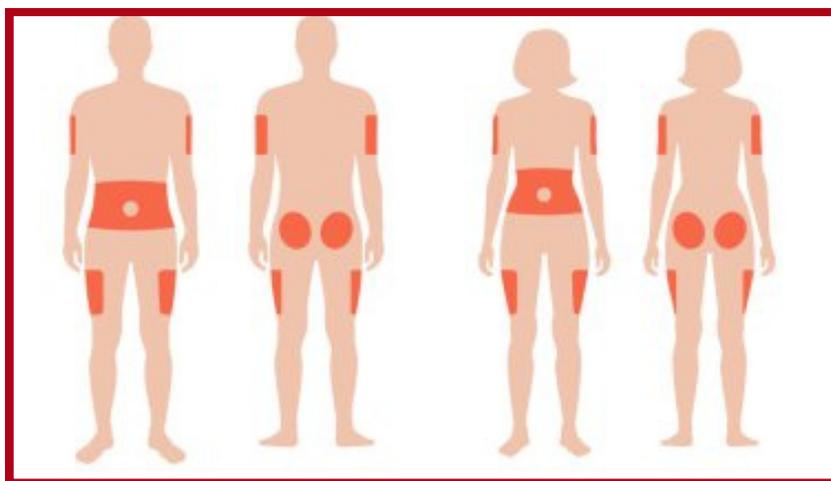
Los diabéticos de tipo 1 necesitan inyectarse insulina a diario para mantener la glucemia en niveles normales.

Quienes usan insulina deben prestar atención a la dosis correcta prescrita y a las pautas de enfermería para su preparación y aplicación.

! cómo preparar la insulina

- 1) LAVARSE Y SECARSE LAS MANOS
- 2) PROPORCIONAR UN ALGODÓN CON ALCOHOL AL 70%, LA JERINGA Y LA INSULINA
- 3) AGITAR EL FRASCO DE INSULINA Y LIMPIAR EL TAPÓN CON UN ALGODÓN HUMEDECIDO CON ALCOHOL AL 70%.
- 4) COGER LA JERINGUILLA Y ASPIRAR LA CANTIDAD DE AIRE PRESCRITA, SIN NECESIDAD DE QUITAR EL PROTECTOR DE LA AGUJA
- 5) RETIRA EL PROTECTOR DE LA AGUJA E INYECTA EL AIRE EN EL FRASCO DE INSULINA.
- 6) SIN RETIRAR LA AGUJA, DAR LA VUELTA AL FRASCO Y ASPIRAR LA INSULINA HASTA LA DOSIS PRESCRITA
- 7) ELIMINA LAS BURBUJAS DE AIRE

LUGARES DE APLICACIÓN DE LA INSULINA



Fuente: SBD, 2024

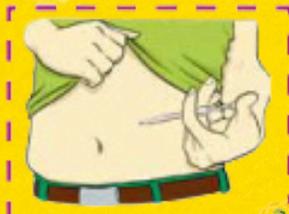
APLICACIÓN DE INSULINA



1) EXAMINAR LA ZONA DE APLICACIÓN



2) LIMPIAR EL LUGAR DE APLICACIÓN CON UN ALGODÓN CON ALCOHOL AL 70%, HACER UN PLIEGUE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS

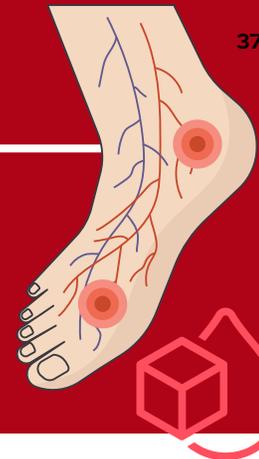


3) SUJETE LA JERINGA COMO SI SUJETARA UN LÁPIZ, INSERTE LA AGUJA, SUELTE EL PLIEGUE CUTÁNEO E INYECTE LA INSULINA LENTAMENTE, CUENTE HASTA 2 Y RETIRE LA AGUJA.





LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES



Observación

Los diabéticos deben evitar situaciones en las que sus pies sufran daños, como heridas que puedan infectarse. Los pies deben revisarse todos los días.

En casa, tenga mucho cuidado de no tropezar, golpearse los pies con los muebles, resbalar en las alfombras o pisar objetos punzantes como clavos, tornillos, brochetas de madera, etc.

Evaluación y autoexamen de los pies

Este examen lo realiza la propia persona. El autoexamen sirve para comprobar la sensibilidad, los cambios en la circulación y la presencia de llagas o deformidades.

Debe comprobar si

- 1) Siente tacto en el pie - algunas personas pierden sensibilidad cuando los pies empiezan a entumecerse.
- 2) Siente que la circulación es buena: a algunas personas se les oscurecen o palidecen los pies. Fíjate en el color de tus pies y compara si son iguales.
- 3) Tiene alguna deformidad en los pies: con el tiempo, los pies pueden deformarse. Compara si son iguales.

02



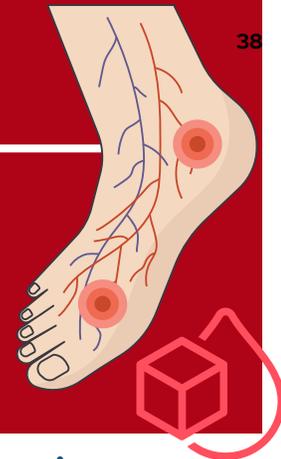
Precaución

Esté siempre atento a cambios en los pies, como callos, grietas, micosis, ampollas y pequeñas lesiones que pueden convertirse en infecciones y requerir hospitalización e intervención quirúrgica. A veces, por falta de cuidados, una persona pierde el pie o parte de él.





LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES



04

Cuidado higiénico de los pies

- 1) Lávate los pies con jabón neutro, sin frotar demasiado fuerte para no lesionarlos.
- 2) Sécalos bien con una toalla para pies de un solo uso.
- 3) Limpiar bien entre los dedos con una toalla suave o papel higiénico
- 4) Aplica crema hidratante (sin perfume y sin alcohol) en la parte superior e inferior del pie y en el talón, evita aplicarla entre los dedos.
- 5) Hidratar las uñas con aceite de almendras o girasol.
- 6) Exfoliar los pies una vez a la semana.
- 7) Cepilla tus uñas con un cepillo suave y recórtalas después de la ducha, dejándolas lo más rectas posible y limándolas para no dejar irregularidades.

Directrices sobre calzado

- 1) Evita ir descalzo tanto en interiores como en exteriores.
- 2) El calzado debe ajustarse al pie.
- 3) El calzado no debe ser ni estrecho ni ancho, ya que ambos pueden causar ampollas.
- 4) El calzado no debe oprimir los pies, ni en anchura ni en altura. Los dedos deben tener espacio para moverse.
- 5) Busca zapatos o zapatillas que no resbalen y sean firmes en el pie.

05



06



ATENCIÓN

EL AUTOEXAMEN DE LOS PIES NO EXCLUYE LA EVALUACIÓN POR UN PROFESIONAL DE LA SALUD.

¿SE PUEDE CURAR LA DIABETES?

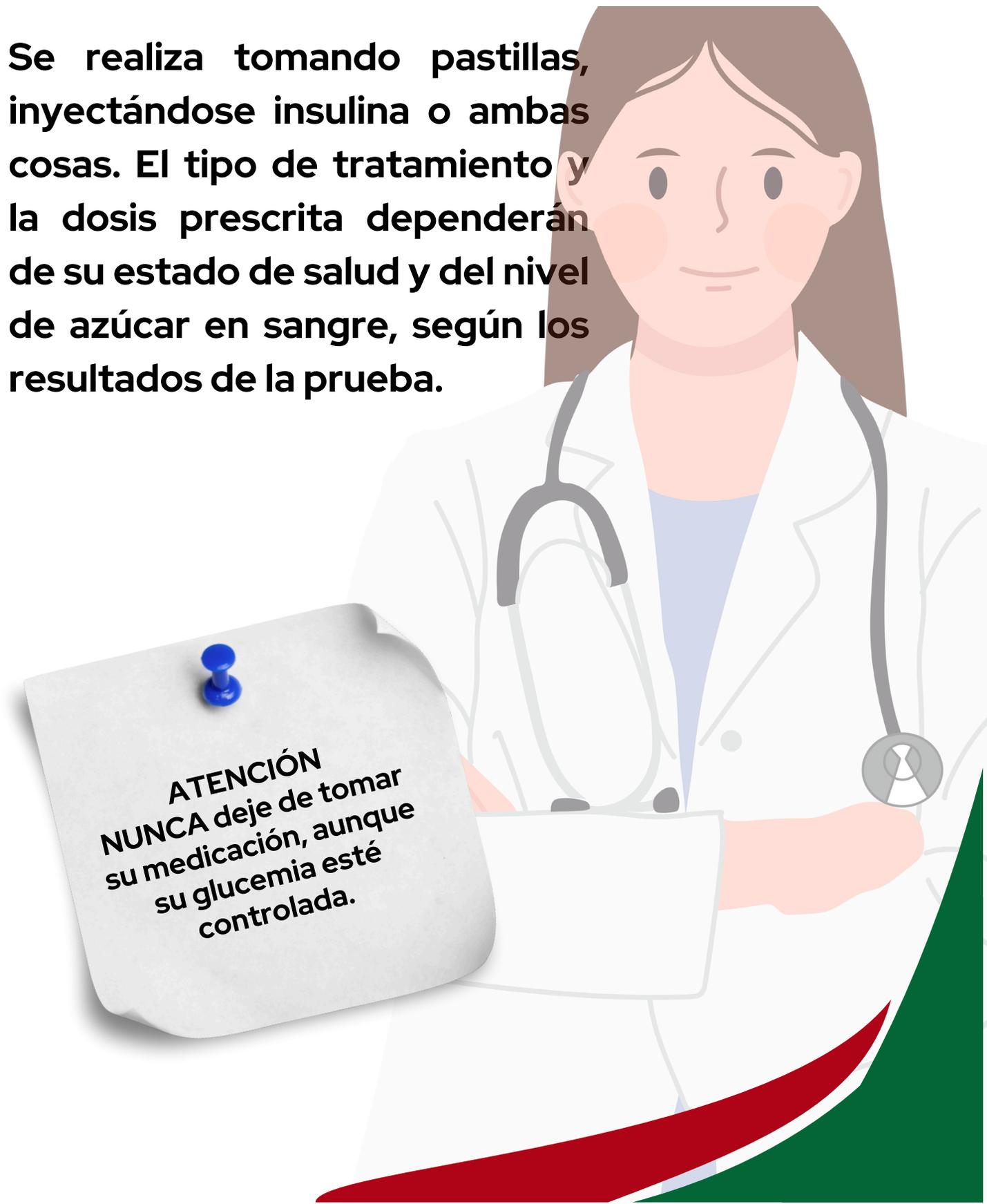


Lamentablemente, **NO TIENE CURA**. Todo depende de su plan de atención sanitaria, porque unos hábitos de vida saludables y, en algunos casos, la medicación diaria, el uso de insulina y el control glucémico contribuirán a una vida de calidad.



¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE LA DIABETES MELLITUS?

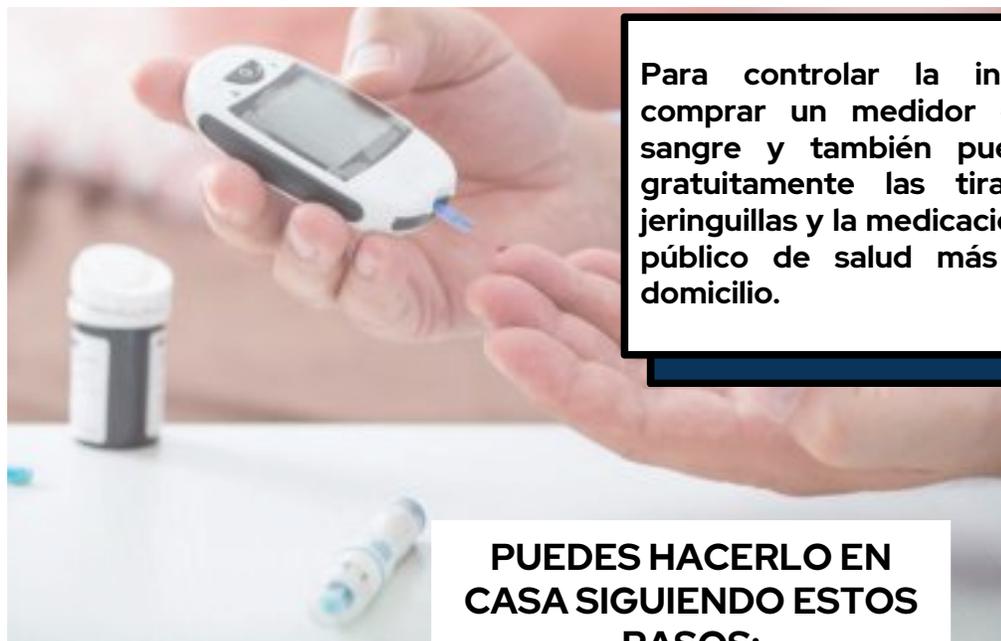
Se realiza tomando pastillas, inyectándose insulina o ambas cosas. El tipo de tratamiento y la dosis prescrita dependerán de su estado de salud y del nivel de azúcar en sangre, según los resultados de la prueba.



ATENCIÓN
NUNCA deje de tomar su medicación, aunque su glucemia esté controlada.



¿CÓMO PUEDO MEDIRME LA GLUCOSA EN CASA?

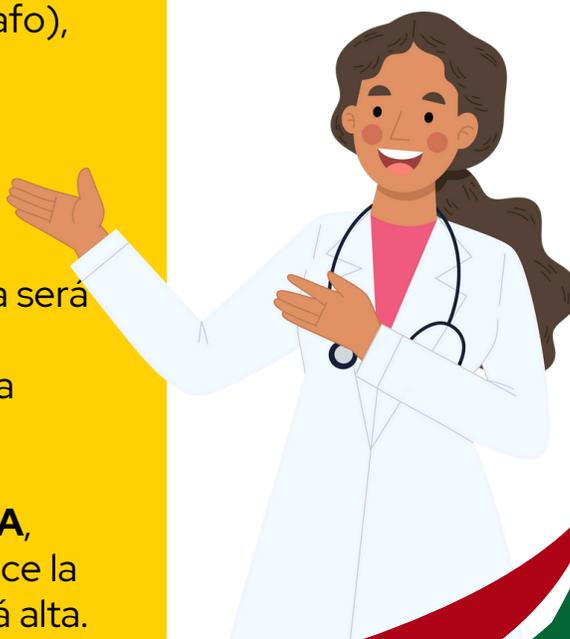


Para controlar la insulina, puedes comprar un medidor de glucosa en sangre y también puedes conseguir gratuitamente las tiras, agujas y/o jeringuillas y la medicación en el servicio público de salud más cercano a tu domicilio.

PUEDES HACERLO EN CASA SIGUIENDO ESTOS PASOS:



- 1)) Lávese bien las manos y después séqueselas.
- 2) Coloca una tira en el dispositivo (glucómetro).
- 3) Elige tu dedo y pínchalo con la aguja que viene con el dispositivo (parece un bolígrafo), o con una lanceta o aguja (que puedes conseguir en la UBS).
- 4) Aplica un poco de presión cerca del pinchazo hasta que se forme una gota de sangre.
- 5) Colócala en la punta de la cinta y la gota será aspirada.
- 6) Espera a que aparezca el resultado en la pantalla del aparato.
- 7) Anótelo para llevarlo a su cita.
- 8) **ATENCIÓN:** Si aparece la palabra **BAJA**, significa que tu azúcar está baja y si aparece la palabra **ALTA**, significa que tu azúcar está alta.



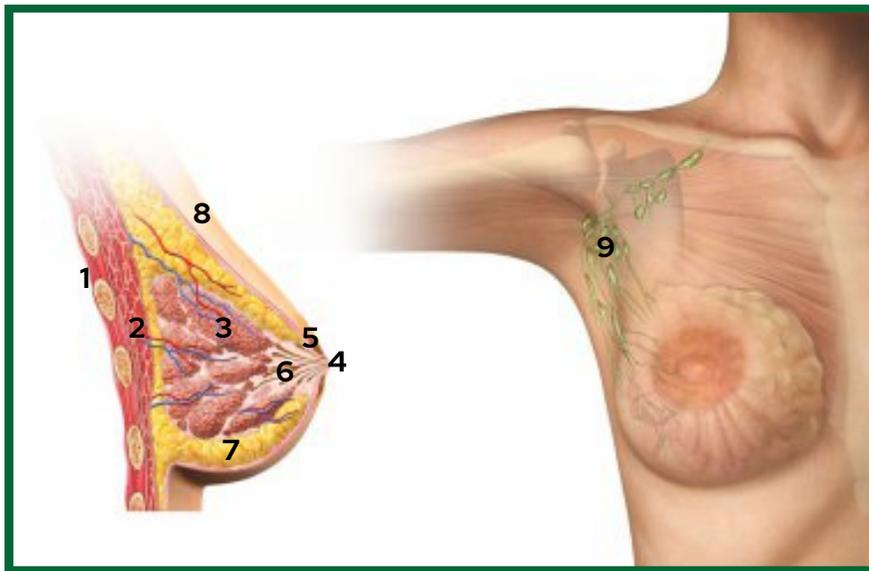


CÁNCER DE MAMA



03. CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres del mundo, después del cáncer de piel. Actualmente representa alrededor del 28% de los nuevos casos de cáncer en mujeres. También puede afectar a los hombres, pero es más difícil. Existen varios tipos de cáncer de mama. Algunos aparecen y se desarrollan rápidamente, otros no. La mayoría de los casos tienen cura



https://depositphotos.com/br/photos/anatomia-das-mamas.html?sorting=best_sales&filter=all

¿CONOCES LAS PARTES DE PECHO?

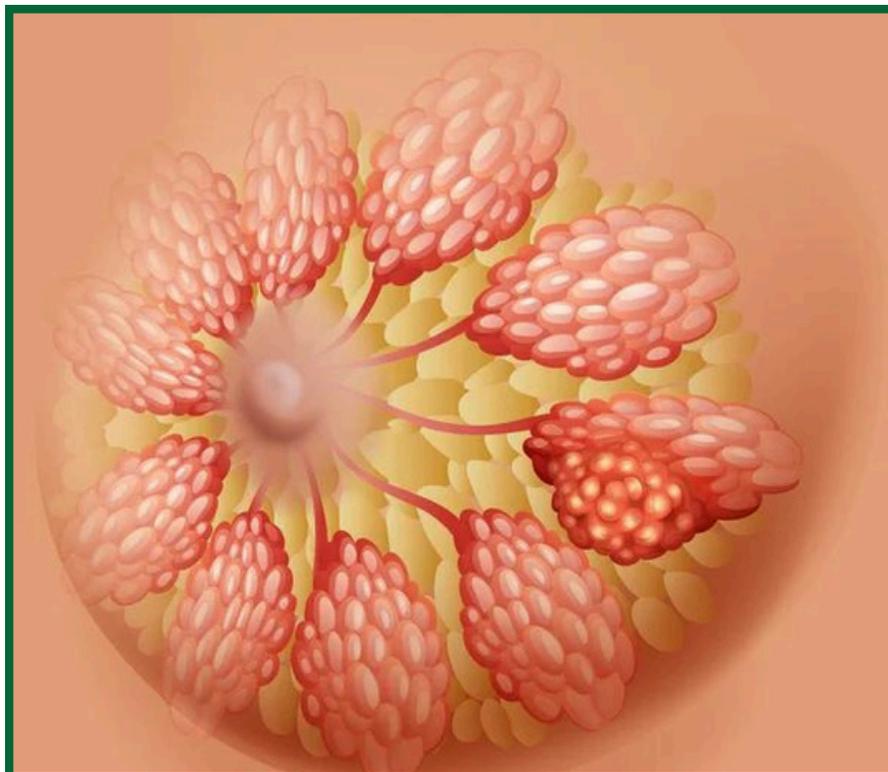
- 1-Pared torácica
- 2-Músculos pectorales
- 3-Lóbulo mamario (de 15 a 20 unidades funcionales cada uno)
- 4-Pezón
- 5-Areola
- 6-Conductos lactíferos
- 7-Tejido adiposo
- 8-Piel
- 9-Nódulos linfáticos



¿Qué es el cáncer de mama?

Es un tumor maligno desarrollado por la multiplicación anormal de células mamarias que puede extenderse a otras partes del cuerpo. Es una enfermedad lenta y silenciosa.

Después del cáncer de piel, el de mama es el más frecuente entre las mujeres de todas las regiones del Brasil y su control es una prioridad en la agenda sanitaria del país.

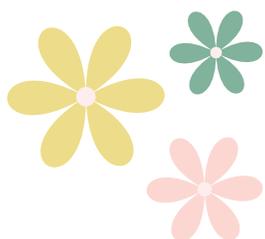


Fuente: https://depositphotos.com/br/photos/c%C3%A2ncer-de-mama.html?offset=300&sorting=best_sales&filter=all



Los hombres también pueden padecer cáncer de mama, pero es poco frecuente (sólo el 1% de los casos). raro (sólo el 1% de los casos).

El cáncer de mama puede empezar en diferentes partes de la mama, pero la mayoría empieza en las glándulas que producen leche y en los conductos que llevan la leche al pezón. El cáncer de los conductos galactóforos es el más frecuente (INCA, 2023).

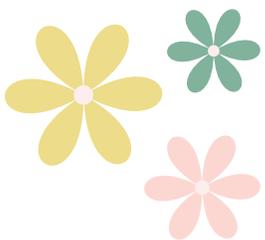


SEÑALES Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE MAMA

En las mujeres de más de 50 años, debe investigarse cualquier bulto (nódulo, tumor) en la mama.

En las mujeres más jóvenes, cualquier nódulo debe investigarse si persiste durante más de un ciclo menstrual.



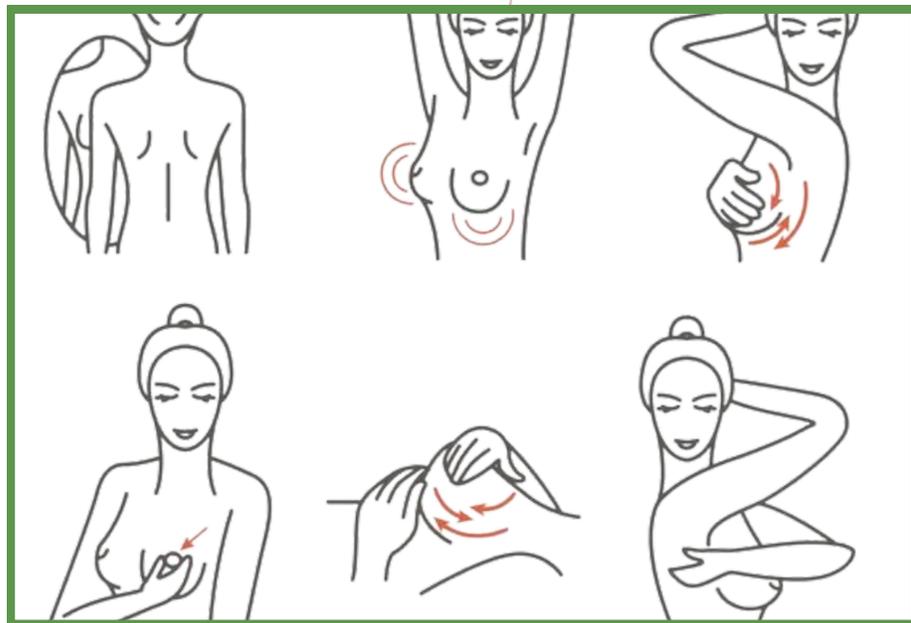


CÓMO HACERSE UN AUTOEXAMEN DE MAMAS

As exploraciones mamarias deben realizarse preferentemente siete días después de la menstruación y una vez al mes en el caso de las que no menstrúan.



Mira y coge tus pechos todos los días para reconocer tu pecho natural e identificar cualquier cambio que se produzca de un día para otro. Mira la foto:



Fuente: SBM, 2018.

1)) Frente al espejo, con las manos en la cintura, observe los tamaños, cómo está la piel, si tiene hinchazón o hundimientos

2) luego levanta los brazos y sigue observando

3) acostada, vaya tocando cada parte de la mama en movimientos circulares, haciendo una ligera presión con la punta de los dedos. Haz esto en ambos senos.

4) Usted puede hacer de pie durante el baño también, toque las axilas y vaya bajando hacia el pecho.

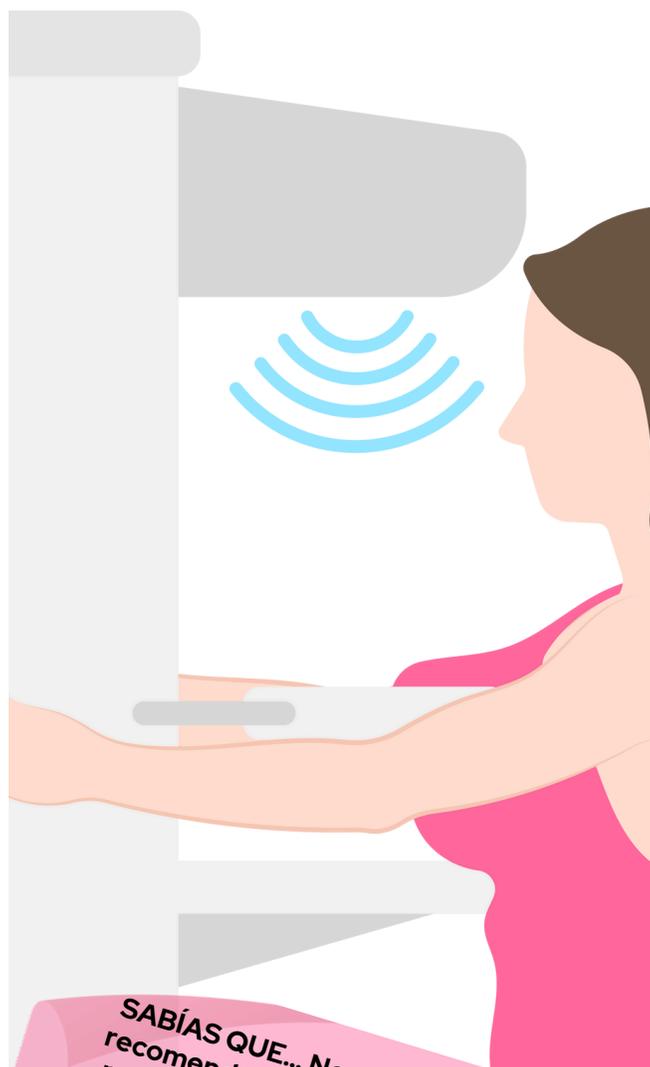
5) apriete ligeramente el pezón del pecho para observar la salida de algún líquido.

¿Cómo confirmar el cáncer de Mama?

Se puede detectar mediante un examen llamado mamografía. Es una radiografía (radiografía) realizada en el seno, capaz de identificar cambios anormales. También permite descubrir el cáncer desde el principio y evitar un tratamiento agresivo.

Que debe realizarse en mujeres a partir de los 50 años una vez cada dos años. Este examen es gratuito por el Servicio Público de salud de Brasil.

La mujer tiene un papel muy importante en la identificación temprana del cáncer de mama, ya que puede señalar en cualquier etapa de su vida un signo o síntoma sospechoso y puede buscar la atención de una enfermera o médico para aclarar y hacer el tratamiento temprano contra el cáncer de mama.



SABÍAS QUE... No necesita recomendación profesional para usted mismo hacer su examen de mama! Puede realizar el toque de su seno para conocer su cuerpo y notar cualquier cambio.



¿Cuáles son los factores de riesgo para el cáncer de Mama?



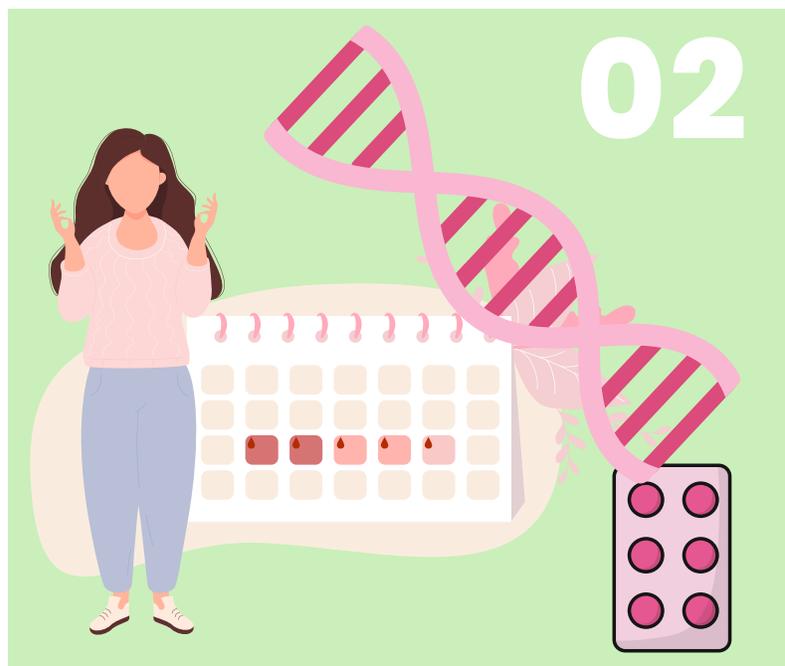
01

1) Comportamiento / medio ambiente

Obesidad y sobrepeso después de la menopausia. Sedentarismo (no hacer ejercicio). Consumo de bebidas alcohólicas. Exposición frecuente a radiaciones ionizantes (rayos X, mamografía y tomografía).

Historia reproductiva / hormonal

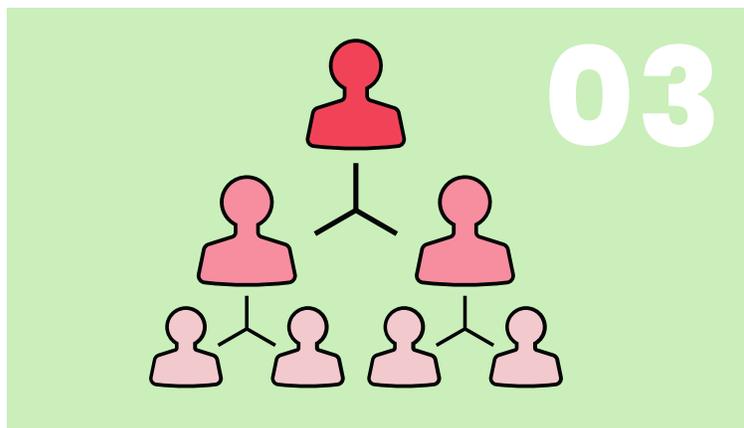
- Primera menstruación (menarquia) antes de los 12 años.* No haber tenido hijos.* Primer embarazo después de los 30 años.* Dejar de menstruar (menopausia) después de los 55 años.* Haber tomado anticonceptivos orales (píldora anticonceptiva) durante un tiempo prolongado.* Haber tenido tratamiento hormonal posmenopáusico, especialmente si durante más de cinco años.



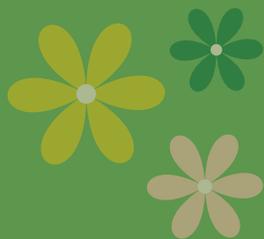
02

Hereditarios/genéticos

Cáncer de ovario. Cáncer de mama en hombres. Cáncer de mama en madre, hermana o hija, especialmente antes de los 50 años. La mujer que tiene cambios genéticos heredados en la familia Solo del 5 al 10% de los casos de la enfermedad están relacionados con estos factores



03



¿Cómo puedo reducir los riesgos de cáncer de Mama?



LACTANCIA

Protege a la madre (disminuye la hormona estrógeno), ya que elimina las células mamarias que han sido alteradas. Cuanto más amamante, mejor será el beneficio y disminuirá el riesgo de contraer la enfermedad.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hábito que actúa de forma positiva en la prevención del cáncer. Se debe evitar alimentos procesados, enlatados e industrializados, y se debe optar por una alimentación más natural y rica en nutrientes, pues disminuyen las sustancias cancerígenas.



NO FUMAR

El tabaco es una de las principales causas de cáncer y puede tener efectos cancerígenos para el cáncer de mama. Dejar de fumar es la mejor opción para preservar su salud.

NO CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El consumo de bebida alcohólica libera una sustancia (acetaldehído) que aumenta el daño en las células y todo tipo de bebida alcohólica produce el mismo efecto.



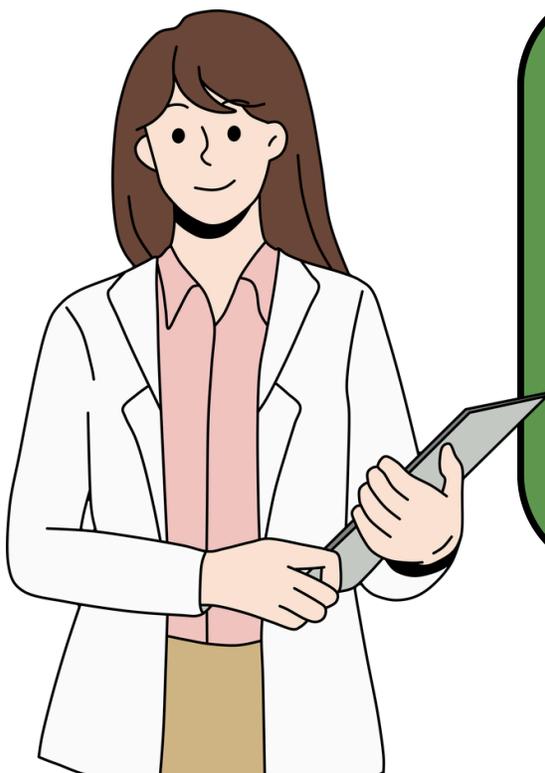
PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

Promueve la salud y el bienestar, mejora las acciones hormonales que se relacionan como el cáncer de mama, mejora el sistema de defensa del cuerpo, fortalece huesos y músculos y ayuda a mantener el peso. La actividad física (caminar, bailar) durante 30 minutos ayuda al cuerpo a vencer muchas enfermedades, entre ellas el cáncer de mama..

¿EL CÁNCER DE MAMA TIENE CURA?



SI! Cuanto antes se descubra el cáncer de mama, mayores serán las posibilidades de curación. Porque hay como iniciar un tratamiento rápido y efectivo, disminuyendo así las posibilidades de perder la vida. mais cedo o câncer de mama for descoberto maior são as possibilidades de cura. Pois há como iniciar um tratamento rápido e efetivo, diminuindo assim as chances de perder a vida.



observe, palpe y sienta sus mamas en el día a día. En caso de modificaciones persistentes, busque un profesional de la salud

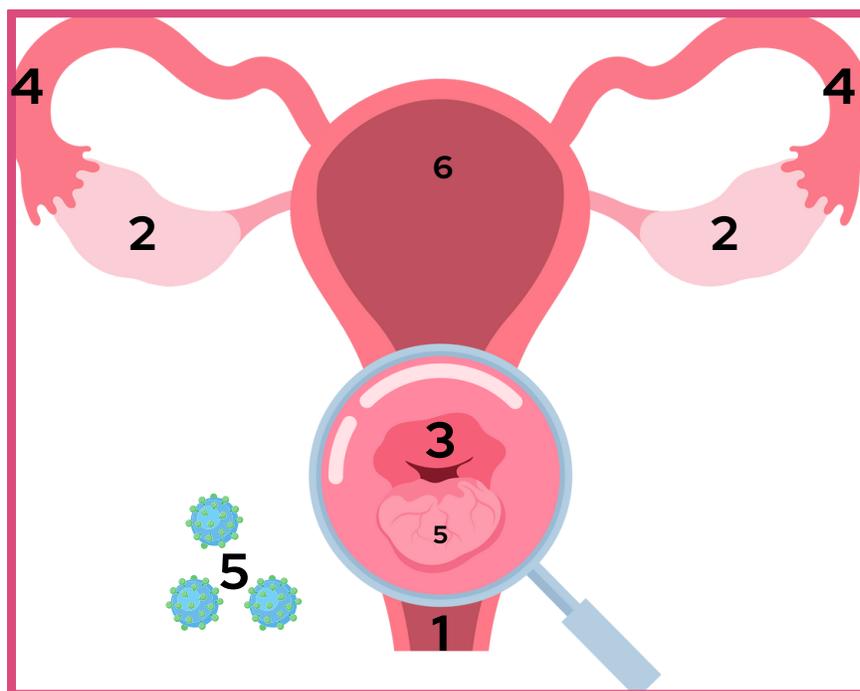




CÁNCER DEL CUELLO ÚTERINO

04. CÁNCER DEL CUELLO ÚTERINO

Este cáncer representa la cuarta causa de muerte por cáncer en mujeres en Brasil. Es causada por un virus llamado virus del Papiloma Humano o VPH que causa un tumor en la parte inferior del cuello uterino. También se llama cáncer cervical.



¿CONOCES LAS PARTES DEL ÚTERO?

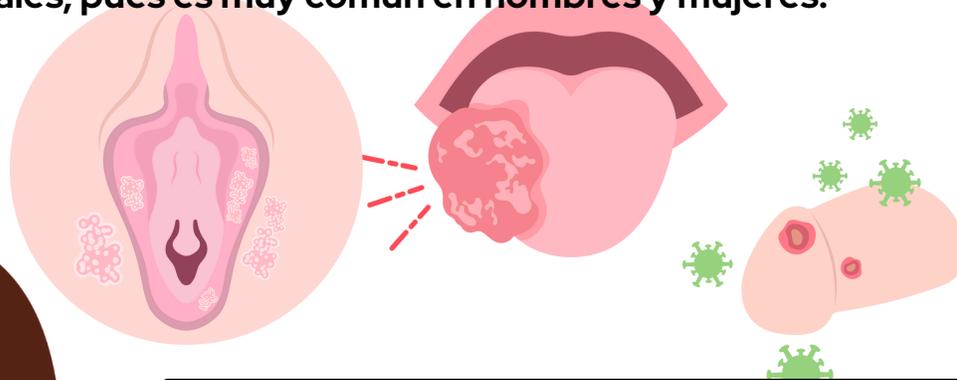
- 1-Vagina
- 2-Ovarios
- 3-Cuello uterino
- 4-Trompas
- 5-Virus HPV
- 6- Útero



¿Cómo ocurre la transmisión del VPH?

El VPH es un virus que se transmite a través de las relaciones sexuales. La mayoría de las veces la infección no causa enfermedad, pero en algunos casos, se producen cambios en las células que pueden desarrollar cáncer a lo largo de los años. La presencia del virus y de lesiones precancerosas se identifican en el examen preventivo, conocido también como Papanicolaou, y tiene cura en prácticamente todos los casos.

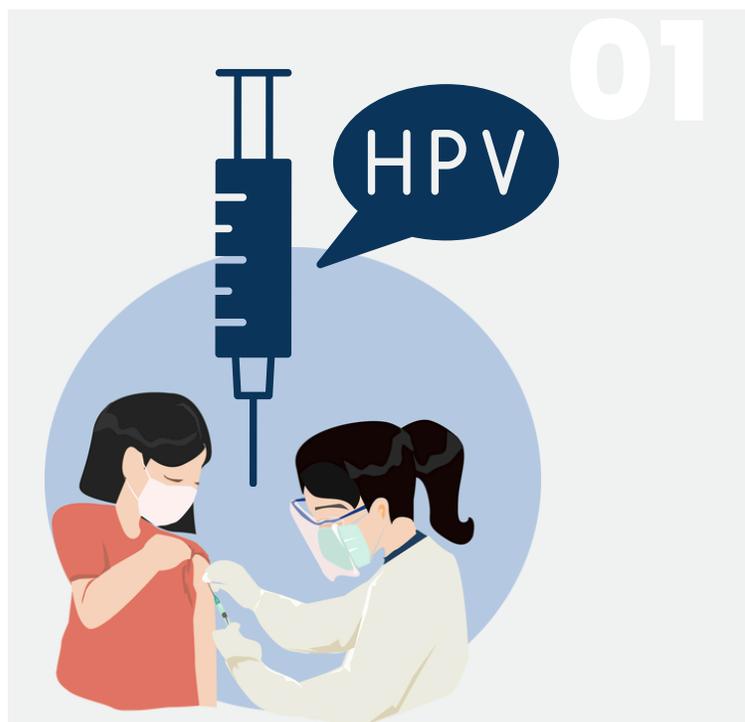
La transmisión del virus HPV puede ocurrir por medio del contacto sexual sea oral, vaginal o anal o incluso por la piel de la bolsa escrotal, anal o genitales, pues es muy común en hombres y mujeres.



**Si nota heridas
en la boca, lengua, vagina
o pene busque un
profesional de la salud.**



¿Cómo prevenir el cáncer de cuello uterino?

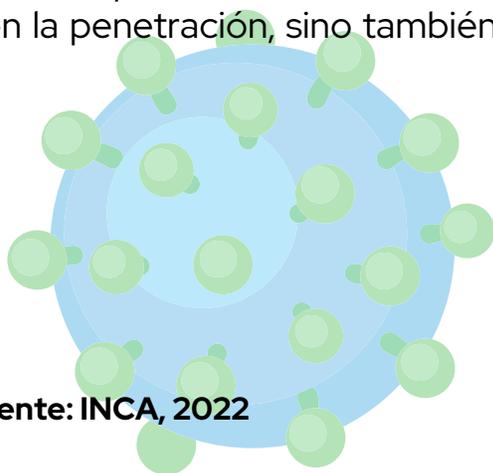


vacuna contra el VPH

La vacuna, es la principal forma de prevención, disponible en el Sistema único de Salud (SUS). La vacuna contra el VPH se administra principalmente en niños y adolescentes (niños y niñas) de 9 a 14 años. El objetivo es proteger a las personas contra el virus antes de comenzar la actividad sexual, que es el principal medio de transmisión. Protege contra la infección por VPH y sirve principalmente para prevenir de manera segura y efectiva el cáncer de cuello uterino, vulva, vagina, pene, boca y garganta

Uso del condón (Preservativo)

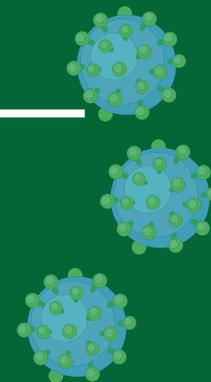
Tanto el preservativo masculino como la femenina, disminuyen el riesgo de contaminación causada por los virus y el VPH es uno de ellos, los puede obtener en las t UBS de forma gratuita. Sin embargo, vale la pena recordar que el VPH no solo se transmite en la penetración, sino también por contacto.



Fuente: INCA, 2022

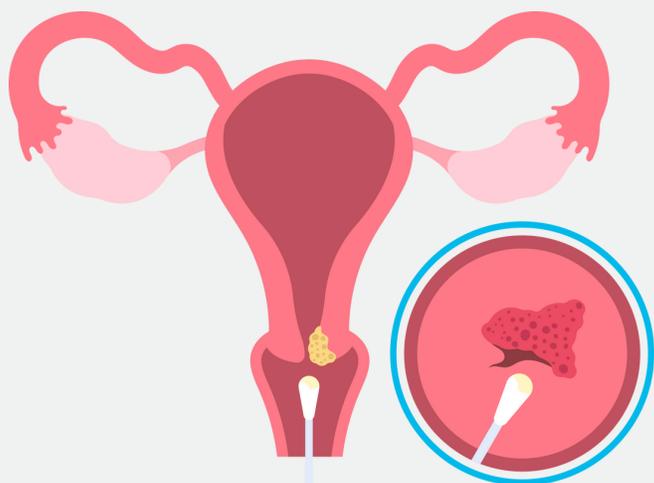


¿Cómo prevenir el cáncer de cuello uterino?



03

Este examen salva vidas!



Antes de realizar el Papanicolaou usted necesita estar atenta a algunos cuidados:

- 1) no estar menstruando
- 2) no utilizar duchas vaginales, medicamentos (cremas, óvulos, lubricantes) en las 48 horas anteriores
- 3) no tener relaciones sexuales después de la realización del examen, se debe volver en la fecha programada para buscar el resultado y llevar a su consulta con la enfermera o médico y recibir toda la información necesaria para mantener su salud.

El examen Papanicolaou (Preventivo o Colpocitopatológico)

Es el examen que puede ser realizado por enfermero(a) y detecta lesiones causadas por el VPH en el cuello del útero que pueden ser tratadas con rapidez para evitar que se convierta en cáncer. Por lo tanto, si se trata en la etapa inicial, existe una posibilidad de curación del 100%. El examen debe hacerse anualmente (incluso si está vacunada) en mujeres de 25 a 64 años y en caso de dos años seguidos con resultado normal, debe realizarse después de tres años. Si aparece alguna lesión se debe repetir el examen en seis meses. También identifica otras enfermedades que se transmiten en el acto sexual, además de las lesiones malignas y premalignas del cuello uterino.



¿Qué factores aumentan el riesgo de cáncer de cuello uterino?

Iniciar la vida sexual demasiado pronto y tener múltiples parejas



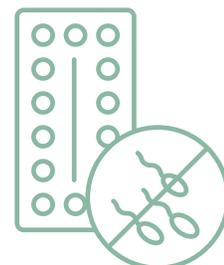
Parir muchos hijos



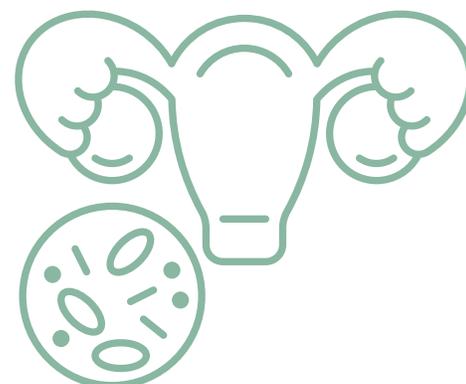
Persona que posee la defensa del cuerpo baja (lupus, VIH / SIDA, etc.)



Fumar y usar anticonceptivos durante más de cinco años



Falta de higiene genital (hombre y mujer)



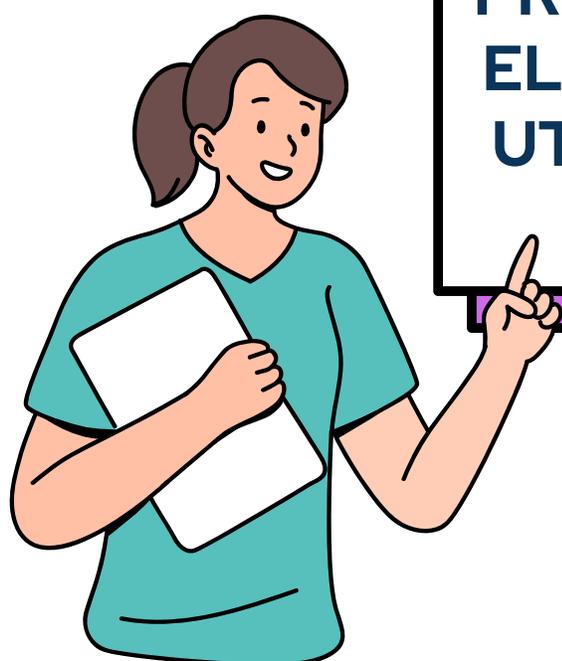
Infección por VPH y otras infecciones de transmisión sexual no tratadas



¿Cuáles son las señales y síntomas del cáncer del cuello uterino?

El cáncer de cuello uterino es una enfermedad lenta que puede o no presentar signos y síntomas en la fase inicial. En casos más avanzados pueden aparecer:

- 1) sangrado vaginal después del coito o que aparece fuera del período menstrual o que va y viene
- 2) sangrado después de la menopausia
- 3) Secreción vaginal anormal (color, olor, cantidad)
- 4) Dolor abdominal con queja intestinal a urinaria



**NO OLVIDE QUE LA
PREVENCIÓN PREVIENE
EL CÁNCER DE CUELLO
UTERINO! PREVENGA!!!**



DIRECCIÓN EN SUS

¿CÓMO DEBE EL EMIGRANTE VENEZOLANO INICIAR LA ATENCIÓN EN LA RED DE ATENCIÓN BÁSICA EN BRASIL?

Indicamos informaciones importante que le ayudará a buscar los cuidados necesarios para su salud. Recordando que la atención es gratuita y que cualquier persona puede buscar los servicios de salud pública en Brasil.





¿Qué es la unidad Básica de salud (UBS)?

Las unidades Básicas de salud (UBS), son la puerta de entrada del usuario en el Sistema Único de Salud (SUS). Es allí donde se inicia el cuidado de la salud de la población. Todas las atenciones se hacen de forma GRATUITA!



Usted puede encontrar atención de salud en una unidad básica de salud de la familia (UBS) que se encuentran dispersos en todos los barrios de Manaus.



Usted puede encontrar atención de salud en una Policlínica que, también, se encuentran en todos los barrios de Manaus.



Otra alternativa de atención de salud son las carretas de la salud que circulan por la ciudad montando puntos estratégicos para diversos atendimientos (consulta, exámenes, distribución de medicamentos, entre otros).



Documentos necesarios para hacer la tarjeta DEL SUS

La tarjeta SUS Es un documento emitido por el gobierno Federal, que permite a cualquier ciudadano brasileño o extranjero residente en el país ser atendido de forma gratuita por el Sistema único de Salud – SUS, En cualquier lugar del Brasil. Este es un sitio informativo creado para ayudar a los ciudadanos que tienen preguntas sobre la tarjeta Nacional de salud.

Para hacer su tarjeta basta con dirigirse a la Secretaría Municipal de salud de su municipio o en una unidad de salud más cercana a su residencia, portando los siguientes documentos personales:

- RG
- CPF
- Certificado de nacimiento o matrimonio
- Número de PIS / PASEP



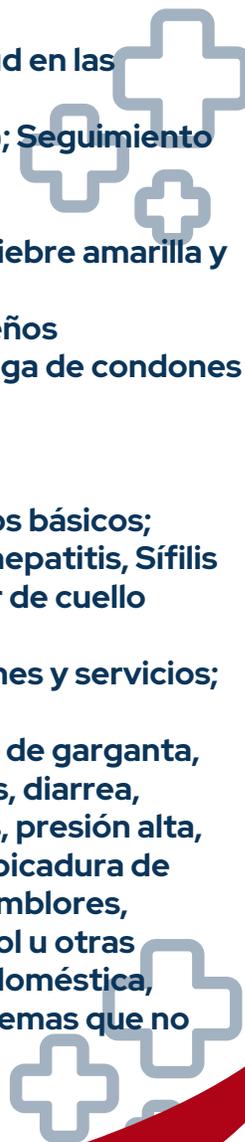
PARA INICIAR LA ATENCIÓN EN LAS UNIDADES DE SALUD ES NECESARIO PRESENTAR ESTOS TRES DOCUMENTOS!



Qué atenciones se realizan, en las UBSs?

Es importante recordar que el SUS ofrece una amplia gama de servicios de salud, que van más allá de la atención de urgencia y emergencia. En la atención básica, es posible realizar consultas médicas, exámenes de laboratorio, derivaciones para especialistas, además de recibir orientaciones sobre cómo prevenir y controlar las enfermedades crónicas no transmisibles. A continuación puede encontrar la lista de estos servicios que están disponibles de forma gratuita!

- Acogida
- Acogida / evaluación de la madre-bebé después del alta en la maternidad;
- Registro individual y domiciliario;
- Asistencia multiprofesional;
- Visita domiciliaria;
- Promoción de la salud y prácticas Integrativas en Salud (PIS);
- Control del tabaquismo, el alcohol y otras drogas; Atención a la salud en las diferentes etapas de la vida;
- Seguimiento de los beneficiarios del Programa Bolsa Familia (PBF); Seguimiento de enfermedades crónicas, como hipertensión y diabetes
- Seguimiento y tratamiento de la lepra y la tuberculosis;
- Pruebas, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de dengue, zika, fiebre amarilla y otros virus (transmisibles por vectores-mosquitos);
- Apósitos, extracción de puntos, cambio de sondas, suturas y pequeños procedimientos; Planificación reproductiva, inserción de DIU, entrega de condones (masculinos y femeninos) y otros métodos anticonceptivos;
- Prueba rápida de embarazo y seguimiento prenatal
- Vacunación; Recolección de pruebas de laboratorio;
- Confección de tarjetas SUS; e entrega de medicamentos e insumos básicos;
- Prevención, asesoramiento, pruebas y tratamiento del VIH/ SIDA, hepatitis, Sífilis y otras infecciones de transmisión sexual (its); Detección de cáncer de cuello uterino y mama;
- Administración de medicamentos y nebulización, entre otras acciones y servicios; Salud mental; Salud bucal;
- Atención de Pequeñas urgencias, como fiebre, dolor de oído, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor de muelas, dolor de barriga, mareo y vómitos, diarrea, problemas con la lactancia, palpitación, malestar, pequeñas heridas, presión alta, diabetes, pequeñas quemaduras, mordedura o rasguño de animal, picadura de insectos, urticaria, uña encarnada, cambio de vendaje, debilidad, temblores, retirada de puntos, problemas con colesterol, problemas con alcohol u otras drogas, problemas menstruales, sospecha de embarazo, violencia doméstica, ansiedad, depresión, sospecha de dengue, hinchazón, y otros problemas que no ponen en riesgo tu vida.





¿Dónde encontrar una UBS más cercana en Manaus?

La Prefectura de Manaus, a través de la Secretaría Municipal de salud (SEMSA), ofrece servicios de atención primaria en horas fuera del llamado horario comercial, de 8h a 17h, y los sábados, domingos y días festivos, en unidades específicas distribuidas en todas las zonas geográficas urbanas de la capital. La Prefectura de Manaus, a través de la Secretaría Municipal de salud (SEMSA), ofrece servicios de atención primaria en horas fuera del llamado horario comercial, de 8h a 17h, y los sábados, domingos y días festivos, en unidades específicas distribuidas en todas las zonas geográficas urbanas de la capital.



Fonte: <https://www2.manaus.am.gov.br>

¿Dónde encontrar una UBS más cercana en Manaus?

Zona Norte

Clínica da Família Carmen Nicolau – Rua Santa Tereza D'Ávila, s/nº, Lago Azul

USF Áugias Gadelha – Rua A, s/nº, Cidade Nova 1

USF Major PM Sálvio Belota – Rua João Monte Fusco (antiga rua das Samambaias), nº 786, Santa Etelvina

Zona Sul

USF Doutor José Rayol dos Santos – Avenida Constantino Nery, s/nº, Flores

Zona Leste

USF Alfredo Campos – Alameda Cosme Ferreira, s/nº, Zumbi dos Palmares

USF Amazonas Palhano – Rua Antônio Matias, s/nº, São José Operário

USF Leonor Brilhante – Avenida Autaz Mirim, s/nº, Tancredo Neves

Zona Oeste

USF Deodato de Miranda Leão – Avenida Presidente Dutra, s/nº, Glória

USF Leonor de Freitas – Avenida Brasil, s/nº, Compensa 1

(*) Todas las unidades funcionan de lunes a viernes, de las 7h a las 21h, y los sábados, de las 8h a las 12h; excepto la Clínica de la familia Carmen Nicolau, abierta los días laborables, siempre de las 7h a las 19h, y los sábados, domingos y festivos, de las 8h a las 18h.



06. CONSIDERACIONES FINALES

La presente Guía aborda las enfermedades crónicas no transmisibles más prevalentes entre los inmigrantes venezolanos, con el objetivo de concientizar a los lectores sobre la importancia del autocuidado y de buscar ayuda en la red de Atención Básica disponible por el SUS e la detección precoz de las enfermedades crónicas no transmisibles, a través de exámenes de rutina y consultas regulares con los profesionales de salud. Se cree que al identificar estas enfermedades en etapas tempranas, es posible adoptar medidas de tratamiento y control más efectivas, minimizando así el impacto de estas enfermedades en la salud de las personas.

Se Sabe que las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la presión arterial alta, así como el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino, son responsables de una gran carga del aumento de morbilidad y mortalidad en todo el mundo. En Brasil, estas enfermedades se consideran un problema de salud pública, siendo la principal causa de muerte en el país.

En el contexto de los emigrantes venezolanos que con frecuencia llegan al Brasil, es importante considerar sus condiciones de salud y cómo pueden verse afectados por las enfermedades crónicas no transmisibles. La adaptación a una nueva realidad, el acceso limitado a los servicios de salud y la exposición a nuevos determinantes sociales, económicos y ambientales pueden contribuir a la aparición o empeoramiento de estas enfermedades. Por lo tanto, es fundamental que los emigrantes venezolanos sean conscientes de la importancia de adoptar medidas de autocuidado y buscar atención en la red de atención básica del SUS.

Esto incluye la realización de citas periódicas, el cumplimiento del tratamiento prescrito y la adopción de hábitos saludables. La guía también enfatiza que las enfermeras y otros profesionales de la salud juegan un papel clave en este proceso, ya que son responsables de realizar acciones educativas, proporcionar información sobre la salud y brindar atención de enfermería adecuada.

Al trabajar en conjunto con la comunidad y los emigrantes venezolanos, es posible establecer un ambiente favorable para el autocuidado y la adopción de hábitos saludables. Por último, es esencial que cada ciudadano se sienta empoderado para cuidar su propia salud y para buscar ayuda cuando sea necesario. La concienciación sobre las enfermedades crónicas no transmisibles y la adopción de medidas preventivas pueden contribuir a la promoción de la salud y el bienestar de todos los ciudadanos, ya sean brasileños o emigrantes venezolanos.

Las autoras..

REFERÊNCIAS

- ABAYA, M. et al. Forcible Displacement, Migration, and Violence Against Children and Families in Latin America. **Pediatr Clin North Am.**, v. 68, n. 2, p. 371-387, 2021.
- ABESO. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade.** 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.
- ADM. American Diabetes Association. 5. **Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2019.** Diabetes Care. v. 42, Suppl 1. p. 46-60, jan, 2019.
- AGYEMANG, C.; BORN, B. J. V. D. Non-communicable diseases in migrants: an expert review. **Journal of Travel Medicine**, v. 26, n. 2, p. 1-9, 2019.
- ALMEIDA-PITITTO, B. et al. Metas no tratamento do diabetes. Diretriz da Sociedade Brasileira de diabetes 2022. p.1-23. **Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022.
- BANCA, R. O. L. et al. Técnicas de aplicação de insulina. Diretriz da Sociedade Brasileira de diabetes 2022. p.1-17. **Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022.
- BARROSO. W. K. S. et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial - 2020. **Arq Bras Cardiol.** v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021.
- BRASIL. **Constituição Federal. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Publicada no Diário Oficial da União, Brasília, DF, 5 out. 1988.
- BRASIL. Fundação Oswaldo Cruz. OMS - **Benefícios da amamentação superam riscos de infecção por COVID-19.** FIOCRUZ/Ministério da Saúde/Instituto Tecnologia em Imunobiológicos Bio-Manguinhos. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade física ajuda a prevenir câncer de mama.** Saúde e vigilância sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Controle dos cânceres do colo do útero e da mama.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis.** Saúde e Vigilância Sanitária / Ministério da saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. **Manual do pé diabético.** 1ªed. p. 9-62. Brasília-DF, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Outubro Rosa: Qual é o papel da alimentação na prevenção do câncer de mama?** Saúde e vigilância sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diabetes Mellitus.** Cadernos de Atenção Básica, n. 16, p. 6-56. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência. **Síntese de evidências para políticas de saúde: Prevenção e controle da hipertensão arterial em sistemas locais de saúde.** Brasília: Ministério da Saúde; EVIPNet, Brasil, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Sou paciente - câncer de mama. Linhas de cuidado.** Ministério da Saúde / Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília / DF: 2021.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Sou paciente - Hipertensão arterial sistêmica (no adulto)**. Linhas de Cuidado. Ministério da Saúde / Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília / DF, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Tabagismo e câncer de mama: existe relação?** Saúde e vigilância sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Vacina HPV quadrivalente é ampliada para homens de até 45 anos com imunossupressão**. Saúde e Vigilância Sanitária / Ministério da Saúde, 2022.
- CAMBIeses B.; OYATE M. Acceso a salud en inmigrantes: identificando brechas para la protección social en salud. **Rev. Saude Publica**, v. 54, n.20,p.1-13, 2020.
- CAMPOS, I. C. M. et al. Análise do processo imigratório de venezuelanos para o Brasil. **Saberes Interdisciplinares**, v. 12, n. 24, p. 20-37, 2019.
- CAVALCANTE NETO, A.S.; OLIVEIRA, M.A.C. Saúde dos Imigrantes Venezuelanos: revisão de escopo. **Rev. Ciência e Cuidado em Saúde**, v. 20, p.1-10, 2021.
- CAVALCANTI NETO, N. et al. Tecnologias do cuidado em saúde empregadas na atenção primária. 19 f. (Bacharelado em Enfermagem). **Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco**, Pesqueira, p.1-19, 2023.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. **Cancer. Alcohol and Cancer**. Centers for Disease Control and Prevention, 2022.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Diabetes. **Diabetes and Symptoms**. Centers for Disease Control and Prevention, 2022.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Diabetes. **Living with diabetes**. Centers for Disease Control and Prevention, 2022.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. **Health Benefits of Physical Activity for Adults**. Centers for Disease Control and Prevention, 2020.
- FAGUNDES, A.J ; et al. Letramento em saúde e a prática do profissional da enfermagem nos cuidados aos idosos. **Revista Nursing**, v. 26, n. 305, p. 9986-9992, 2023.
- FEITOSA, A.D.M. ; BARROSO, W.K.S. ; MION JUNIOR, D. ; NOBRE, F. ; MOTA-GOMES, M.A. ; JARDIM, P.C.B. et al. Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório-2023. **Arq Bras Cardiologia**, v.121, n.4, p.1-48, 2024.
- FERREIRA, D.S ; RAMOS, F.R.S ; TEIXEIRA, E. Nurses' educational practices in Family Health Strategy. **Rev Bras Enferm**. v.74, n. 2, p.1-8, 2021.
- FERREIRA, M.C.M. et al. Detecção precoce e prevenção do câncer do colo do útero: conhecimentos, atitudes e práticas de profissionais da ESF. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 6, p. 2291-2302, jun. 2022.
- HARTWEG, D.L.; METCALFE, S.A.; Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory: Relevance and Need for Refinement. **Nurs Sci Q.**, v. 35, n. 1, p. 70-76, jan. 2022.
- HARBECK, N. et al. Breast cancer. **Nat Rev Dis Prim.**, v. 5, n.1, p.66, 2019.
- IARC. International Agency for Research on Cancer, World Health Organization (WHO). **GLOBOCAN: Cancer Today** [Internet]. 2020.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **A mulher e o câncer de mama no Brasil**. INCA / Ministério da Saúde / FIOCRUZ. 3ªed. revista e atualizada. Rio de Janeiro. 2018.

REFERÊNCIAS

- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Amamentar é uma das formas de se proteger contra o câncer.** INCA/SUS/Ministério da Saúde, 2018.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Cartilha câncer de mama: vamos falar sobre isso?** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Sistema Único de Saúde / Ministério da saúde. 7ª ed. n. 643, 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Detecção precoce do câncer.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro: INCA, 2021
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Eu cuido da minha saúde todos os dias. E você?** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Sistema Único de Saúde / Ministério da saúde, set. 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Folder colo- período eleitoral 2022. Câncer do colo do útero: Vamos falar sobre isso?** INCA / Ministério da Saúde. n. 435, 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Ministério da Saúde. **Câncer do colo do útero.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Ministério da Saúde, 2022.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Ministério da Saúde. **A mulher e o câncer do colo do útero.** INCA / MS / FIOCRUZ, 2018.
- INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Ministério da Saúde. **Prevenção do câncer do colo do útero.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Ministério da Saúde, 2022.
- JOAQUIM, J.S; BARBOSA, S.S; PERIN, J.B; DANTAS, B.G; MEDEIROS, Y.M; NITSCHKE, R.G; ALVAREZ, A.M. Aplicabilidade da Teoria de Orem para coprodução do cuidado em enfermagem. **Research, Society and Development**, v.12, n.3, p. 1-9, 2023.
- LEXIUS, O.** Doenças Crônicas Não Transmissíveis: guia de prevenção e autocuidado na língua crioula para imigrantes haitianos [dissertação]. Manaus: Universidade do Estado do Amazonas; 2023.
- LIMA, C.M.B.; LANDIM, C.N.A. Dificuldades encontradas na adesão do rastreamento do câncer de colo uterino pelo enfermeiro na Atenção Primária e suas ações assistenciais. **Revista de Casos e Consultoria, [S. I.]**, v. 15, n. 1, p. e32700, 2024.
- LIMA, L.O.; PALMEIRA, C.S. Mortalidade por. Diabetes Mellitus no estado da Bahia no período de 2012 a 2021. **Rev Enferm Contemp.**, v.13, p.e5455, 2024.
- LIRA, R. A. V; LAGO, M.B.M; LIRA, F. I.A. V. Feminização das migrações: a dignidade da mulher venezuelana, migrante e refugiada, e o papel das políticas públicas. Cadernos do CEAS: **Revista Crítica de Humanidades**, Salvador, n. 247, p. 322-340, 2019.
- LYRA, R.; ALBUQUERQUE, L.; CAVALCANTI, S.; TAMBASCIA, M. Tratamento farmacológico da hiperglicemia no DM2. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes. **Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022.
- MACHADO T.D, SANTANA RF, HERCULES ABS. Central de telecuidado: perspectiva de intervenção de enfermagem. **Cogitare enfermagem**, v. 25, p.1-10, 2020.

REFERÊNCIAS

- MALTA, D. C. *et al.* Carga das Doenças Crônicas Não Transmissíveis nos Países de Língua portuguesa. **Ciênc saúde coletiva [Internet]**. v. 28, n.5, p. 1549–62, 2023.
- MALTA, D.C. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. *Rev Saude Publica*. 2017;51 Supl 1:4s.
- MARQUETE, V.F. *et al.* Prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em pessoas surdas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20210205, 2022.
- MARTINS, N.F.F ; SILVEIRA, R.S.D ; ABREU, D.P.G. Undergraduate health: relationship between health literacy and care from the SUS perspective. **Saúde e Pesquisa**, v.15, n.4, p.1-21, 2022.
- MUZY, J. *et al.* Prevalência de diabetes mellitus e suas complicações e caracterização das lacunas na atenção à saúde a partir da triangulação de pesquisas. **Cad Saúde Pública**, v. 37, n. 5, p. e00076120, 2021.
- NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. Guideline Obesity: identification and classification of overweight and obesity. **Draft for consultation**, 2022.
- OLIVEIRA CN; SOARES DA; AMORIM WWCC; LOUZADO JA; CORTESML; MISTRO S; OLIVEIRA MGGO. Práticas de cuidado para doenças não transmissíveis na Estratégia Saúde da Família. **Av Enferm**. v. 39, n.2, p. 255-263, 2021.
- OLIVEIRA, E. F. P. *et al.* Prevalência de hipertensão arterial e fatores associados em adultos e idosos residentes em Teresina, Piauí: uma análise hierarquizada. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 45, p. 3700, 2023.
- OMS. Organização Mundial da Saúde (OMS). **Monitor de progresso de doenças não transmissíveis 2020**. Genebra: OMS, 2020
- OMS. Organização Mundial da Saúde. **HPV e Câncer do colo do útero**. OPS/OMS, 2020.
- OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Folheto informativo 2: Vacina contra o papilomavírus humano (HPV)**. OPS/ OMS, 2019.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Estratégia de Cooperação do País 2022 – 2027 - Brasil**. Versão revisada. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2022.
- PICCOLI, C *et al.* Perfil epidemiológico e clínico de pacientes acompanhados em um programa modelo de atenção às condições crônicas. **Ciênc Cuid Saúde**., v.19:e5032, 2020.
- PUEYO-GARRIGUES, M. *et al.* Health education: A Rogerian concept analysis. *Int. J. Nurs. Stud.*, v. 94, p. 131-138, 2019.
- SALBEGO, C, NIETSCHKE, E.A, TEIXEIRA, E, GIRARDON-PERLINI, N.M.O, WILD, C.F, ILHA, S. Care-educational technologies: an emerging concept of the praxis of nurses in a hospital context. **Rev Bras Enferm**, v.71,n.6, p.1-9, 2018.
- SANTOS, A.S, VIANA, M.C.A, CHAVES, E.M.C, BEZERRA, A.M, JUNIOR, J.G, TAMBORIL, A.C.R. Tecnologia Educacional Baseada em Nola Pender :Promoção da Saúde do Adolescente.**Rev Enfermagem UFPE On Line**. Recife, v. 12, n. 2, p.1-7, 2018.
- SARAH, A.T.; FAWWAZ, M.; TAMARA, A.Y. 'The war has divided us more than ever': Syrian refugee family networks and social capital for mobility through protracted displacement in Jordan. **Journal of Ethnic and Migration Studies**, v. 48, n. 18, p. 4365-4382, 2022

REFERÊNCIAS

- SBC. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.95, n.1, p.1-51, 2024.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Autocuidado E Diabetes em tempos da Pandemia**. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Consulta de enfermagem no acompanhamento de pessoas com diabetes mellitus tipo 2 na atenção primária à saúde**. Gestão 2020-2021. p. 1-73, 2021.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Cuidados com os pés**. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Manual de cuidados com os pés para pessoas com diabetes**. 2ªed. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **O poder da alimentação saudável**. Gestão 2022-2023. Diabetes magazine. 1ªed, p. 3-58, 2022.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. **Tipos de diabetes**. 2022. Disponível em: <https://diabetes.org.br/tipos-de-diabetes/>
- SBM. Sociedade Brasileira de Mastologia. **Cartilha O que você precisa saber sobre o câncer de mama**. p. 1-20, 2018.
- SILVA J.D.D.E. *et al.* Breast cancer mortality in young women in Brazil. **Front Oncol**, v.10, p.569933, 2021.
- SILVA, G.R.P. *et al.* Tendência da taxa de mortalidade por câncer de mama em mulheres com 20 anos ou mais no Brasil, 2005-2019. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 29, n. 3, e01712023, 2024.
- SILVA, L.S. *et al.* Diabetes mellitus tipo 2: conhecimento, hábitos e conduta dos moradores da zona rural frente a doença. **Research, Society and Development**, [s. l.], vol. 11, nº 8, p. e44011831283, 2022.
- SILVA, R.M.P.R.; SILVA, V.R.N.; PAZ, F.A.N. Ações de enfermagem junto aos portadores de diabetes mellitus residentes da zona rural. **Research, Society and Development**, [s. l.], vol. 10, nº 6, p. e39110615960, 2021.
- SIMOES, T. C. *et al.* Prevalências de doenças crônicas e acesso aos serviços de saúde no Brasil: evidências de três inquéritos domiciliares. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 26, n. 09, set. 2021
- SOUZA, S. R.; NUNES, N. A. Análise da tecnologia social no Brasil: uma pesquisa bibliométrica / Analysis of social technology in Brazil: a bibliometric survey. **Revista Brasileira de Desenvolvimento** [S. l.], v. 8, n. 2, p. 14700-14734, 2022.
- TEIXEIRA, E.; NASCIMENTO, M.H.M. **Pesquisa metodológica: perspectivas operacionais e densidades participativas**. In: TEIXEIRA, E. Desenvolvimento de tecnologias cuidativo – educacionais. Porto Alegre: Editora Moriá, 2020.
- TINOCO, J. M. V. P. *et al.* Effectiveness of health education in the self-care and adherence of patients with heart failure: a meta-analysis. **Rev Lat Am Enfermagem**, v. 19, n. 29, 2021.
- WHO. World Health Organization. **Diabetes**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
- WHO. World Health Organization. Health of Migrants – **Global evidence review on health and migration: continuum of care for noncommunicable disease management during the migration cycle**. Geneva: World Health Organization; 2022.
- WHO. World Health Organization. **World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals [Internet]**. World Health Organization; 2023. 119 p.
- ZANCHETTA, M.S ; SANTOS, W.S ; MORAES, K.L ; PAULA, C.M ; OLIVEIRA, L.M ; LINHARES, F.M.P *et al.* Incorporação do letramento em saúde comunitária ao Sistema Único de Saúde : possibilidades, controvérsias e desafios. **J. Nurs. Health**, v.10, n.3, p.1-16, 2020.