

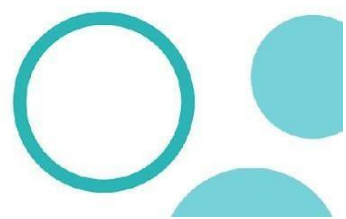
## PRODUÇÃO TÉCNICA E TECNOLÓGICA

# DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: GUIA DE PREVENÇÃO E AUTOCUIDADO NA LÍNGUA CRIOLA PARA IMIGRANTES HAITIANOS

**MESTRE: OLBICHO LEXIUS**

**ORIENTADOR(A): PROF.<sup>a</sup> DRA. MARIA DE NAZARÉ DE SOUZA RIBEIRO**

**COORIENTADOR(A): PROF.<sup>a</sup> DRA. CLESIANE XAVIER DINIZ**



**Produto técnico tecnológico:** Guia de prevenção e autocuidado das Doenças Crônicas Não Transmissíveis para imigrantes haitianos

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

**Autores:** Me. Olbichoo Lexius; Dra. Maria de Nazaré de Souza Ribeiro; Dra. Cleisiane Xavier Diniz.

**Data da defesa:** 18 de agosto de 2023.

## **Guia de prevenção e autocuidado das Doenças Crônicas Não Transmissíveis para imigrantes haitianos**

O conteúdo da tecnologia proposta, denominada “Guia de Prevenção e Autocuidado das Doenças Crônicas Não Transmissíveis”, foi selecionado a partir de evidências científicas advindo dos consensos, protocolos e diretrizes sobre o tema das DCNT’s, posteriormente, validados por *experts* e aplicado ao público alvo.

**GUIA DE PREVENÇÃO E AUTOCUIDADO  
DAS DOENÇAS CRÔNICAS**

**NÃO TRANSMISSÍVEIS PARA  
IMIGRANTES HAITIANOS**

Olbichoo Lexius  
Maria de Nazaré de Souza Ribeiro  
Cleisiane Xavier Diniz

2023



## FICHA CATALOGRÁFICA

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Lexius, Olbichoo

Guia de prevenção e autocuidado das doenças crônicas não transmissíveis para imigrantes haitianos / Olbichoo Lexius, Maria de Nazaré de Souza Ribeiro, Cleisiane Xavier Diniz. -- Manaus, AM : Ed. dos Autores, 2023.

#### **Bibliografia.**

ISBN 978-65-00-74847-5

1. Autocuidados de saúde 2. Doenças crônicas não transmissíveis - Prevenção 3. Haitianos - Migração 4. Imigrantes haitianos 5. Saúde pública I. Ribeiro, Maria de Nazaré de Souza. II. Diniz, Cleisiane Xavier. III. Título.

23-164595

CDD-616.044

#### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Doenças crônicas não transmissíveis: Ciências  
médicas 616.044

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

## EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Autora: Olbichoo Lexius

Orientadora: Maria de Nazaré de Souza Ribeiro –  
PhD

Coorientadora: Cleisiane Xavier Diniz - PhD


Designer gráfico: Cláudia Santtos





## APRESENTAÇÃO

O Guia de Prevenção e Autocuidado das Doenças Crônicas Não Transmissíveis é uma tecnologia educacional desenvolvida para os imigrantes haitianos. O objetivo desse guia é ajudar a prevenir e/ou conviver da melhor forma possível com as Doenças Crônicas Não Transmissíveis. O guia fortalecerá a autonomia e a tomada de decisão para o cuidado com a saúde.

 Lembramos que a Constituição Federal Brasileira e o SUS garantem acesso universal à saúde, ou seja, os imigrantes possuem os mesmos direitos que os brasileiros.



A equipe preparou o texto com letras aumentadas, tamanho 14, utilizando uma linguagem simples e clara, para que todos possam ler, entender e desenvolver habilidades para cuidar da sua saúde. O guia aqui apresentado, traz informações sobre boas práticas nas rotinas de quatro Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), construído com muito esmero. São elas: Hipertensão Arterial (pressão alta), Diabetes (açúcar no sangue), Câncer de Mama (tumor na mama) e Câncer do Colo do Útero /Câncer Cervical (câncer de útero).

Acreditamos que as instruções contidas no guia, construídas a partir de bases científicas, se utilizada no dia a dia de forma correta, poderá melhorar a qualidade de vida e bem-estar da própria pessoa e estender a toda a família.



As autoras

# SUMÁRIO

<b>1. HIPERTENSÃO ARTERIAL / PRESSÃO ALTA.....</b>	<b>07</b>
O que é a Pressão Alta.....	08
Como classifico a pressão ?.....	08
Como saber se uma pressão está alta? Quais são os sinais e sintomas mais comuns? .....	08
Fatores de risco da pressão alta.....	10
A Pressão Alta pode causar que tipo de problema com o passar do tempo?.....	10
Como prevenir a Pressão Alta?.....	11
A Pressão Alta tem cura?.....	11
 Tem pressão alta, mas não sabe o que fazer?.....	22
<b>2. DIABETES / NÍVEIS ELEVADOS DE AÇÚCAR NO SANGUE.....</b>	<b>23</b>
O que é o Diabetes? .....	24
Sinais e sintomas comuns do diabetes tipo 2.....	25
Como classifico a glicemia? .....	26
Quais são os fatores de risco para o aparecimento do diabetes? .....	26
Como prevenir Diabetes tipo 2 e o desenvolvimento das complicações? .....	27
O diabetes tem cura? Precisa sempre tomar comprimidos ou insulina?.....	38
 E como é o tratamento medicamentoso? .....	39
Agora vamos falar da hipoglicemia (níveis baixos de açúcar no sangue) .....	44
Como identifico a hipoglicemia?.....	45
Tratamento da hipoglicemia .....	45
O que é pé diabético?.....	46
Como prevenir isso? .....	46



## SUMÁRIO

<b>3. CÂNCER DE MAMA.....</b>	<b>47</b>
O que é Câncer de Mama? .....	48
Sinais e sintomas do Câncer de Mama.....	49
Ficar atenta para os seguintes sinais e sintomas.....	49
Como descubro essas modificações? .....	50
Como detectar o câncer de mama? .....	50
Quais são os fatores de risco para o câncer de mama? .....	51
Como posso diminuir os riscos de câncer de mama? .....	51
O Câncer de mama tem cura?.....	54
Dúvidas.....	55
<b>4. CÂNCER DO COLO DO ÚTERO / CÂNCER CERVICAL.....</b>	<b>57</b>
O que é o câncer do colo do útero (câncer cervical)? .....	58
Como acontece a transmissão do HPV?.....	59
O que pode aumentar o risco de adquirir o câncer de colo uterino? .....	59
Quais são os sinais e sintomas do câncer do colo do útero.....	60
Como prevenir o câncer do colo do útero? .....	60
Considerações finais .....	66
Referências utilizadas .....	68







HIPERTENSÃO ARTERIAL



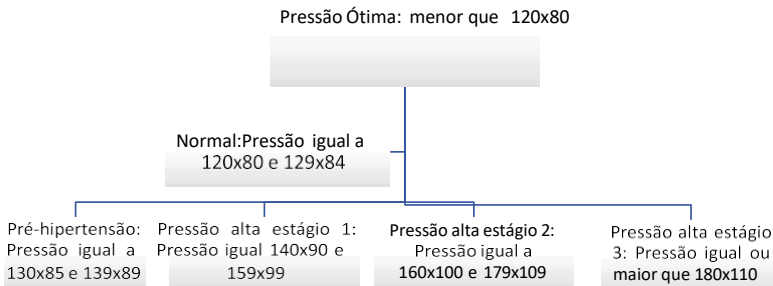
**+** PRESSÃO ALTA



# O QUE É PRESSÃO ALTA?

É o aumento da pressão que o sangue faz nas artérias quando o sangue circula pelo corpo. É a elevação das pressões máxima e mínima que permanece igual ou maior a 140x90 mmHg.

## COMO CLASSIFICO A PRESSÃO?



Fonte: BARROSO et al., 2021

## COMO SABER SE UMA PRESSÃO ESTÁ ALTA?

### QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS MAIS COMUNS?

você sabia...

... que a pressão alta (hipertensão arterial) é a primeira causa de internações e mortes precoce no Brasil e no Haiti?



Dor de cabeça



Sangramento nasal



Batimento irregular do coração



Visão embaçada



Zumbidos nos ouvidos

HIPERTENSÃO  
ARTERIAL  
PRESSÃO ALTA

A maioria das pessoas com hipertensão não sabem que têm, porque às vezes não apresenta sinais ou sintomas de alerta. Por essa razão, é muito importante que a pressão arterial seja medida regularmente.

Recomenda-se, para todo adulto com idade igual ou acima de 18 anos, medir a pressão arterial ao menos 1 vez a cada 2 anos na Unidade Básica de Saúde (BRASIL, 2021).

## ATENÇÃO

PRESSÃO ARTERIAL ALTA SEVERA PODE CAUSAR FADIGA, NÁUSEA, VÔMITO, ANSIEDADE, CONFUSÃO, DOR NO PEITO E TREMORES MUSCULARES.

SE APRESENTAR ESSES SINTOMAS, CHAME SAMU 192 (SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÓVEL DE URGÊNCIA) OU PROCURE UM SERVIÇO DE EMERGÊNCIA.

HIPERTENSÃO  
ARTERIAL  
PRESSÃO ALTA



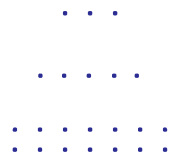
# FATORES DE RISCO DA PRESSÃO ALTA



## A PRESSÃO ALTA PODE CAUSAR QUE TIPO DE PROBLEMA COM O PASSAR DO TEMPO?

- Derrame cerebral (AVC ou AVE)
- Coração fraco (Insuficiência cardíaca)
- Endurecimento da artéria (arteriosclerose)
- Rim sem condições de filtrar a urina do sangue (Insuficiência renal)

HIPERTENSÃO  
ARTERIAL  
PRESSÃO ALTA





Fonte: BARROSO et al., 2021



## A PRESSÃO ALTA TEM CURA?



- **NÃO**, mas tem tratamento. Pode ser controlada e permanecer em níveis normais com medicamentos e mudanças no estilo de vida. Nos indivíduos com pressão alta, as modificações no estilo de vida podem auxiliar no tratamento, reduzindo a necessidade de medicamentos ou aumentando seus efeitos.

As mudanças de hábitos de vida incluem:

- **Alimentação saudável**

Uma alimentação saudável é muito

.....

.....



importante para o bom funcionamento do organismo para melhorar o controle da pressão alta.

Recomenda-se a dieta tipo DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) a ser consumida diariamente ou por semana (BARROSO et al, 2021):



- **Frutas:** 4 a 5 porções por dia, cujo porção é igual a uma fruta média; 1/4 de xícara de frutas secas; 1/2 xícara de frutas frescas, congeladas ou enlatadas; e 177 ml de suco de frutas.

- **Vegetais:** 4 a 5 porções por dia; cada porção é 1 xícara de vegetais com folhas cruas; 1/2 xícara de vegetais cozidos; e 177 ml de suco de vegetais.

- **Laticínios dietéticos:** 2 a 3 porções por dia, cuja porção é igual a 237 ml de leite; 1 xícara de iogurte; e 42g de queijo.

- **Grãos e derivados:** 7-8 porções por dia, cuja porção é igual a 1 fatia de pão; 1 xícara de cereal pronto para comer; 1/2 xícara de arroz cozido, macarrão ou cereal.

- **Carnes magras, aves e peixes:** inferior ou igual a 2 porções por dia, cuja porção é igual a 85 g de carne magra cozida, aves sem pele ou peixe.

- **Nozes, sementes e leguminosas secas:** 4-5 porções por semana cuja porção é igual a 1/3 xícara ou 42 g de nozes; 1 colher de sopa ou 14 g de sementes; e 1/2 xícara de feijão seco cozido.

- **Café e chá:** 237 ml de café instantâneo, ou descafeinado, ou chá-preto, ou chá-verde, ou chá de camomila, ou 30 ml café expresso ou 355 ml café passado por dia. . . . .

HIPERTENSÃO ARTERIAL  
PRESSÃO ALTA

ESSA DIETA  
ESTÁ COMPLICADA  
PARA VOCÊ?  
TEMOS OUTRA  
SUGESTÃO!

- ◀ Aumentar o consumo de frutas;
- ◀ Aumentar o consumo de verduras e legumes no almoço e no jantar;
- ◀ Consumir, de preferência, alimentos integrais (pão, massa, arroz);
- ◀ Consumir leite desnatado (sem gordura) e outros produtos derivados do leite;
- ◀ Consumir carne sem pele e sem gordura;
- ◀ Dar preferência a peixe, sempre que possível;
- ◀ Consumir grãos, cereais.

Fonte: BRASIL, 2021

## 2. Redução da ingestão de sal

O sal é um elemento que dá sabor aos alimentos e tem também função importante no organismo, por isso seu consumo em quantidade moderada é recomendado. Porém, o

consumo aumentado do sal pode trazer grandes prejuízos para a saúde. A ingestão elevada de sal pode ativar mecanismos no corpo resultando em retenção de água e maior pressão sanguínea nas artérias, ocasionando a pressão alta.



Portanto, quem não quer ter pressão alta ou aqueles que já possuem essa condição devem diminuir o consumo de sal da alimentação.

Recomenda-se a ingestão máxima de 2 gramas de sal por dia, o que equivale a uma medida da colher de



HIPERTENSÃO  
ARTERIAL

PRESSÃO ALTA

### 3. Controle de peso

Estar com o peso apropriado para sua idade, diminui os riscos de entupimento das artérias e de desenvolver pressão alta ou outras doenças do coração. O Índice de Massa Corporal, conhecido como IMC, é utilizado para avaliar se o peso da pessoa está adequado com sua altura. O peso corporal deve ser controlado para a manutenção de melhor IMC. **É calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros).** Exemplo:

#### CÁLCULO DO IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

#### Cálculo do IMC

$$\text{IMC} = \frac{80}{1,60 \times 1,60}$$

$$\text{IMC} = \frac{80}{2,56}$$

$$\text{IMC} = 31,25$$



Abaixo disponibilizamos um quadro par você acompanhar seu IMC.

Classificação	IMC (kg / m <sup>2</sup> ) em adultos
<b>Normal</b>	18.50-24.99
<b>Sobrepeso</b>	25.00-29.99
<b>Obesidade grau I</b>	30.00-34.99
<b>Obesidade grau II</b>	35.00-39.99
<b>Obesidade grau III</b>	= 40

No idoso (= 60 anos) o IMC normal é entre 22-27 kg / m<sup>2</sup>.



Outra forma de controle é a medida da circunferência abdominal (medida da barriga), porque a gordura localizada na barriga está associada à obesidade, e é considerada um fator de risco elevado para doenças cardiovasculares, entre elas a pressão alta. Além disso, ela é importante na prevenção da Síndrome Metabólica, que se apresenta pelo aparecimento de três doenças: **obesidade, diabetes e pressão alta.**

É muito fácil conhecer essa medida utilizando apenas uma fita métrica. Basta posicioná-la ao redor da barriga, no topo do osso do quadril, passando por cima do umbigo.

A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é de que a cintura NAO ultrapasse 102 cm nos homens e 88 cm nas mulheres.

Veja no quadro abaixo como está sua medida da circunferência abdominal.

Risco de complicações cardiovasculares e metabólicas	Circunferência Abdominal	
	HOMEM	MULHER
Baixo Risco	< 94cm	< 80cm
Risco Aumentado	94 a 101cm	80 a 87cm
Risco Muito Aumentado	102cm ou mais	88cm ou mais

Fonte: NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE.

[Guideline Obesity: identification and classification of overweight and obesity. Draft for consultation, April 2022.](#)

#### 4. Redução do consumo de álcool

O consumo excessivo de álcool é um fator de risco para pressão alta, porque ele colabora para o endurecimento das artérias, prejudicando o bombeamento de sangue pelo corpo.

.....  
 .....  
 .....

HIPERTENSÃO  
 ARTERIAL

PRESSÃO ALTA

Por isso, a ingestão de bebida alcoólica não deve ser mais que 30 g de álcool por dia, ou seja, 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 com baixo, com excesso do peso, com triglicérides elevados, com pressão alta e diabetes, esses valores se reduzem pela metade.



**UM ALERTA!**



Passar a semana sem beber e exagerar no fim de semana **NAO PODE**. Isso é mais preocupante para quem tem pressão alta. Um estudo mostrou um risco maior de infarto nas primeiras 24 horas após o exagero, comprovando que o uso exagerado de álcool no mesmo dia, esteve associado a um aumento de 40% no risco de infarto nas 24 horas seguintes. Por isso, procure se controlar.

## 5. Parar de fumar

O cigarro possui 4.700 substâncias tóxicas que causam inúmeras doenças no organismo, dentre elas estão as doenças do pulmão e as doenças do coração.

O cigarro faz mal para qualquer pessoa, com pressão alta ou não.

HIPERTENSÃO  
ARTERIAL

PRESSÃO ALTA

...

.....

.....



Mas, se a pessoa é hipertensa, o cigarro só faz aumentar ainda mais os ingredientes para destruir o sistema cardiovascular. Quem não fuma, mas convive com pessoas que fumam, também não escapa do perigo.



A nicotina, o alcatrão, o benzeno, o colônio e o níquel, são algumas das substâncias do cigarro que costumam causar maiores danos a quem é fumante. O fumo frequente endurece as artérias que transportam o sangue. Assim, uma artéria endurecida faz aumentar a pressão. O consumo de cigarros contribui para o aparecimento da pressão alta e o descontrole de quem já é hipertenso.



O hábito de fumar é conhecido como **TABAGISMO**.

O tabagismo está diretamente relacionado a

**ATEROSCLEROSE**, que é a produção de placas de gordura, chamadas de placas de ateroma. Com o passar do tempo, essas placas vão entupindo as artérias do corpo, especialmente do coração e do cérebro, causando o infarto e o derrame cerebral.



HIPERTENSÃO  
ARTERIAL  
PRESSÃO ALTA



Com orientação de profissionais de educação física, os exercícios físicos auxiliam na eliminação do calor e energia do corpo, por meio da dilatação dos vasos sanguíneos e do suor. Esses fatores importantes para reduzir a pressão alta.

Assim, a atividade física passa a ser um importante parceiro na prevenção e no controle da pressão alta e de outras doenças.

Quando se realiza atividades físicas, o cérebro libera substâncias que aumentam o bem-estar, auxiliando na melhoria da qualidade de vida. Porém, para você manter uma rotina saudável e segura, de

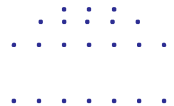


que primeiro procure um médico para fazer uma avaliação de saúde e, depois, um profissional de educação física, para que ele indique exercícios que ajudarão a melhorar o condicionamento físico e ajudar no

controle da pressão.

Atividades físicas realizadas por conta própria por pessoas hipertensas, sem uma avaliação antecipada, podem fazer mal e levar a pessoa a

HIPERTENSÃO  
ARTERIAL  
PRESSÃO ALTA



ter um ataque cardíaco durante a atividade. Um exercício que serve para uma pessoa, não quer dizer que sirva para outra.

## É IMPORTANTE...

- Reduzir o comportamento sedentário, levantando-se por 5 minutos a cada 30 minutos sentado.
- Praticar a respiração lenta de frequência respiratória para 6 a 10 respirações por minuto, durante 15-20 minutos por dia.

## Tratamento medicamentoso para Pressão Alta

Os medicamentos para pressão alta agem de forma diferente. Alguns atuam na eliminação do sal do organismo pela urina, já que o acúmulo favorece o aumento da pressão. Outros ajudam a dilatar os vasos sanguíneos melhorando a elasticidade das artérias, facilitando o fluxo do sangue.

Assim, os medicamentos vão prevenindo a ocorrência de derrames e infarto.

A escolha do remédio certo para o seu caso foi de acordo com os resultados dos seus exames, idade, raça, histórico, de doenças e outros fatores. . . . .

HIPERTENSÃO  
ARTERIAL

PRESSÃO ALTA

tadores.

Por isso, os profissionais de saúde que acompanham os hipertensos, têm sempre que observar o perfil de cada um.

Como a pressão alta não apresenta sintomas na maioria dos casos, pode ser que você não sinta diferença nenhuma quando toma o remédio, mas isso não quer dizer que eles não estão fazendo efeito.

Se minha pressão estabilizou, por que tenho que continuar tomando remédios?



Vale ressaltar que o **REMÉDIO PARA A PRESSÃO ALTA É DE USO CONTÍNUO**, ou seja, o

hipertenso nunca deve deixar de tomar os medicamentos, pois a pressão ficou controlada pelo efeito do remédio. Se não continuar de tomar, pode ter crises de pressão alta, além de o risco muito grande de derrame cerebral.

HIPERTENSÃO  
ARTERIAL  
PRESSÃO ALTA

.....

.....

**O SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) OFERECE GRATUITAMENTE MEDICAMENTOS NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE (UBS) E PELO PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR.**

Existem vários tipos de medicamentos para o controle da pressão. O médico pode também receitar uma combinação entre eles. Por isso, às vezes, você precisa tomar mais de uma qualidade de medicamento. Tudo vai depender da avaliação de cada caso. Alguns desses remédios podem causar efeitos colaterais leves, por isso fique atento.

**Possíveis**   
**efeitos colaterais dos medicamentos para pressão alta**



O controle da pressão é muito importante. Porém, a recomendação é que não se deposite toda a responsabilidade nos remédios.

É fundamental que a pessoa mantenha a pressão controlada por meio de exercícios físicos diários e também pela alimentação equilibrada, com consumo de pouca gordura e sal.

HIPERTENSÃO  
ARTERIAL  
PRESSÃO ALTA

.....  
.....

Faça acompanhamento na Unidade de Atenção Primária (Unidade de saúde, posto, Unidade de Saúde da Família)!

Não modifique sua medicação sem autorização da equipe. Meça sempre a pressão em casa e anote, e leve esse diário às consultas para a equipe!

Fique atenta às complicações agudas como dor no peito, falta de ar, dificuldade visual e motora!

Fonte: BRASIL, 2021

## RECOMENDAÇÃO:

Para controlar melhor sua pressão em casa, adquira um aparelho de pressão de pulso digital. Ele é de fácil uso e muito útil no controle diário da hipertensão. Basta colocar no pulso, apertar o botão e esperar o resultado

HIPERTENSÃO  
ARTERIAL  
PRESSÃO ALTA







DIABETES

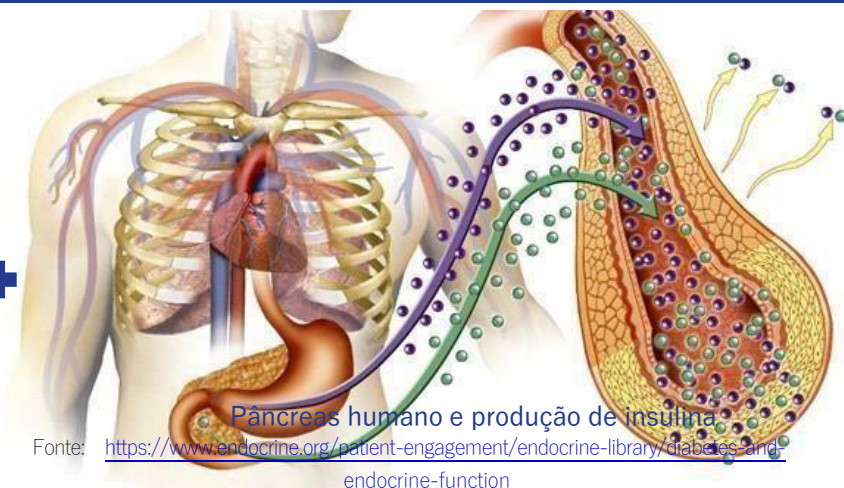
# NÍVEIS ELEVADOS DE AÇÚCAR NO SANGUE



# O QUE É DIABETES

24

O Diabetes é uma doença crônica, caracterizada por níveis altos de açúcar no sangue. Ocorre quando um órgão do corpo chamado pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o corpo não pode usar a insulina que produz. O pâncreas é uma glândula do sistema digestivo, e a Insulina é um hormônio que regula o açúcar reduzindo seu nível no sangue.



## ATENÇÃO

Existem vários tipos de diabetes, porém será focado neste Guia somente o diabetes tipo 2 que é o mais comum.

DIABETES

NÍVEIS ELEVADOS DE  
AÇÚCAR NO SANGUE

Essa doença se manifesta geralmente em <sup>25</sup> adultos e está frequentemente associada à obesidade e ao envelhecimento.

### SINAIS E SINTOMAS COMUNS NO DIABETES TIPO 2

- ❖ Sede constante
- ❖ Fome frequente
- ❖ Visão embaçada
- ❖ Necessidade de urinar muitas vezes e em quantidade normal ou maior do que o habitual
- ❖ Formigamento nos pés e mãos
- ❖ Feridas que demoram para cicatrizar
- ❖ Pele muito seca
- ❖ Infecções urinárias repetidas vezes
- ❖ Infecções de pele

Fonte: BRASIL, 2020; CDC, 2021

Quando os níveis de açúcar no sangue ficam muito altos (superior ou igual à 250 mg/dl), outros sinais e sintomas podem aparecer, como:

- Eliminação de grande volume de urina
- Sede excessiva
- Dor abdominal (dor na barriga)
- Vômito ou vontade de vomitar
- Sonolência
- Coma (inconsciência).

## ATENÇÃO

Quando esses sintomas aparecerem,  
significa que você está em uma situação  
de EMERGÊNCIA.

Procure um serviço de saúde imediatamente  
ou chame O SAMU (192)

## COMO CLASSIFICO A GLICEMIA (taxa de açúcar no sangue)?

**Glicemia (controle de açúcar) antes da comida (mg/dl)**

Normal:  
entre 60 à 99

Pré-diabetes:  
100 à 125

Diabetes:  
maior que 125

**Glicemia (controle de açúcar) 2h depois da comida (mg/dl)**

Normal:  
menor que 140

Pré-diabetes:  
140 à 199

Diabetes:  
maior que 199

**Hemoglobina glicada ou HbA1c(%)**

Normal:  
menor que 5,7

Pré-diabetes:  
entre 5,7 à 6,4

Diabetes:  
maior que 6,4

Fonte: COBAS et al., 2022

## QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA O APARECIMENTO DO DIABETES?

Alimentação não saudável

Excesso de peso

Falta de atividade física

Família com pessoas que têm diabetes

Níveis elevados de colesterol ruim (LDL)

Se a taxa de açúcar no sangue não for bem tolerada, pode causar problemas principalmente no coração, cérebro, rins, olhos e pés, o que chamamos de **COMPLICAÇÕES**.

## COMO PREVENIR DIABETES TIPO 2 E O DESENVOLVIMENTO DAS COMPLICAÇÕES?

### 1. Alimentação saudável

Por meio de uma alimentação saudável é possível prevenir ou retardar o surgimento do diabetes e suas complicações. Embora não exista ainda uma estratégia alimentar para isso, a ciência mostra que os alimentos podem ser usados na prevenção e no controle de diabetes (RAMOS et al., 2022).

#### ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS COM DIABETES

Consumir arroz integral e feijão no almoço e jantar e outras preparações caseiras feitas com cereais (milho, aveia, soja, trigo, arroz e outras), verduras e legumes.

Aumentar o consumo de leite e derivados com baixo teor de gordura (semidesnatados ou desnatados).

Preferir comer frutas frescas obtidas diretamente da natureza, e evitar os sucos concentrados (em caixas).

Consumir carne magra (sem a pele), aves, peixes e ovos, preparados com pouca gordura (assados, grelhados ou cozidos).

Evitar alimentos fritos no óleo.  
Evitar ficar longo tempo em jejum.

Consumir frutas secas como pistache, castanhas e outros, nos lanches , sempre que possível.

Evitar consumir alimentos que tem adições de açúcar ou sal, como biscoitos recheados, refrigerante, salgadinhos e outros.

Consumir os alimentos na versão integral (pães, massas e outros produtos feitos de farinha).

Beber muita água, no mínimo, 8 copos de água ao dia se não houver outras doenças que possam impedir alta ingestão de líquidos.

Beber água em vez de bebidas com açúcares; reduzir refrigerantes, bebidas alcoólicas adoçadas, suco de frutas industrializados, energéticos e bebidas esportivas.

Fonte: (Sociedade Brasileira de Diabetes; BRASIL, 2020).

## RECOMENDAÇÃO

Para pessoas com diabetes não se recomenda o uso de alimentos de rápida absorção como arroz, pães brancos, bolo, açúcar refinado, farinha de trigo branca e seus derivados (macarrão, biscoitos etc., refrigerante, porque esses alimentos possuem alto índice de açúcar. O consumo de sardinhas e outros peixes que vivem em águas profundas e frias, **DEVE SER CONSIDERADO PRIORITÁRIO** por estarem associados à menor incidência de doenças cardiovasculares.

É recomendado o acompanhamento com nutricionista, para melhorar a alimentação, o controle do peso e os níveis de açúcar no sangue.

O nutricionista é um especialista que irá orientar uma alimentação baseada nos tipos e quantidade de alimentos apropriados a serem consumidos diariamente.

DIABETES

NÍVEIS ELEVADOS DE  
AÇUCAR NO SANGUE

.....

.....



## RECOMENDAÇÃO

### 2. Reduzir o consumo de açúcar

O carboidrato (açúcar) é a principal fonte de energia para o corpo. É encontrado em frutas, vegetais, cereais e derivados. Também é encontrado em alimentos industrializados como: refrigerantes, sorvetes, bolachas, bolos, balas, etc. O consumo excessivo de açúcar pode comprometer a função do pâncreas, ou seja, o açúcar exige uma produção maior de insulina, fazendo o pâncreas trabalhar mais para isso. Quando o pâncreas não consegue produzir insulina suficiente, aparece o diabetes.

O excesso de açúcar é transformado em gordura, que se acumula na parte inferior da barriga e no fígado, causando obesidade e aumento do colesterol.

### ATENÇÃO!

A obesidade é um fator de risco para o aparecimento de doenças como: pressão alta, derrame, infarto, diabetes, cânceres e outras. É para as pessoas que já têm diabetes, o aumento do açúcar no sangue pode provocar complicações no coração, nos rins e nos olhos.

DIABETES

NÍVEIS ELEVADOS DE  
AÇÚCAR NO SANGUE

no coração, nos rins e nos olhos

.....

.....

## RECOMENDAÇÃO

### FATO IMPORTANTE:

- O aumento da ingestão total de bebidas açucaradas acima de meia porção ao dia durante 4 anos está associado a 16% de possibilidade de desenvolver diabetes.
- A substituição de uma porção ao dia de bebida açucarada por água, café ou chá não adoçadas artificialmente foi associada a uma redução de 2 a 10% (RAMOS *et al.*, 2022).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) RECOMENDA que o consumo de açúcar não deve ultrapassar 10% (50 gramas por dia). No entanto, reduzir essa porcentagem para 5% (25 gramas por dia) parece proporcionar efeitos positivos adicionais.

**VOÇÊ  
SABIA  
QUE...**

...uma colher de sopa de catchup possui 4 gramas de açúcar escondido; e uma lata de refrigerante fornece 40 gramas de açúcar.





## RECOMENDAÇÃO

### 3. Manter um peso corporal normal



O peso corporal normal é o peso que a pessoa deve ter para sua altura.

Como já explicamos antes, existe duas formas utilizadas para controlar o peso que são: o índice massa corporal e a

circunferência abdominal (sobre isso, buscar informações no capítulo da Hipertensão arterial).

Manter o corpo em um peso normal, reduz as chances de desenvolver a obesidade, que é um fator de risco de várias doenças crônicas não transmissíveis já citadas; e ajuda em uma melhor saúde física e mental.

Estar acima ou abaixo do peso é ruim para a boa saúde.

Em pessoas com diabetes que apresentam sobrepeso ou obesidade, É RECOMENDADO perder, no mínimo, 5% do peso corporal inicial para melhorar o controle glicêmico (RAMOS et al., 2022).

DIABETES

NÍVEIS ELEVADOS  
DE AÇÚCAR NO  
SANGUE

**IMPORTANTE:**

Manter um peso saudável deve ser uma meta a ser alcançada por todas as pessoas, independente do tipo de diabetes.

ind e penden tem ente do tipode diab etes

## RECOMENDAÇÃO

### 4. Praticar atividade física e exercício físico



A atividade física é qualquer movimento produzido pelo músculo esquelético que requer gasto energético, enquanto o exercício físico é uma forma específica de atividade física, estruturada e organizada, com a finalidade de melhorar o condicionamento físico e a saúde.

✚ A prática do exercício físico regular proporciona vantagens importante em relação a prevenção de doenças crônicas e uma única sessão moderada ou vigorosa proporciona benefícios imediatos para saúde (CDC, 2020).

Praticar atividades físicas torna seu corpo mais sensível à insulina, o que ajuda a controlar seu diabetes.

Além de controlar os níveis de açúcar no sangue, a atividade física também pode:

- Melhorar a circulação sanguínea
- Melhorar a capacidade cardiorrespiratória
- Melhorar a massa muscular e óssea
- Diminuir a porcentagem de gordura corporal
  - Reduzir o risco de doenças cardíacas
  - Reduzir os danos aos nervos
  - Promover bem-estar psicossocial

DIABETES

NÍVEIS ELEVADOS DE  
AÇÚCAR NO SANGUE

psicossocial



## RECOMENDAÇÃO

É RECOMENDADO que pessoas com diabetes do tipo 2 realizem no mínimo 150 minutos semanais de exercício de moderada ou vigorosa intensidade (caminhada rápida, corrida, bicicleta, natação), sem permanecer mais do que dois dias seguidos sem atividade (SBD, 2022).

Entretanto, antes de iniciar qualquer exercício físico, é preciso procurar um profissional para realizar alguns testes e uma melhor orientação.

### ALEM DISSO É MUITO IMPORTANTE:

**+** - Consumir um pouco de alimentos em torno 15 a 30 gramas, que pode ser uma fruta ou uma fatia de pão, antes de iniciar um exercício físico.

- Não é recomendado iniciar um exercício físico se o açúcar no sangue estiver com taxa maior que 250 mg/dL. Nesse caso, precisa regular essa taxa com o uso de insulina e bastante líquido. As vezes só é possível fazer

isso em um serviço de emergência.

Visto que o exercício físico reduz a taxa de açúcar no sangue e esse efeito geralmente ocorre após a atividade e permanece por horas, é fundamental que pessoas usuárias de insulina controlem essa taxa, realizando o exame chamado glicemia, que pode ser feito em uma

DIABETES

NÍVEIS ELEVADOS DE  
AÇÚCAR NO SANGUE

...  
...  
.....

## RECOMENDAÇÃO

unidade de saúde ou no próprio domicílio quando se tem o aparelho chamado glicosímetro.



fonte: <https://medsimples.com/gli-cemia-pos-prandial-o-que-e-quanto-deve-ser>

Após o exercício, uma alimentação com carboidrato e proteína ajuda a restituir o gasto de energia e evitar a diminuição rápida do açúcar no sangue, conhecido como hipoglicemia. Tanto o excesso quanto a diminuição exagerada de açúcar no sangue são condições ruins para o corpo.

### 5. Reduzir o consumo bebida alcoólica

O álcool afeta a alimentação e a glicemia, prejudicando o controle do diabetes tipo 2. Ele interfere na ação da insulina, aumentando o risco de

.....

.....

DIABETES  
NÍVEIS ELEVADOS DE  
AÇÚCAR NO SANGUE

## RECOMENDAÇÃO

hipoglicemia (diminuição do açúcar no sangue abaixo do normal) .

Dependendo da sensibilidade da pessoa e da quantidade ingerida, o álcool pode esconder os sintomas de hipoglicemia, reduzir a produção de glicose e aumentar a produção de corpos cetônicos (quando o corpo usa a gordura como fonte de energia). O consumo de mais de 30 gramas por dia de álcool pode causar resistência à insulina.

Para adultos com diabetes, a ingestão deve ser limitada a uma dose para mulheres, e duas doses para homens, no máximo. Uma dose significa uma taça de vinho (150ml), uma lata de cerveja (350ml) ou uma dose de destilado com dosador padrão (45ml), medida equivalente 15 gramas, em média, de álcool.

A ingestão de bebida alcoólica não deve nunca ser feita em jejum. É recomendado a ingestão de alimento contendo açúcar antes ou durante o consumo da bebida.

DIABETES  
NÍVEIS ELEVADOS DE  
AÇÚCAR NO SANGUE

.....  
.....

## RECOMENDAÇÃO



Embora pessoas diabéticas possam fazer uso mínimo de bebida alcoólica, melhor seria não beber, pois ela pode interferir na ação dos medicamentos que estão sendo usados.

### + 6. Não fumar e evitar ficar onde as pessoas fumam +

O tabagismo é considerado um importante fator de risco para o desenvolvimento de diabetes tipo 2. Quando alguém fuma, coloca em risco sua saúde, de seus familiares, de seus amigos e de quem está próximo.

Uma pessoa que tem diabetes e fuma, aumenta o risco de derrame, ataque cardíaco, insuficiência renal, doenças dos vasos sanguíneos e câncer de pulmão. No

diabetes, quem fuma só acumula os

riscos.  
Com relação ao fumo e diabetes, pesquisas mostram que:

- Pessoas que fumam têm maior risco de desenvolver diabetes, assim como os fumantes passivos (aqueles que respiram a fumaça de quem fuma).

.....

DIABETES

NÍVEIS ELEVADOS  
DE AÇÚCAR NO  
SANGUE

## RECOMENDAÇÃO

- Fumantes apresentam níveis mais elevados de cortisol no sangue do que os não fumantes.
- A nicotina (produto do tabaco) pode reduzir a liberação de insulina.
- Praticar esportes e perder peso se torna mais difícil com o cigarro.

Fonte: U.S, 2014

### O QUE É O CORTISOL?

Ele é conhecido como a substância do estresse. É um hormônio liberado quando sofremos estresse. Quando está em quantidade normal no sangue, esse hormônio ajuda a manter os níveis normais de açúcar no sangue, a pressão arterial, as defesas do corpo e outras .

Um aumento de cortisol no sangue é muito prejudicial para saúde. Pessoas que fumam tem aumento do cortisol.

O abandono do fumo não é um processo fácil, existe o **Programa Nacional de Controle do Tabagismo do SUS**. Para quem não consegue abandonar o vício de fumar, é importante buscar ajuda de um profissional de saúde.



Fonte:  
<https://sacoemaca.blogspot.com/2011/02/muito->

DIABETES

NÍVEIS ELEVADOS  
DE AÇÚCAR NO  
SANGUE

## RECOMENDAÇÃO

### Metas no tratamento do diabetes

	Adulto com diabetes tipo 2	Idoso Saudável	Idoso com comprometimento moderado da saúde	Idoso com a saúde muito comprometida
Glicose antes da refeição	80-130 mg/dl	80-130 mg/dl	90-150 mg/dl	100-180 mg/dl
Glicose 2h após refeição	inferior a 180 mg/dl	inferior a 180 mg/dl	Inferior a 180 mg/dl	---
Glicose ao deitar	90-150 mg/dl	90-150 mg/dl	100-180 mg/dl	110-200 mg/dl

Fonte: ALMEIDA-PITITTO et al., 2022

## O DIABETES TEM CURA? PRECISA SEMPRE TOMAR COMPRIMIDOS OU INSULINA?

### Infelizmente NÃO TEM CURA!

Dependendo da gravidade pode ser controlado com atividade física, melhora no estilo de vida e planejamento alimentar. Em alguns casos exige o uso de insulina. Em outros casos precisa de comprimidos diários.

Algumas outras vezes precisa dos dois tipos de tratamento ao mesmo tempo.

.....

DIABETES  
NÍVEIS ELEVADOS  
AÇÚCAR NO



## E COMO É O TRATAMENTO MEDICAMENTOSO?

Além das medidas de estilo da vida, a alimentação saudável, o controle do peso e a prática de exercícios físicos, os medicamentos têm um papel importantíssimo na melhoria do controle das taxas de açúcar no sangue e na redução ou prevenção das complicações.

O tratamento medicamentoso pode ser por meio de comprimidos (pílula), por aplicação injetável 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.

### RECOMENDAÇÕES:

E é importante ter um aparelho, chamado **GLICOSÍMETRO**, para controlar a glicose em casa.



Nunca fique sem tomar o remédio, mesmo que a taxa de açúcar esteja bem controlada. Deixar de tomar o remédio pode permitir que o açúcar aumente muito até chegar a entrar em coma.

DIABETES

NÍVEIS ELEVADOS  
DE AÇÚCAR NO  
SANGUE



Alguns medicamentos orais podem causar certos efeitos colaterais como:



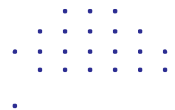
Fonte: LYRA et al., 2022



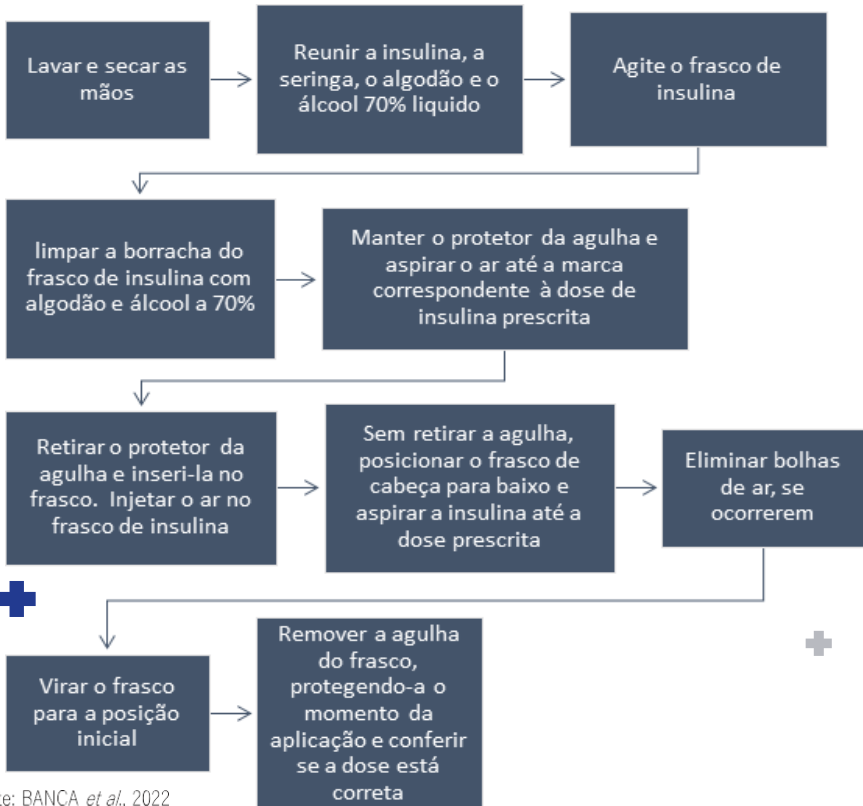
O SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) OFERECE GRATUITAMENTE + MEDICAMENTOS NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE (UBS) E PELO PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR.

### Aplicação da insulina pelo próprio Indivíduo com diabetes

A insulina é um hormônio vital que diminua os níveis de açúcar no sangue. Porém, os erros na administração da insulina continuam sendo um fator de interferência no perfil glicêmico de pessoas com diabetes.



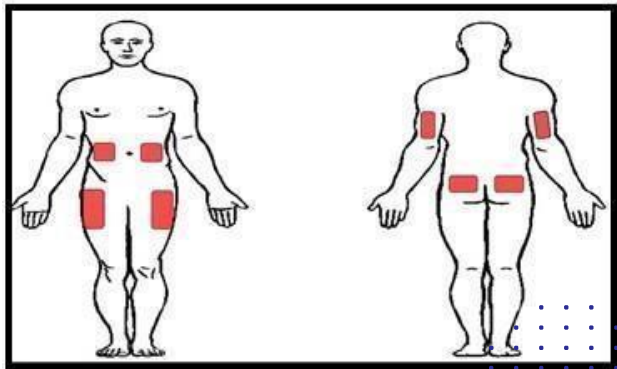
## Etapas do preparo de insulina na seringa



## Locais de aplicação da insulina



Caneta para exame da glicemia

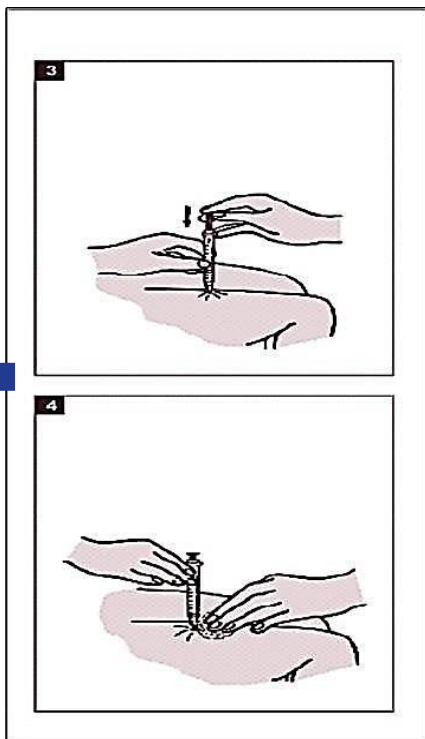
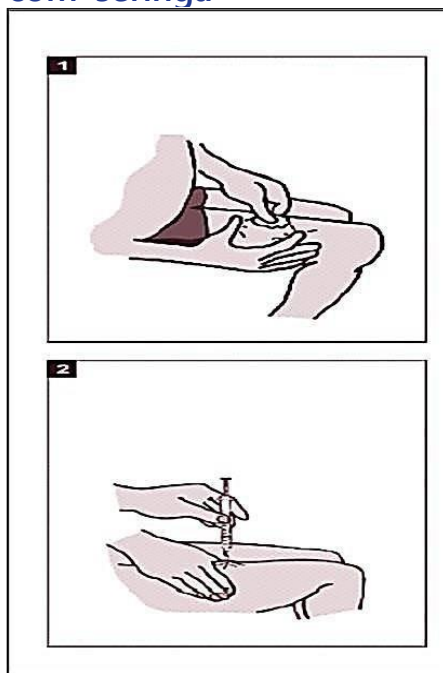


## Etapas da aplicação de insulina com seringa

Escolher o local para aplicar a insulina. Limpar a pele usando algodão com álcool e deixar secar. Manter uma distância de mais ou menos 2cm do local onde você tomou a injeção anterior, se a área do corpo for a mesma.

Fazer uma prega na pele onde você vai aplicar a insulina. Pegar na seringa como se fosse um lápis. Introduzir a agulha na pele, num ângulo de 90º, soltar a prega da pele.

**Obs.:** em pessoas muito magras ou crianças menores, a injeção poderá ser feita num ângulo de 45º para evitar que seja aplicada no músculo.



Ao iniciar a aplicação da insulina, se for encontrada a presença de sangue na seringa, seguir as seguintes orientações:

- 1) Sangue em pequena quantidade: continuar a aplicação
- 2) Sangue em grande quantidade: parar a aplicação. Jogue fora a seringa com a insulina e prepare outra dose

Injetar insulina, empurrando o êmbolo até o final. Retirar a seringa e fazer uma leve pressão no local, usando o algodão com álcool.



## RECOMENDAÇÕES

- Pessoa que está usando caneta, para aplicação de insulina, manter o botão injetor pressionado até a retirada total da agulha do subcutâneo para não deixar o sangue voltar para dentro da caneta.

- Utilizar o rodízio, ou seja, mudar os locais de aplicação de insulina para reduzir a ocorrência de nódulo. Não aplique a insulina em locais com nódulo até o restabelecimento dessa área, podendo demorar meses a anos. É importante inspecionar o local antes de aplicar a insulina.



- Frascos, refis e canetas descartáveis lacrados devem ser mantidos sob refrigeração com temperaturas entre 2 a 8 ° C até o tempo de validade, enquanto que insulinas já em uso podem ser armazenadas em temperatura ambiente (até 30 ° C) por tempo especificado por cada fabricante.

Fonte: BANCA et al., 2022\_

### Alguns efeitos colaterais da insulina

- Ganho de peso
- Hipoglicemia (redução do açúcar no sangue abaixo do normal)

.....

.....

DIABETES  
NÍVEIS ELEVADOS  
DE AÇÚCAR NO  
SANGUE

## Recomendações

É recomendado que todo adulto de 45 anos deve realizar o exame de glicemia para detectar diabetes mesmo sem fator de risco, e para adulto com sobrepeso/obesidade, pressão alta ou outras doenças, que tenha pelo menos um fator de risco.

Se o resultado for normal, realizar o exame a cada 3 anos. Se ocorrer ganho de peso acelerado ou outros fatores de risco, a repetição do exame deve ser feita no intervalo mais curto.

Fonte: COBAS et al., 2022

## AGORA VAMOS FALAR DA HIPOGLICEMIA (NÍVEIS BAIXOS DE AÇÚCAR NO SANGUE)

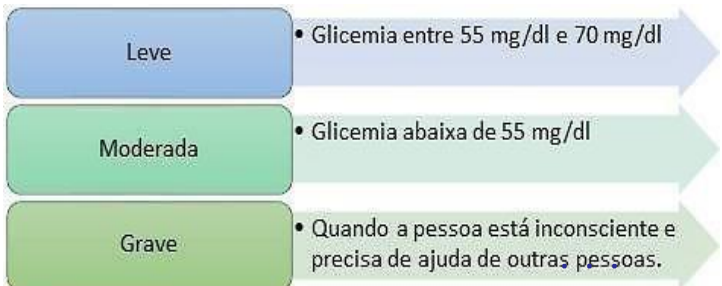
### O QUE É HIPOGLICEMIA?

É quando os níveis de açúcar no sangue são baixos.  
É uma das complicações do diabetes.

Divide-se em três estágios

### Estágios da hipoglicemia

DIABETES  
NÍVEIS ELEVADOS DE  
AÇÚCAR NO SANGUE



## COMO IDENTIFICO A HIPOGLICEMIA?

45

**OBSERVAR SINAIS E SINTOMAS DE:** tontura, visão turva, dor de cabeça, tremores, cansaço, suor em excesso, dormência nos lábios e língua, mudança de humor e de comportamento, confusão mental, coração batendo rápido (SBD, 2022).

## TRATAMENTO DA HIPOGLICEMIA

Assim que os sintomas forem identificados, o tratamento deve ser realizado imediatamente.

Pode ingerir 15 g de açúcar a cada 15 minutos até a glicose no sangue ficar acima de 70 mg/dl, equivalente a: Um copo pequeno (150 ml) de suco de laranja integral ou um copo pequeno (150 ml) de refrigerante não dietético ou uma colher (sopa) de mel ou de açúcar diluído em água.

VOCÊ TEM  
DIABETES, MAS,  
NÃO SABE O QUE  
FAZER?

Faça acompanhamento em uma unidade de saúde.

Tome seus remédios conforme a recomendação médica.

Siga atentamente as orientações descritas neste Guia.

DIABETES

NÍVEIS ELEVADOS DE  
AÇÚCAR NO SANGUE

**ATENÇÃO**

CASO OCORRA UMA HIPOGLICEMIA GRAVE, CHAME SAMU 192 (SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÓVEL DE URGÊNCIA), OU PROCURE UMA UNIDADE DE EMERGÊNCIA

O QUE É PÉ DIABÉTICO? É uma ferida de longo tempo no pé de pessoas com diabetes, que custa a cicatrizar às vezes leva a uma infecção e até amputação (perda do pé ou parte dele).



## COMO PREVENIR ISSO?

---

Não andar sem sapatos mesmo dentro de casa

---

Não deixar os pés de molho

---

Lavar os pés na água morna e corrente (todo dia) e secar bem os dedos após lavá-los

---

Cortar as unhas (cada 21 dias) em linha reta, não muito curtas, sem retirar as cutículas

---

Passar hidratante em cima e embaixo dos pés (todo dia); nunca entre dedos

---

Não sentar com pernas cruzadas

---

Verificar dentro dos sapatos antes de calça-los, para ver se não tem algo que machuque

---

Evitar usar sandálias; usar sapatos macios e com no máximo 4 cm de altura

---

Usar meias de algodão ou lã e trocá-las todo dia

---

Higienizar e colocar os sapatos no sol após cada uso

---

Examinar a sola do pé e entre os dedos com um espelho, procurar cortes, rachaduras, inchaço, calor localizado (cada dia).





# CÂNCER DE MAMA



**VAMOS  
CONTINUAR  
APRENDENDO !**



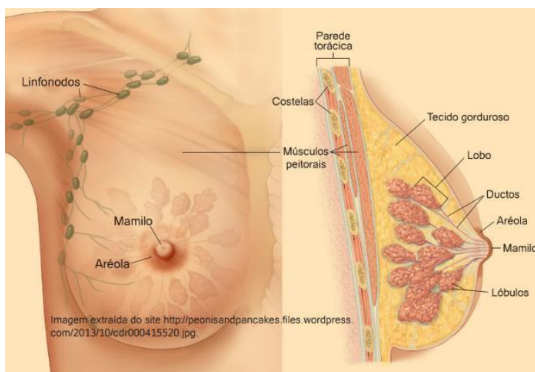
Sabia que o câncer de mama é a principal causa de mortes por câncer em mulheres no Brasil, depois do câncer de pele?

## O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

48

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 (INCA, 2022).

### Estrutura de uma mama



Fonte: A mulher e o câncer de mama no Brasil, Instituto Nacional de Câncer: 2018.

**CÂNCER DE MAMA**

O câncer 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.

## SINAIS E SINTOMAS GERAIS DO CÂNCER DE MAMAFICAR

### Sinais e Sintomas

Massa de mama (mais comum), geralmente duro, fixo e sem dor

Saída espontânea de líquido dos mamilos (sem precisar apertar)

Ferida que não cicatriza

Pele da mama avermelhada ou parecida com a casca de laranja

Pequenos caroços no pescoço ou na axila

## FIGURAS PARA OS SEGUINTE SINAIS E SINTOMAS



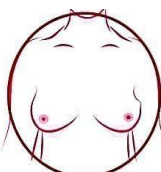
Mamilo invertido



Secreção do mamilo



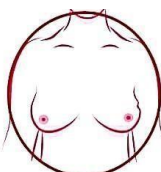
Caroço na axila



Inchaço em parte da mama



Inchaço em toda mama



Pele com aspecto enrugada



Dor na mama ou mamilo



Irritação na pele

## COMO DESCUBRO ESSAS MODIFICAÇÕES?

- Examine cada mês as mamas (7 dias depois da menstruação e um dia no mês para as que não menstruam).
- Olhe, palpe e sinta as mamas diariamente para reconhecer suas variações naturais e identificar as alterações suspeitas.

**ATENÇÃO!** Cada mulher deve realizar a autopalpação das mamas sempre que se sentir confortável para isso, seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação. Não precisa esperar qualquer recomendação de um profissional para isso. Precisamos valorizar o autoexame e a descoberta casual de pequenas alterações na mama.

### IMPORTANTE

O APARECIMENTO DE QUALQUER CAROÇO NA MAMA EM MULHERES COM MAIS DE 50 ANOS, E PERSISTENTE EM MULHERES JOVENS POR MAIS DE UM CICLO MENSTRUAL, PRECISA SER AVALIADO POR UMA ENFERMEIRA OU POR UM MÉDICO. PROCURAR UM POSTO DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO.



## COMO DETECTAR O CÂNCER DE MAMA?

Por meio de um exame chamado mamografia. É uma radiografia realizada na mama, capaz de identificar alterações anormais. Permite também descobrir o câncer no início e evitar um tratamento agressivo.

## Participação da mulher

É muito importante a participação da mulher na detecção precoce do câncer de mama: identificando as mudanças das mamas em diferentes momentos do ciclo de vida e os principais sinais do câncer de mama; procurando esclarecimento com o profissional enfermeiro ou médico em relação a alguma alteração das mamas; e participando das ações de rastreamento do câncer de mama.

### QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DE MAMA?



Fonte: Sociedade Brasileira de Mastologia, 2018; INCA, 2022.

### COMO POSSO DIMINUIR OS RISCOS?

1. Amamentar
  2. Comer alimentos saudáveis
  3. Praticar atividade física
  4. Não fumar
  5. Reduzir o consumo do álcool
- . . .  
. . . . .  
. . . . .



Além de trazer inúmeros benefícios para o bebê, traz também para a mãe a curto e a longo prazo. Ela diminui a exposição de mãe a hormônios (estrogênio) que aumentam o risco de câncer e elimina as células da mama que foram alteradas (INCA, 2018).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento exclusivo durante seis meses e, após esse período, até dois anos ou mais (BRASIL, 2020). Amamentar por 2 anos reduz 10% o risco de câncer de mama. Quanto maior for o tempo de amamentação, maior será o benefício, e menor o desenvolvimento da doença (INCA, 2018).

## 2. Adotar uma alimentação saudável

Alimentar-se de forma saudável tem um papel significativo na prevenção no câncer de mama.

Deve-se evitar alimentos processados (alimentos com a inclusão de sal, de açúcar ou de outra substância) e dar preferência a alimentos obtidos diretamente da natureza (de plantas e animais), conhecidos como alimentos in natura. Esses alimentos são capazes de reduzir o impacto de substâncias cancerígenas.

Uma alimentação equilibrada e rica em alimentos de origem vegetal, tem a capacidade de proteger contra o sobrepeso, a obesidade e o câncer. Junto à prática de atividade física, os resultados podem ser ainda mais benéficos (BRASIL, 2022).

### 3. Praticar atividade física

A prática de atividade física melhora a ação de alguns hormônios relacionados com o câncer de mama, o que pode evitar e até melhorar o sistema imunológico (defesa do corpo) e o quadro clínico de uma pessoa com a doença, além de promover a saúde e o bem-estar.



Muitas mortes por câncer de mama poderiam ser evitadas se as pessoas praticassem ao menos uma caminhada de 30 minutos por dia. Além de prevenir inúmeras doenças, fortalece ossos e músculos, mantém um peso saudável, diminui o estresse e a ansiedade (BRASIL, 2022).

### 4. Não fumar



Diante do prejuízo à saúde que o tabaco causa, o câncer está entre os principais.

A Agência Internacional de Pesquisa da OMS considera que existem evidências de que o tabaco pode ter efeito carcinogênico para o câncer de mama (BRASIL, 2022).

Apesar de poucos estudos realizados sobre a relação do tabagismo e câncer de mama, a melhor escolha é não fumar ou parar de fumar por causa da nicotina que é um produto nocivo para saúde que já detalhamos nos capítulos anteriores.

## 5. Reduzir a ingestão do álcool



Quando você bebe álcool, seu corpo o decompõe em um produto químico chamado acetaldeído, que impede que seu corpo repare os danos nas células. Todo excesso de bebida alcoólica, incluindo vinho tinto e branco, cerveja e licor, está ligado ao câncer (CDC, 2022).



## +

### CÂNCER DE MAMA TEM CURA?

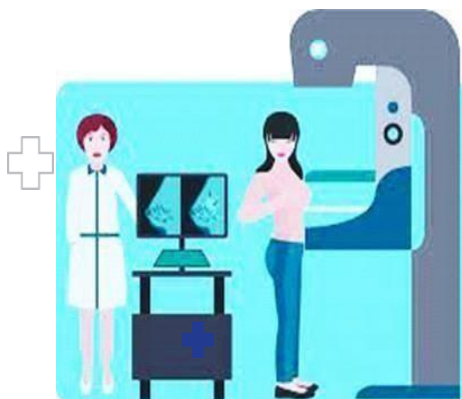
Existe uma grande chance de curar se for descoberto bem no início. Quanto mais cedo for detectado, mais chance de tratar e curar se tem, e isso diminui a chance de morrer (INCA, 2022).



CÂNCER DE MAMA



É recomendado realização de mamografia para mulheres sem sintomas, de 50 a 69 anos, uma vez a cada dois anos. Em caso de alterações de mama, mesmo não estando nessa faixa etária, procure uma unidade de saúde do SUS. O atendimento é gratuito.



## Por que nessa faixa etária?

As pesquisas demonstram que o benefício do rastreamento na redução da mortalidade por câncer de mama é maior nessa faixa etária.

A mamografia consegue identificar melhor os caroços em mulheres após a menopausa, porque a mama apresenta uma regressão devido a diminuição dos hormônios

## DÚVIDAS ?



**Homem pode ter o câncer de mama?**

**Sim. Mas, é muito raro. A estimativa é de 1% dos casos de câncer de mama.**



CÂNCER DE MAMA

## DÚVIDAS ?



### Desodorante antitranspirante pode causar câncer de mama?

Nenhum tipo é capaz de causar essa doença, porque o câncer de mama tem sua origem no crescimento anormal de células que pode ser herdada ou adquirida por fatores de risco já mostrados anteriormente.

### Sutiã apertado pode causar câncer de mama?

A utilização de sutiã apertado ou com metal não causa câncer. Devem ser evitados nos casos de dores mamárias não relacionadas ao ciclo menstrual, visto que podem causar pressão sobre determinado ponto do peito e desconforto (INCA, 2018).



CÂNCER DE MAMA

PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE DO SUS. O SERVIÇO É GRATUITO E TODOS TEM DIREITO DE SER ATENDIDO.






CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

**CÂNCER CERVICAL**



...



... e agora  
vamos falar de  
**CÂNCER DO COLO  
DO ÚTERO!**

## O QUE É O CÂNCER DO COLO DO ÚTERO (CÂNCER CERVICAL)?

É a formação de um tumor na parte inferior do colo do útero, normalmente ocasionado pelo vírus HPV (Papiloma Vírus Humano). É a quarta causa de morte por câncer nas mulheres no Brasil e é a principal causa de morte entre mulheres na América Latina e no Caribe (OMS, 2020, INCA, 2018).

O colo do útero é a parte que fica no fundo da vagina, onde sai o bebê e a menstruação.

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO  
CÂNCER CERVICAL

## COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO DO HPV?

59



HPV

O HPV é um vírus muito comum em homens e mulheres. Frequentemente, é transmitido durante a relação sexual (vaginal, anal ou oral). A transmissão pode ocorrer também pelo contato com a pele da região genital, anal e

bolsa escrotal.



## QUE PODE AUMENTAR O RISCO DE ADQUIRIR O CANCER DE COLO UTERINO?

○ Iniciar cedo atividade sexual e ter vários parceiros sexuais

○ Parir muitos filhos

○ Pessoas com doenças que diminuem a defesa do corpo: Lúpus, AIDS e outras

○ Fumar e usar pilúlas anticoncepcionais por mais de cinco anos

○ Falta de higiene genital tanto na mulher como no homem

○ Infecção pelo HPV e outras doenças sexualmente transmissíveis não tratadas

Fonte: INCA, 2018; 2022.

.....

.

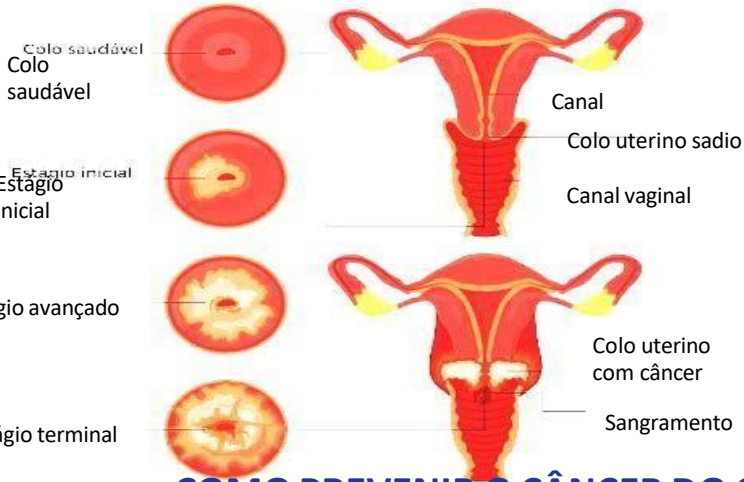
# QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO?

Primeiro, você precisa lembrar que é uma doença lenta, que pode não apresentar sintomas em fase inicial. Nos casos avançados, pode evoluir com:

Sangramento vaginal que vai e volta, ou após a relação sexual ou fora do período menstrual

Secreção vaginal anormal

Dor abdominal com queixas urinárias ou intestinais



e



## COMO PREVENIR O CÂNCER DO COLO DO ÚTERO?

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

CÂNCER CERVICAL

Seguindo essas recomendações:

- Vacinar contra o vírus do HPV que causa câncer do colo útero.
- Realizar o exame preventivo (papanicolau / citopatológico)
- Usar a camisinha em cada relação sexual.
- Manter sempre uma boa higiene genital . . .

. . . . .

# RECOMENDAÇÕES

## 1. Vacinar contra o HPV

A vacina protege contra a infecção pelo HPV. Ela serve principalmente para prevenir de forma segura e eficaz o câncer do colo do útero, vulva, vagina, pênis boca, garganta e ânus em homens e



mulheres. A vacina contra o HPV é a

principal forma de prevenção (OPS, 2019; BRASIL, 2022).

### Quem pode receber a vacina?

Meninas e meninos de 9 a 14 anos de idade antes do início da vida sexual; homens e mulheres de 9 a 45 anos, com imunidade baixa, que vivem com HIV/AIDS; transplantados de órgãos sólidos ou medula óssea; e pacientes oncológicos (INCA, 2022).

### Onde encontrar a vacina?

A vacina é oferecida gratuitamente no SUS na escola, em campanhas de vacinação.

É aplicada em duas doses separadas, com intervalo de seis meses: entre a primeira e a segunda dose:

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO  
CÂNCER CERVICAL

## 2. Realizar o exame preventivo (Papanicolau / Citopatológico)

É o exame Papanicolau ou Citopatológico e o exame ginecológico mais comum que pode detectar cedo as lesões de câncer do colo do útero causadas pelo HPV e que podem ser tratadas antes de se tornarem câncer. Se for diagnosticado na fase inicial, as chances de cura do câncer de colo do útero são de 100%.

A realização regular do exame é importante, pois, permite reduzir a ocorrência e a mortalidade pela doença. É um exame que pode salvar vidas.

Fonte: <https://www.kira.intimus.com.br/-/media/feature/article/exame-ginecologico-2.jpg>

O exame Papanicolau está na lista dos mais procurados pelas mulheres. Ele também serve para identificar lesões pré-malignas ou malignas do colo uterino, HPV, Tricomoníase, Candidíase, que são infecções transmitidas no ato sexual sem proteção.

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO  
CÂNCER CERVICAL




## RECOMENDAÇÕES



### Quem deve fazer esse exame e quando?

Mulheres entre 25 e 64 anos de idade que já tiveram relação sexual; homens trans; e pessoas não binárias designadas mulheres ao nascer.

O exame preventivo deve ser feito anualmente. Caso seja detectada alguma alteração, o teste deve ser feito novamente após seis meses.

 Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), se não foi diagnosticada nenhuma anormalidade no útero, deve-se fazer o exame a cada três anos. Essa periodicidade segue a recomendação da OMS.

Se você sente coceira e incômodos constantes, procure imediatamente um ginecologista. Dessa forma, você vai descobrir o que está acontecendo.

 Não é recomendado fazer o exame preventivo antes de 25 anos, pois o câncer do colo do útero é raro até essa idade, e as lesões mais frequentes causadas pelo HPV  são as que se curam sem tratamento, ou seja, podem curar naturalmente. de outras doenças.

As mulheres acima de 64 anos poderão deixar de realizar o Papanicolau se os dois últimos resultados estiveram normais. No entanto, continuarão a fazer a consulta ginecológica para

outras doenças

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

CÂNCER CERVICAL

## E o que fazer após o exame?

Após o exame, deve-se retornar ao local onde foi realizado o exame, na data agendada para saber o resultado. Depois é preciso apresentá-lo à enfermeira ou ao médico e receber as instruções (INCA, 2022).



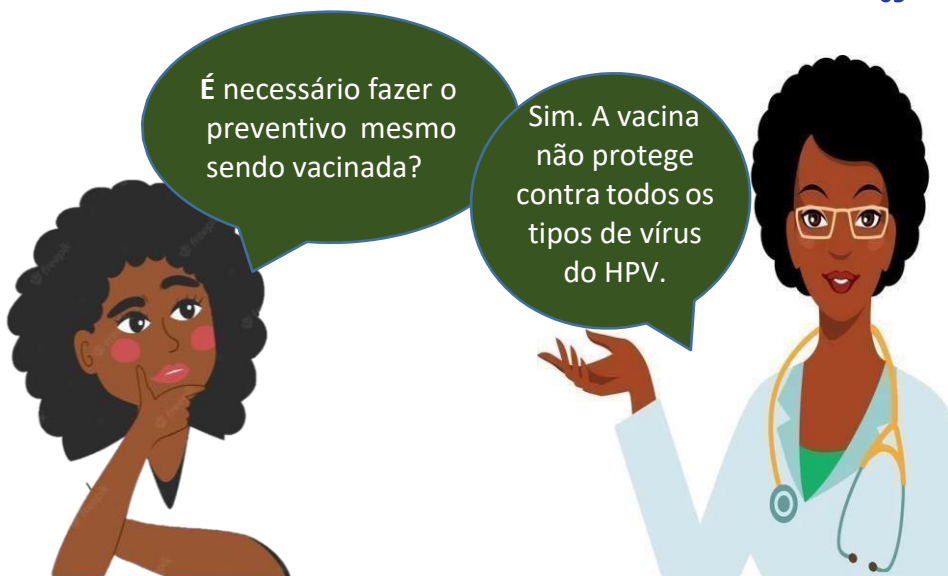
## Onde fazer o exame preventivo?

O exame pode ser feito em unidades de saúde da rede pública. É oferecido gratuitamente pelo SUS.

## Orientação importante!

No dia antes do exame, não ter relação sexual; evitar usar duchas, medicamentos e anticoncepcionais locais nas 48 horas antes; não será possível fazer o exame se estiver menstruada (INCA, 2022; 2018).

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO  
CÂNCER CERVICAL



### 3. Utilização de camisinha (preservativo)

O uso de camisinha masculina e feminina permite reduzir o risco da transmissão do HPV durante a relação sexual, mas não é total, pois o vírus passa no contato íntimo com a pele da região genital sem precisar ter penetração.


PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE DO SUS. O SERVIÇO É GRATUITO E TODOS TEM DIREITO DE SER ATENDIDO! :: :: ::

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO  
CÂNCER CERVICAL

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os fatores de risco são comuns a todas as doenças destacadas neste Guia. Alguns deles são evitáveis e modificáveis, ou seja, depende de você.

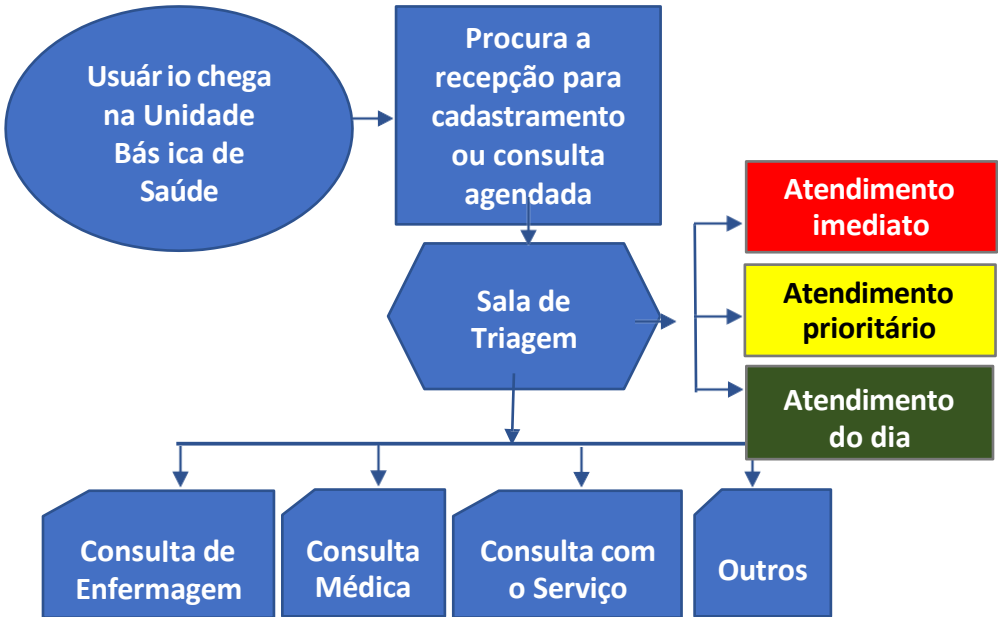
Aprenda a conhecer seu corpo; fique atento à cada mudança e sinal; procure uma unidade saúde ao notar qualquer alteração. A prevenção é fundamental e isso não tem preço.

 Para a pessoa já acometida com uma ou mais dessas doenças, nossas instruções não substituem o tratamento prescrito pelos profissionais de saúde. Continue tomando a medicação como indicada e realize regularmente as consultas e exames.

Esteja atento aos sinais de seu corpo e, lembre-se, você pode encontrar sempre um profissional de saúde em um dos serviços do SUS que irá ajudar no que for preciso, de forma gratuita.

A seguir, disponibilizamos um link dos locais onde você poderá encontrar uma Unidade de Saúde do SUS na cidade de Manaus e um fluxo de atendimento. Isso ajudará você a não deixar de se cuidar.

## FLUXO DE ATENDIMENTO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE



Encontre a unidade de saúde mais perto de você pelo aplicativo Web da Secretaria Municipal de Saúde de Manaus, pelo endereço:  
<https://semsa.manaus.am.gov.br/localizacao-das-unidades-de-saude/>

Acesse no navegador: <https://bit.ly/3nKV2WB>

<https://pmm.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=adac2dfbd4ea4f18990ca1c91e0528a8>

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.

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.

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade. 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.

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. 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. Vacina HPV quadrivalente é ampliada para homens de até 45 anos com imunossupressão. Saúde e Vigilância Sanitária / Ministério da saúde, 2022.

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. Sou paciente - câncer de mama. Linhas de cuidado. Ministério da Saúde / Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília / DF. dez. 2021.

BRASIL. Fundação Oswaldo Cruz. OMS - Benefícios da amamentação superam riscos de infecção por COVID-19. FIOCRUZ/Ministério da Saúde/InstitutoTecnologia em Imunobiológicos Bio-Manguinhos. 2020.

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. Atividade física ajuda a prevenir câncer de mama. Saúde e Vigilância Sanitária / Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Tabagismo e câncer de mama: existe relação? 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 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.

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. 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. 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.

BRUNI L *et al.* ICO/IARC Information Centre on HPV and Cancer (HPV Information Centre). Human Papillomavirus and Related Diseases in the World. Summary Report 17 June 2019.

CDC. Centers For Disease Controle And Prevention. Health Benefits of Physical Activity for Adults. Centers For Disease Controle And Prevention, 2020.

CDC. Centers For Disease Controle And Prevention. Cancer. Alcohol and Cancer. Centers For Disease Controle And Prevention, 2022.

CDC. Centers For Disease Controle And Prevention. Diabetes. Diabetes and Symptoms. Centers For Disease Controle And Prevention, 2022.

CDC. Centers For Disease Controle And Prevention. Diabetes. Living com diabetes. Centers For Disease Controle And Prevention, 2022.

COBAS, R. *et al.* Diagnóstico do diabetes e rastreamento do diabetes tipo 2. Diretriz da Sociedade Brasileira de diabetes 2022. Sociedade Brasileira de diabetes, 2022.

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. 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. A mulher e o câncer de mama no Brasil. INCA / Ministério da Saúde / FIOCRUZ. 3ªed. revista e atualizada. Rio de Janeiro. 2018.

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. 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. 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. 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.

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.

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.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. Guideline Obesity: identification and classification of overweight and obesity. Draft for consultation, april 2022.

OPS. Organização Pan-Americana da Saúde. Folheto informativo 2: Vacina contra o papilomavírus humano (HPV). OPS/ OMS, 2019.

OMS. Organização Mundial da Saúde. HPV e Câncer do colo do útero. OPS/OMS, 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. 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/>

SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. Autocuidado E Diabetes em tempos da Pandemia. 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. Cuidados com os pés. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020

SBM. Sociedade Brasileira de Mastologia. Cartilha O que você precisa saber sobre o câncer de mama. p. 1-20, 2018.

U.S. Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking – 50 years of progress: a report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. p. 1-22, 2014.

WHO. World Health Organization. Diabetes. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

**Autoras:****Olbichoo Lexius**

Enfermeira - Ecole Nationale d'Infirmières de Port-au-Prince (2015). Atuou por mais de 3 anos na urgência e emergência hospitalar no Haiti. Mestranda no 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 Humanidade LaPeCSH).

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6413941921181626>

**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>

**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>



RESSO



**GID PREVANSYON AK SWEN PÈSONÈL  
MALADI KWONIK NON TRANSMISIB**

**POU IMIGRAN AYISYEN NAN AMAZONAS,  
PEYI BREZIL**

Olbichoo Lexius

Maria de Nazaré de Souza Ribeiro

Cleisiane Xavier Diniz

2023



## KATOGRAFIK

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Lexius, Olbichoo

Gid prevansyon ak swen pèsonèl maladi kwonik non transmisib pou imigran ayisyen nan Amazonas, peyi Brezil / Olbichoo Lexius, Maria de Nazaré de Souza Ribeiro, Cleisiane Xavier Diniz. -- Manaus, AM : Ed. dos Autores, 2023.

#### Bibliografia.

ISBN 978-65-00-74846-8

1. Autocuidados de saúde 2. Doenças crônicas não transmissíveis - Prevenção 3. Haitianos - Migração 4. Imigrantes haitianos 5. Saúde pública I. Ribeiro, Maria de Nazaré de Souza. II. Diniz, Cleisiane Xavier. III. Título.

23-164596

CDD-616.044

### Índices para catálogo sistemático:

1. Doenças crônicas não transmissíveis: Ciências médicas 616.044

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

## EKIP DEVLOPMAN

Otè: Olbichoo Lexius

Oryantatris: Maria de Nazaré de Souza Ribeiro – PhD

Koryantatris: Cleisiane Xavier Diniz - PhD

Dezinye grafik: Cláudia Santtos



## PREZANTASYON



Gid Prevansyon ak Swen Pèsonèl Maladi Kwonik Non Transmisib (maladi ki pa trape) se yon teknoloji edikativ devlope pou imigran ayisyen k ap viv nan peyi Brezil. Objektif Gid sa se pou ede yo evite ak/oswa viv avèk Maladi Kwonik Non Transmisib nan pi bon fason posib. Gid la pral ranfòse kapasite pou bay tèt yo swen epi pèmèt yo pran bon jan desizyon pou sante yo.

N ap raple Konstitisyon Federal Brezilyèn lan ak SUS garanti aksè sante pou tout moun, sa vle di, imigran yo gen menm dwa ak

brezilyen yo.

Ekip la prepare tèks la avèk gwo karaktè, itilize yon langaj ki senp, klè pou tout moun ka rive li, konprann epi devlope kapasite pou yo ka pran swen sante yo. Gid sa pote enfòmasyon sou bon jan pratik pou nou fè chak jou kont kat (4) Maladi Kwonik Non Transmisib, konstwi avèk anpil swen. Non maladi yo se: Tansyon wo, Maladi sik (Dyabèt), Kansè nan tete (timè nan tete) ak Kansè Kòl Matris (Kansè kòl iteris, kansè sèvikal).

Nou kwè enstriksyon ki nan gid la, ki konstwi sou baz syantifik, si lektè yo itilize yo kòrèkteman chak jou, yo ka amelyore kalite vi yo ak vi tout fanmi yo. Nou swete nou yon bon jan lekti ak pratik!





Otè yo

...





## TAB MATYÈ

 1. TANSYON WO.....	07
Kisa tansyon wo ye?.....	08
Kòman mwen klase tansyon? .....	08
Kòman w ka konnen si tansyon ou wo? Ki siy ak sentom ki pi frekan?.....	08
Sa ki ka lakoz ou gen tansyon wo.....	10
Ki kalite pwoblèm tansyon wo ka koze pi devan?.....	10
Kòman evite tansyon wo?.....	11
Tansyon wo gen gerizon? .....	11
Ou gen tansyon wo, men ou pa konn kisa pou ou fè?.....	22
 2. MALADI SIK (DYABÈT) .....	23
Kisa maladi sik ye? .....	24
Siy ak sentom ki pi frekan nan maladi sik tip 2.....	25
Kòman mwen klase glisemi (nivo sik nan san an)?.....	26
Kisa ki ka lakoz ou devlope maladi sik? .....	26
Kòman pou evite maladi sik tip 2 ak konplikasyon li yo?.....	27
Maladi sik gen gerizon? Ou toujou bezwen pran konprime oswa ensilin?.....	40



Kòman tretman medikaman ye?.....	41
Kisa ipoglisemi ye?.....	44
Kòman mwen idantifye ipoglisemi? .....	45
Tretman ipoglisemi .....	45
Ou gen maladi sik (dyabèt) men ou pa kon n kisa pou w fè?.....	45
Kisa ki pye dyabetik?.....	46
Kòman evite pye dyabetik?.....	46
 <b>3. KANSÈ NAN TETE</b> .....	<b>47</b>
Kisa kansè nan tete ye?.....	48
Siy ak sentom jeneral kansè nan tete.....	49
Bay atansyon ak siy ak sentom sa yo. ....	49
Kòman pou mwen dekouvri chanjman sa yo? .....	50
Kòman detekte kansè nan tete?.....	50
Kisa ki ka lakoz kansè nan tete? .....	51
Kòman mwen ka diminye risk sa yo?.....	51
Kansè nan tete gen gerizon?.....	54
Dout. ....	55
 <b>4. KANSÈ KÒL MATRIS</b> .....	<b>57</b>
Kisa kansè kòl matris ye?.....	58



Kòman transmisyon HPV fèt? ..... 59

Kisa ki ka fèw gen plis risk pou gen kansè kòl matris?.....59

Ki siy ak sentom kansè kòl matris?..... 60

Kòman pou evite kansè kòl matris?. .....60

Konsiderasyon final.....66

Referans itilize .....68





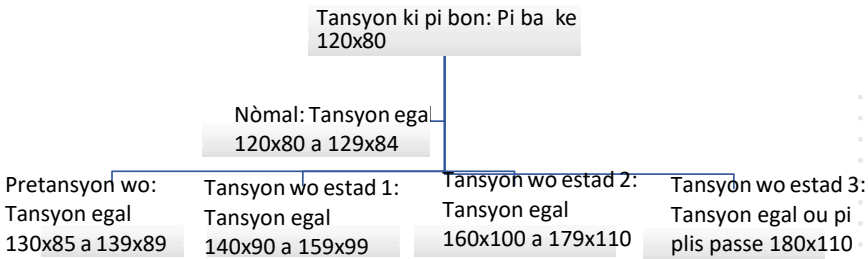
# TANSYON WO



# KISA TANSYON WO YE?

Se lè presyon san an kap sikile nan kò a ogmante nan atè yo. Se elevasyon presyon maksimòm (pi gran) ak minimòm (pi piti) ki rete egal ou plis pase 140X90 mmhg.

## KÒMAN MWEN KLASE TANSYON?



**\*Pretansyon wo:**  
Prèske fè maladi tansyon wo.

Sous: BARROSO et al., 2021

## KÒMAN W KA KONNEN SI TANSYON OU WO?

### KI SIY AK SENTOM KI PI FREKAN?



Tèt fè mal



San nan nen



Batman kè a pa nòminal



Wè twoub



Son oubyen bri nan zòrèy

### Ou te konnen...

...Tansyon Wo se premye koz ki fè moun entène lopital ak mouri avan lè (30 a 69 ane) nan peyi Brezil ak Ayiti?

Pifò moun ki gen tansyon wo pa konnen, paske pafwa pa gen siy oswa sentom ki bay avètisman. Pou rezon sa, li enpòtan anpil pou kontwole tansyon w tanzantan.

Li rekòmande pou tout granmoun a pati 18 ane kontwole tansyon yo pou pi piti yon fwa chak de (2) ane nan yon sant sante (BRASIL, 2021).

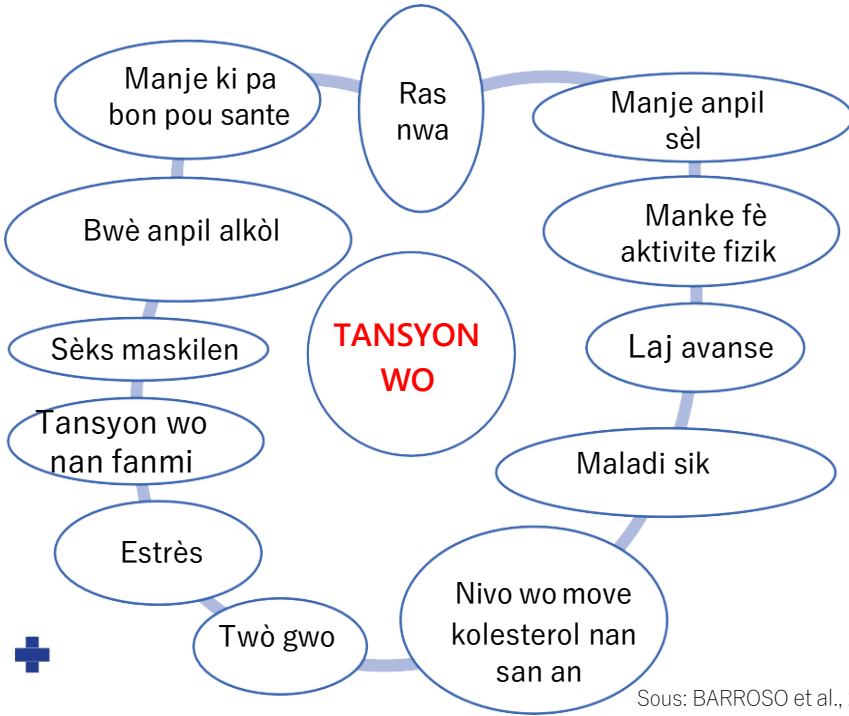
Lè tansyon an wo anpil li ka lakoz fatig, anvi vomi, vomisman, enkyetid, konfizyon, doulè nan pwatrin ak tranbleman miskilè.

Si ou gen sentom sa yo, ale nan yon sèvis sante debaz "UBS" an pòtigè oswa yon sèvis ijans oswa rele SAMU 192 (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência).



TANSYON WO

## SA KI KA LAKOZ TANSYON WO



## KI KALITE PWOBLÈM TANSYON WO KA KOZE PI DEVAN?

TANSYON WO

- Estwòk (Aksidan Vaskilè nan Sèvo)
- Ensifizans kadyak (Kè a pa fonksyone byen)
- Ateryoskleroz (Veso ki twanspòte san an ki rele atè a vin di)
- Ensifizans renal (Ren an pa gen kapasite pou li filtre pipi ki nan san an)



## KÒMAN EVITE TANSYON WO?



## TANSYON WO GEN GERIZON?

- **NON**, men li gen tretman. Li ka kontwòle epi rete nan nivo nòmal avèk medikaman ak chanjman fason ou viv. Moun ki gen tansyon wo, fason ou viv ka ede tretman diminye kantite medikaman ou bezwen oubyen fè li gen pi bon efè yo sou ou.

Chanje fason ou viv se :

### 1. **Manje manje ki bon pou sante**

Manje bon manje enpòtan anpil pou bon fonksyonman kò a epi rive kenbe tansyon an nòmal.





Li rekòmande dyèt DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), kise yon apwòch rejim alimantè pou konbat tansyon wo (BARROSO et al., 2021):



- **Fwi:** 4 a 5 pòsyon, chak pòsyon egal ak 1 ½ fwi; 1/4 tas fwi sèk; 1/2 tas fwi fre, glase ou nan bwat konsè; epi 177 ml ji fwi.
- **Vejetal (legim):** 4 a 5 pòsyon pa jou; chak pòsyon egal ak 1 tas vejetal ak fèy kri; 1/2 tas vejetal kwit; e 177 ml ji vejetal.
- **Pwodui letye:** 2 a 3 pòsyon pa jou, chak pòsyon egal a 237 ml lèt; 1 tas yogurt; e 42 g fwomaj.
- **Sereyal ak sa ki makònen yo:** 7-8 pòsyon pa jou, chak pòsyon egal a 1 tranch pen; 1 tas sereyal ki tou prepare; 1/2 tas diri kwit, makaroni oswa espageti, oswa sereyal.



- **Pati vyann ki pa gen grès, bèt volay, e pwason:** Pi piti ou egal a 2 pòsyon pa jou, chak pòsyon egal a 85 g vyann kwit san grès, bèt volay oswa pwason.
- **Nwa, grenn ak fwi sèk (manje / fwi sou fòm grenn):** 4-5 pòsyon pa semèn, chak pòsyon egal a 1/3 tas oswa 42 g nwa; 1 gwo kiyè ou 14 g grenn; e 1/2 tas pwa sèk kwit.
- **Kafe ak te:** 237 ml de kafe enstane, oswa san kafeyin, oswa te nwa, te vèt, ou te kamomiy, ou 30 ml kafe ekspès ou 355 ml kafe koule pa jou.

TANSYON WO

.....

## MEN YON LÒT OPSYON

Manje plis fwi;

Manje plis fèy ak legim nan manje midi ak nan sware;

Manje sous manje entegral(natirèl) tankou pen, farin ak diri;

Bwe lèt san krèm (san grès) epi lòt pwodwi ki makonnen avèk li yo chak jou;

Manje pwason pito, depi li posib;

Manje pati vyann ki pa gen grès;  
Manje manje an fòm grenn yo, sereyal.

Sous: BRASIL, 2021

## 2. Diminye kantite sèl ou ap manje

Sèl se yon eleman ki bay manje gou epi ki jwe wòl enpòtan nan kò a, se pou sa, li rekòmande pou konsome kantite ki pa depase.

Manje anpil sèl ka pote gwo pwoblèm sante, li ka aktive mekanis nan kò a ki ka lakoz dlo rete nan kò a epi monte presyon san an nan atè yo, sa ki lakoz tansyon wo.



Se poutèt sa, moun ki pa vle gen tansyon wo oubyen ki genyen li dwe diminye kantite sèl nan manje.

Li rekòmande pou pa manje pou pi plis pase 2 gram sèl pa jou, ki egal ak yon kiyè kafe.

TANSYON WO



### 3. Kenbe yon pwa nòmàl

Gen yon pwa nòmàl pou laj, diminye risk pou atè (veso ki kondwi san nan kò a) bouche e devlope tansyon wo oubyen lòt maladi nan kè. Endis mas kòporèl, yo plis konnen sou non IMC, itilize pou evalye si pwa moun nan nòmàl pou wotè li. Pwa kò a dwe kontwole pou kenbe yon bon IMC. Li kalkile nan divize pwa (kg) pa wotè (m). Egzanp:

Pi ba, nou mete yon tablo, kote ou ka akonpaye *IMC* ou.

**KALKIL IMC**

$$IMC = \frac{PWA}{WOTÈ \times WOTÈ}$$

**KALKIL ENDIS MAS KÒPOREL**

$$IMC = \frac{80}{1,60 \times 1,60}$$

$$IMC = \frac{80}{2,56}$$

$$IMC = 31,25$$



Klasman	<i>IMC</i> (kg / m <sup>2</sup> ) pou granmoun
Nòmàl	18.50-24.99
Twò gwo	25.00-29.99
Obezite grad I	30.00-34.99
Obezite grad II	35.00-39.99
Obezite grad III	≥ 40
Granmoun (= ou plis pase 60 ane), <i>IMC</i> nòmàl ant 22-27 kg / m <sup>2</sup> .	



Yon lòt fason ou ka kontwole pwa ankò se mezire sikonferans vant ou (wonn vant), paske grès ki nan vant lan se li ki asosye ak obezite (twòp pwa), epi li konsidere kòm yon gwo faktè risk pou maladi kè, veso, ladan yo, ak tansyon wo.

Anplis, li enpòtan nan prevansyon sendrom metabolik, prezante pa aparisyon 3 maladi sa yo: **obezite, maladi sik ak tansyon wo.**

Li fasil pou konnen mezi sa ak yon riban metrik (menm riban koutiryè yo itilize pou pran mezi rad). Fèl fè wonn vant lan, sou tèt zo senti a, pase sou lonbrik la.

Òganizasyon Mondyal Sante (OMS) rekòmande mezi senti fanm yo pa dwe depase 88 cm epi pamesye yo pa dwe depase 102 cm.




Gade nan tablo anba kòman mezi wonn vant ou

Risk konplikasyon maladi kè ak veso sangen (kadyovaskilè) epi metabolik	Sikonferans Vant	
	GASON	FANM
Pi piti risk	< 94cm	< 80cm
Gwo risk	94 a 101 cm	80 a 87 cm
Pi gwo risk	102 cm ou plis	88 cm ou plis



## 4. Diminye kantite alkòl w ap bwè


Bwè anpil alkòl se youn nan faktè (rezon) ki ka lakoz ou gen tansyon wo, paske li kontribye nan rann atè yo di, ki vin anpeche san distribye byen nan kò a.

 Poutèt sa, ou pa dwe bwè plis pase 30 g alkòl pou yon jou, sa vle di, yon boutèy byè (5% alkòl, 600 ml), ou 2 tas diven (12% alkòl, 250 ml) ou yon dòz (42% alkòl, 60 ml) whisky, vodka ou lòt kleren.

Pou gason ki gen pwa pi ba ke nòmal, fanm, ak moun ki gen twòp pwa oswa nivo grès nan san wo, moun tansyon wo epi ki fè maladi sik pa dwe bwè plis ke mwatye, sa vle di 15 g.

**ALÈT!**

Pase yon semèn san bwè alkòl epitou nan wikenn lan bwè anpil, **OU PA KAPAB FÈ**

 **SA** Sa danjere anpil pou moun ki gen tansyon wo. Yon etid montre gen gwo risk kriz kadyak (pwoblèm nan kè) nan premye 24 è aprè ou fin bwè anpil alkòl, pwouve nan yon sèl jou asosye ak 40% risk kriz kadyak nan 24 èdtan sa yo. Pou sa, kontwole tèt ou.

## 5. Kite fimen

Sigarèt gen 4.700 pwodwi (eleman) danjere ki koz anpil maladi nan kò a, pami yo, maladi nan poumon ak kè.

TANSYON WO



Sigarèt pa bon pou kèlkeswa moun, menmsi ou pa gen tansyon wo. Men moun ki gen tansyon wo, li monte li plis toujou. Pwodui sa yo danjere tou pou moun k ap viv bò kote moun k ap fimen.



Nikotin, goudwon, benzèn, polonyòm ak nikèl, se non kèk pwodwi sigarèt abitye genyen ki lakoz gwo pwoblèm pou moun ki fimen. Fimen souvan lakoz atè ki transpòte san vin di. Fimen ogmante risk pou moun vin gen tansyon wo epi dekontwole l nan moun ki deja genyen l.



Fimen gen rapò dirèk ak maladi **ATEWOSKLEROZ**, ki se pwodwiksyon plak grès yo rele plak atewòm nan, aprè yon tan lakoz li vin bouche atè yo ki nan kò a, sitou nan sèvo ak kè, ki lakoz kriz kadyak ak estwòk.

TANSYON WO

**Si sa  
posib**

**PA  
FIMEN!**



## 6. Pratike aktivite ak egzèsis fizik

Oryantasyon pwofesyonèl edikasyon fizik, egzèsis fizik ede elimine grès ak enèji atravè dilatasyon veso sangen ak swe, faktè sa yo enpòtan pou diminye tansyon wo.

Kidonk, aktivite fizik vin tounen yon eleman enpòtan nan prevansyon epi kontwòl tansyon wo ak lòt maladi.

✚ Lè ou fè espò, sèvo a lage pwodwi ki fèw santi w byen, ede w gen pi bon kalite vi. Poutan, pou rete an sante chak jou, li rekòmande avan pou w chèche yon medsen pou evalye eta sante w, epi pran sa yon pwofesyonèl edikasyon fizik pou endike w ki egzèsis ki ka ede w gen yon pi bon kondisyon fizik ak kontwòl tansyon w.



Pou moun ki gen tansyon wo, fè espò pou kont ou san fè yon evalyasyon avan, kapab mete w an danje epi lakoz pwoblèm kè pandan aktivite a. Yon egzèsis fizik ki bon pou yon moun, pa vle di li bon pou yon lòt.

TANSYON WO

## LI ENPÒTAN...

- Pa rete chita yon sèl kote san fè mouvman, leve pandan 5 minit chak lè ou gen 30 minit chita.
- Pratike egzèsis respirasyon nan yon vitès 6 a 10 souf pa minit, fè sa pandan 15-20 minit pa jou.

### Tretman medikaman pou tansyon wo

Medikaman pou tansyon wo yo aji sou diferan fòm. Gen ladan yo ki travay pou elimine sèl nan kò a ak nan pipi, paske lè sèl la rete nan kò w li lakoz tansyon an monte. Gen lòt ki ede veso san yo vin pi laj, ede yo pou atè yo ka rete elastik, sa pèmèt sikilasyon san vin pi fasil. Se konsa, medikaman yo ap anpeche kriz kadyak ak estwòk.

Chwa medikaman ki bon pou ou depann de rezilta egzamen ou, laj, ras ou, istwa maladi ou ak lòt faktè. Pou rezon sa a, pwofesyonèl sante yo dwe toujou obsève pwofil chak moun.

TANSYON WO





Kòm nan pifò ka tansyon wo pa gen okenn sentom, ou ka pa santi okenn diferans lè wap pran medikaman an, men sa pa vle di remèd la pa fè efè

**Si tansyon mwèn rete nòmàl, poukisa mwen dwe kontinye pran medikaman?**



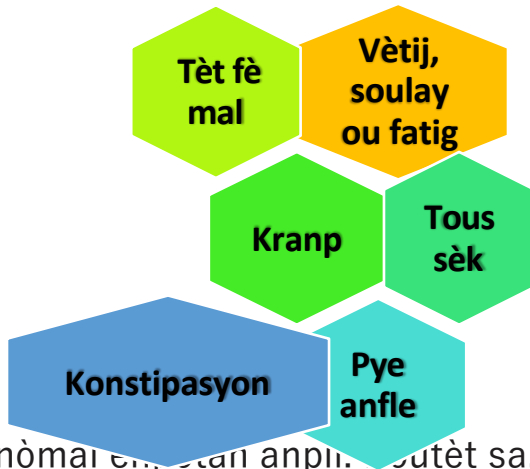
N ap di **OU DWE KONTINYE PRAN MEDIKAMAN POU TANSYON WO**, sa vle di, pa rete san pran medikaman, paske tansyon an rete nòmàl akòz efè medikaman an. Si ou pa kontinye pran medikaman an, ou ka gen kriz tansyon wo, anplis gwo risk pou estwòk.

**SISTÈM SANTE BREZIL LA KI SE "SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS)" AN PÒTIGÈ, BAY MEDIKAMAN YO GRATIS NAN SANT SANTE YO NAN PWOGRAM FAMASI POPILE.**

TANSYON WO

Gen plizyè tip medikaman pou kontwole tansyon wo. Doktè an ka preskri ou plizyè medikaman ansanm. Se poutèt sa, souvan, ou bezwen pran plis pase yon medikaman, sa pral depann evalyasyon chak ka. Gen nan remèd sa yo ki lakoz efè segondè, fòk ou prete atansyon ak sa.

## Efè segondè posib medikaman pou tansyon wo



Kenbe tansyon an nòmal epitou pran anpil anpil. Poutèt sa, nou rekòmande ou pou w pa mete tout responsablite a

sou medikaman yo. Li nesèsè pou moun nan fè egzèsis fizik chak jou epitou gen yon rejim alimantè ekilibre, manje mwens sèl ak mwens grès pou ka kenbe yon tansyon nòmal.

TANSYON WO

.....

.....

## OU GEN TANSYON WO, MEN OU PA KONNEN KISA POU OU FÈ?

Swiv nan swen sante primè "*Unidade de Atenção Primária*" (Sant Sante, sèvis Sante Fanmi)!

Pa modifye medikaman san otorizasyon ekip sante a. Toujou kontwole tansyon w lakay ou, make li nan yon kaye, epi pote li bay ekip sante a lè w vin nan konsiltasyon!

Siveye pou ka wè si gen konplikasyon tankou doulè nan pwatrin, difikilite pou wè ak pou w fè mouvman!

Sous: BRASIL, 2021

### REKÒMANDASYON:

Pou kontwole tansyon w pi byen lakay ou, ou dwe gen yon aparèy tansyon elektwonik pou ponyèt. Li fasil pou w itilize epi li itil anpil pou mezire tansyon w chak jou. Jis metel nan pwanyè w oswa ponyèt ou, peze bouton an epi tann rezilta parèt.



TANSYON WO

ALE NAN YON SÈVIS SANTE "SUS". SÈVIS-LA GRATIS  
EPITOU TOUT MOUN GEN DWA.

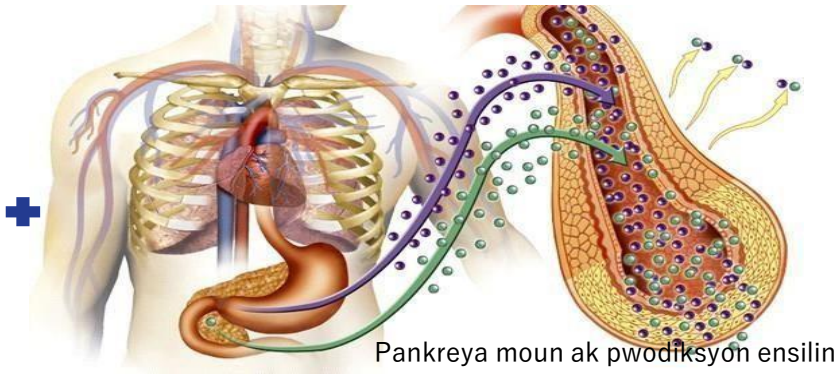


MALADI SIK

**DYABÈT**



Se yon maladi ki karakterize pa nivo sik ki rete wo nan san an, sa rive lè ògàn ki rele pankreya pa pwodui ase ensilin oubyen lè kò a pa ka itilize byen ensilin li pwodui a. Pankreya se yon gland nan sistèm dijestif la, epi ensilin se yon òmòn ki kontwole sik la nan bese nivo li nan san an.



Sous: <https://www.endocrine.org/patientengagement/endocrine-library/diabetes-and-endocrine-function>

## ATANSYON!

Gen plizyè tip maladi sik, men nan gid sa a, nou pral pale sèlman tip 2 a paske se li menm ki pi frekan.

MALADI SIK  
DYABÈT

Maladi sa ou jwenn li pi souvan nan granmoun, li plis asosye ak moun ki gwo anpil epi li vini ofiramezi moun nan ap rantre ak laj.

### SIY AK SENTOM KI PI FREKAN NAN MALADI SIK TIP 2

- ❖ Grangou souvan
- ❖ Wè twoub
- ❖ Bezwen pipi souvan oubyen anpil
- ❖ Pikotman nan men ak pye
- ❖ Blese ki pran tan pou geri
- ❖ Po sèch
- ❖ Enfesyon pipi ak po tanzantan

Sous: BRASIL, 2020; CDC, 2021

Lè nivo sik nan san an wo anpil (plis oubyen egal a 250 mg/dl), ou ka gen lòt siy ak sentom tankou:

- Pipi anpil
- Swaf anpil
- Vant fè mal
- Vomi oswa anvi vomi
- Soule
- Koma (enkonsyan)

### ATANSYON!

LÈ OU GEN SIY AK SENTOM SA YO, SA VLE DI OU NAN YON SITIYASYON IJANS. ALE NAN YON SÈVIS SANTE IJANS TOUSWIT OUBYEN RELE SAMU (192).

MALADI SIK  
DYABÈT

## KÒMAN MWEN KLASE GLISEMI (nivo sik nan san an)?

### Glisemi avan manje (mg/dl)

Nòmral:  
60 a 99

Preyabèt:  
100 a 125

Dyabèt:  
Pi plis pase  
125

### Glisemi 2ètan aprè manje (mg/dl)

Nòmral:  
Pi piti pase  
140

Dyabèt: 140  
199

Dyabèt:  
Pi plis pase  
199

### Emogloblin glike ou HbA1c(%)

Nòmral:  
Pi piti pase  
5,7

Preyabèt:  
5,7 a 6,4

Dyabèt:  
Pi plis pase  
6,4

\***Preyabèt:** Prèske fè maladi sik.

Sous: COBAS et al., 2022

## KISA KI KA LAKOZ OU DEVLOPE MALADI SIK?

Manje ki pa bon pou kò a

Gen twòp pwa

Manke fè aktivite fizik

Moun nan fanmi an ki fè maladi sik

Nivo move kolestewòl nan san wo

Si sik la pa byen kontwòle, sa vle di, pa rete nan nivo nòmral, li ka lakoz pwoblèm nan je, kè, sèvo, ren ak pye, sa nou rele **KONPLIKASYON**.



## KÒMAN POU EVITE MALADI SIK TIP 2 AK KONPLIKASYON LI YO?

### 1. Manje manje ki bon pou sante

Avèk yon bon rejim alimantè (manje ki bon pou kò a), li posib pou w anpeche maladi sik ak konplikasyon li yo. Malgre poko gen okenn rejim alimantè espesyal pou sa, rechèch montre manje ak konpozan yo ka itilize pou anpeche epi kontwole maladi sik (RAMOS et al., 2022).



#### Manje pou moun ki fè maladi sik



Manje diri entegral(natirèl) ak pwa nan manje midi ak soupe ak lòt preparasyonki fèt ak sereyal (mayi, avwàn, soya, ble, diri ak lòt), fèy ak legim.

Bwe plis lèt ki pa gen anpil grès ak sa ki makònen l yo.

Manje fwi fre, bwè ji natirèl pito pase ji nan bwat konsèv.

Manje vyann ki pa gen twòp grès, bèt volay, pwason ak ze, fè yo ak ti kras lwil (kwit nan fou, griye oswa bouyi).

Evite manje ki fri nan lwil. Evite fè anpil tan san manje.

Manje fwi sèk tankou pistach, nwa ak lòt nan kolasyon, chak fwa li posib.

Evite manje manje yo mete sik oswa sèl, tankou bonbon, soda, gazez ak lòt.

Manje manje entegral (pen, pat ak lòt pwodwi ki fèt ak farin).

Bwè anpil dlo, pi piti 8 gode dlo pa jou si pa gen lòt maladi ki anpeche bwè anpil likid.

Bwè dlo olye bwason ki gen sik; diminye sou bwason gazez, bwason ki gen alkòl, ki sikre, ji fwi trete ak bwason enèjetik.

...





## REKÒMANDASYON

Pou moun ki fè maladi sik, li rekòmande pou w pa itilize idrat kabòn (manje ki gen sik) senp ou rafine ki absòbe rapid tankou: diri, pen blan, gato, sik rafine, farin frans ak sa ki makònen yo (espageti, makaroni, bonbon elatriye.), gazez, paske idrat kabòn sa yo gen yon konsantrasyon sik ki wo.

Konsome asid gra tankou: sadin, somon, aran ak lòt ankò (pwason kap viv nan dlo fon epi frèt) **DWE PRIYORITE** paske wap gen mwens risk pou fè maladi kè ak veso sangen (kadyovaskilè).



MALADI SIK  
DYABÈT

Li rekòmande pou swiv nitrisyonis pou ka gen yon pi bon rejim alimantè, kontwole pwa ak nivo sik nan san. Nitrisyonis la se yon espesyalis ki pral ba w yon rejim k ap baze sou kalite ak kantite manje ou dwe manje chak jou.





## 2. Diminye kantite sik w ap manje

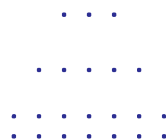
Idrat Kabòn se sous enèji prensipal pou kò a. Nou jwenn li nan fwi, fèy, sereyal ak sa ki makònen yo. Nou jwenn li tou nan manje endistriyalize tankou: gazez, krèm, bonbon, gato, sirèt, elatriye.

Manje anpil sik ka anpeche pankreya fonksyone byen, sa vle di, li egzije li travay plis pou li pwodwi plis ensilin pou ka bese nivo sik la nan san an. Lè pankreya pa ka pwodui ase ensilin, vin gen maladi sik.

Tout sik ki anplis kò a pa itilize yo tounen grès, yo ale depoze nan vant ak nan fwa, epi li fè obèz epi ogmante kolesterol ou.

### ATANSYON!

Obezite ka lakoz ou devlope maladi tankou: tansyon wo, sik, kriz kadyak, kansè ak lòt ankò. Epi pou moun ki deja fè sik, nivo sik wo nan san an ka pwovoke konplikasyon nan ren, kè ak je.



MALADI SIK  
DYABÈT

## REYALITE ENPÒTAN:

- Bwè plis pase yon mwatye bwason sikre pa jou pandan 4 lane, asosye ak 16% risk pou w devlope maladi sik.
- Pa jou si w ranplase yon bwason ki gen sik pa dlo, kafe oubyen te ki fèt ak sik natirèl, asosye ak 2 a 10% chans pou w pa devlope maladi sik (RAMOS et al., 2022).

Òganizasyon Mondyal Sante (OMS ) **REKÒMANDE** pou ou pa manje plis pase 10% sik (50 gram pa jou). Poutan, diminye pousantaj sa a 5% (25 gram pa jou) sanble gen plis efè pozitif.

**OU TE  
KONNEN...**

...yon gwo kiyè ketchòp egal a 4 gram sik kache, epi yon gazez nan boutèy egal a 40 gram sik.



### 3. Kenbe yon pwa nòmàl



Pwa nòmàl kò a se pwa yon moun dwe genyen pou wotè li.

Jan nou eksplike l nan chapit tansyon wo a, gen de (2) fason ou ka kalkile pwa a se: Endis Mas Kòporèl (IMC) ak sikonferans vant .



Kenbe yon pwa nòmàl pou w ka gen mwens chans pou w devlope obezite, ki se koz plizyè maladi kwonik non twansmisib nou te site yo; epi li ede gen pi bon sante fizik ak mantal. Twò gwo oswa twò mèg pa bon pou sante.

Pou moun ki fè maladi sik ki gen twòp pwa oubyen obèz, li **REKÒMANDE** pou w pèdi pou pi piti 5% pwa ou te gen avan pou sik la ka rete nòmàl (RAMOS et al., 2022).

MALADI SIK  
DYABÈT

ENPÒTAN:

Kenbe yon pwa nòmàl pou kò a enpòtan pou tout moun, menmsi ou pa fè maladi sik.

## REKÒMANDASYON

### 4. Pratike aktivite ak egzèsis fizik



Aktivite fizik se nenpòt mouvman ki fèt pa misk eskelèt ki mande pou w depanse enèji, alòske egzèsis fizik se yon fòm aktivite fizik espesifik, estriktire, òganize, ki gen pou objektif yon pi bon kondisyon fizik ak sante.



Fè egzèsis fizik regilyèman gen gwo avantaj pou anpeche maladi kwonik, epi yon sèl sesyon egzèsis avèk moderasyon bay benefis sante nan menm moman (CDC, 2020).

Fè egzèsis fizik fè kò w pi sansib ak ensilin, sa ki ede w kontwole maladi sik la. Anplis li kenbe nivo sik nan san an nòmal, li kapab ede tou:


- Gen yon pi bon sikilasyon san an nan kò a
- Gen pi bon kapasite kè ak respiratwa
- Gen plis mas miskilè (vyann) ak zo
- Diminye kantite grès nan kò a
- Diminye risk maladi kè
- Diminye domaj nan sistèm nève
- Gen yon pi bon byennèt mantal ak sosyal



MALADI SIK  
DYABÈT

## REKÒMANDASYON

Li **REKÒMANDE** pou moun ki gen maladi sik tip 2 fè pou pi piti 150 minit pa semèn, egzèsis ak yon vitès modere oubyen rapid (mache rapid, kouri, monte bisiklèt, naje) pa rete 2 jou youn apre lòt san fè egzèsis (SBD, 2022).

 Men avan ou kòmanse nenpòt egzèsis fizik, li enpòtan pou w chèche yon pwofesyonèl pou w fè kèk tès ak pou oryante w pi byen.

### ANPLIS LI ENPÒTAN ANPIL:

- Manje yon ti manje alantou 15 a 30 gram, li ka yon fwi oubyen yon tranch pen, avan w kòmanse fè yon egzèsis fizik.

- Li pa rekòmande pou w kòmanse yon egzèsis fizik si nivo sik ki nan san an plis pase 250 mg/dl. Nan ka sa, ou bezwen desann nivo sik la avèk ensilin epi anpil likid. Pafwa li posib sèlman pou w fè sa nan yon sèvis sante ijans.

Puiske egzèsis fizik diminye pousantaj sik nan san an epi efè sa jeneralman rive aprè aktivite fizik epi rete pou plizyè lè, **LI NESESÈ** pou moun k ap pran ensilin kontwole pousantaj sik

MALADI SIK  
DYABÈT

.....

## REKÒMANDASYON

la nan san an. Se pou li fè tès sa ki rele glisemi a, li ka fèl nan yon sant sante, lopital oswa lakay li si li gen aparèy ki rele glikomèt la.



Sous: <https://medsimples.com/gli-cemia-pos-prandial-o-que-e-quanto-deve-ser>



Après egzèsis fizik la, yon manje ki gen idrat kabòn ak pwoteyin ap ede w ranplase enèji w sot pèdi yo, epi evite sik ki nan san an bese rapid, sa nou rele ipoglisemi an ki se lè sik nan san w twò ba. Twòp sik oubyen nivo twò ba nan san an se yon move kondisyon pou kò a.

### 5. Diminye kantite alkòl w ap bwè

Alkòl afekte alimantasyon ak nivo sik nan san an, li anpeche gen yon bon kontwòl maladi sik tip 2 a. Li anpeche askyon ensilin nan, li fè w gen plis risk ipoglisemi (bese nivo sik nan san an pi ba ke nòmal li).

. . . . .

. . . . .

. . . . .

MALADI SIK  
DYABÈT



# REKÒMANDASYON

Toudepan de sansibilite ak kantite alkòl moun nan bwè, alkòl la ka kache sentom ipoglisemi, li fè gen mwens pwodiksyon sik la epi sa ki fè kò a pwodwi plis kò setonik (lè kò a itilize grès kòm sous enèji).

Bwe plis pase 30 gram alkòl pa jou ka lakoz rezistans ak ensilin.



Pou moun ki gen maladi sik, limit alkòl pou bwè a ta dwe yon sèl dòz pou fanm yo, epi 2 dòz pou gason yo pou pi plis. Yon dòz vle di yon vè diven (150ml), yon ti boutèy byè (350ml) oubyen yon dòz lòt alkòl avèk mezi ki fèt pou sa (45ml), yon mezi egal a 15 gram, an mwayèn nan alkòl.



Ou pa dwe janm bwè bwason ki gen alkòl san ou poko manje. Li rekòmande pou w manje manje ki gen sik avan oubyen pandan wap bwè a.

MALADI SIK  
DYABÈT

.....  
.....





Menmsi moun ki gen maladi sik ka bwè yon ti kantite bwason ki gen alkòl, men li tap pi bon si w pa bwè li menm, paske li ka anpeche medikaman w ap pran yo fè efè.



## 6. Pa fimen epi evite rete kote moun k ap fimen

Fimen konsidere kòm yon koz enpòtan pou devlope maladi sik tip 2. Lè yon moun fimen, li mete sante li, sante fanmi li, zanmi li ak moun ki bò kote li an danje.

Yon moun ki gen maladi sik epi k ap fimen, gen plis risk pou fè estwòk, pwoblèm nan kè, ensifizans renal, maladi nan veso sangan ak kansè nan poumon. Lè moun ki fè maladi sik fimen, risk sa yo vin plis toujou.



Konsènan fimen ak maladi sik, rechèch montre:

- Moun ki fimen gen plis risk pou devlope maladi sik, menm jan ak moun ki respire lafimen moun kap fimen an.

MALADI SIK

DYABÈT

- Moun ki fimen yo gen nivo kòtizòl nan san pi wo pase moun ki pa fimen.
- Nikotin (pwodui tabak) ka fè kò w lage mwens ensilin.
- Fè aktivite fizik epi pèdi pwa vin pi difisil lè w ap fimen.

Sous: U.S, 2014.

## KISA KÒTIZOL YE?

Yo konnen li tankou sibstans estrès. Se yon òmòn ki libere lè moun nan estrese.

Lè nivo li nòmal nan san an, li ede kenbe nivo sik nan san an nòmal, tansyon ateryèl, defans kò a ak lòt ankò.

Yon eksè kòtizòl nan san an se yon gwo danje pou sante.



Fonte:  
<https://sacoemaca.blogspot.com/2011/02/muito->

Kite fimen se pa yon pwosesis fasil. Sistema Único de Saúde (SUS) kise sistèm sante Brezil la, gen yon pwogram ki rele "Programa Nacional de Controle do Tabagismo", an kreyòl ki vle di Pwogram Nasyonal Kontwòl Abitid Fimen. Pou moun ki pa ka rive kite fimen pou kont yo, li enpòtan pou w chèche èd yon pwofesyonèl.

MALADI SIK  
 DYABÈT

## Objektif nan tretman maladi sik

	Granmoun ki gen maladi sik tip 2	Granmoun laj avanse (60 ane ou plis) ki pa gen lòt maladi	Granmoun laj avanse ki gen lòt maladi	Granmoun laj avanse ki gen anpil lòt maladi
Nivo sik avan manje	80-130 mg/dl	80-130 mg/dl	90-150 mg/dl	100-180 mg/dl
Nivo sik 2 èdtan aprè manje	Pi piti ke 180 mg/dl	Pi piti ke 180 mg/dl	Pi piti ke 180 mg/dl	---
Nivo sik lèw pral dòmi	90-150 mg/dl	90-150 mg/dl	100-180 mg/dl	110-200 mg/dl

Sous: ALMEIDA-PITITTO et al., 2022

## MALADI SIK GEN GERIZON? OU TOUJOU BEZWEN PRAN KONPRIME OSWA ENSILIN ?

Malerezman **MALADI SIK PA GERI !**

Sa ap depann de grad maladi sik la, li ka rete nòmal avèk aktivite fizik, yon pi bon fason ou viv ak rejim alimantè.

Gen ka ki egzije ensilin, gen lòt ka ki bezwen yon kalite medikaman chak jou, gen lòt ka tou ki bezwen tou 2 kalite tretman sa yo an menm tan.

.....

## KÒMAN TRETMAN MEDIKAMAN YE?

Anplis yon bon fason ou viv, bon alimantasyon, kenbe pwa w nòm al ak fè egzèsis fizik, medikaman yo jwe yon wòl enpòtan nan pi bon kontwòl sik nan san an ak rediksyon oswa reta nan tan konplikasyon yo.

Tretman medikaman ka fèt avèk konprime (grenn), enjeksyon ensilin oswa tou 2 ansanm. Kalite tretman ak dòz yo preskri a pral depann de eta sante w epi nivo sik nan san an dapre rezilta egzamen an.



### REKÒMANDASYON:

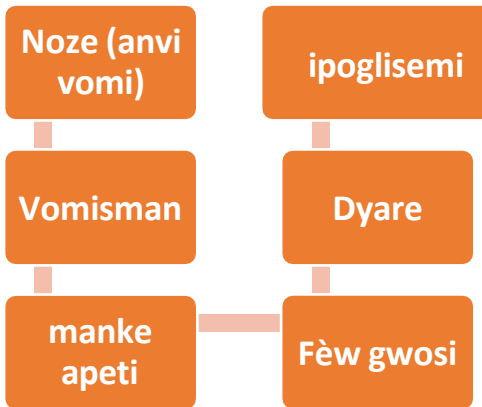
Li enpòtan pou w gen aparèy ki rele **GLIKOMÈT** la lakay ou, pou mezire sik la.



Pa janm rete san pran medikaman, menmsi nivo sik nan san an nòm al. Lèw pa pran medikaman li ka fè sik la monte twòp jiskaske w antre an koma.

MALADI SIK  
DYABÈT

Gen medikaman ki ka lakoz kèk efè segondè tankou:



Sous: LYRA et al., 2022



O SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) KISE  
SISTÈM SANTE BREZIL LA OFRI MEDIKAN  
YO GRATIS NAN SANT SANTE YO (UBS)  
NAN PWOGRAM FAMASI POPILÈ.

Lè moun ki gen maladi sik (dyabèt) bay tèt li ensilin

Ensilin se yon òmòn vital ki diminye nivo sik nan san an e anpil moun ki gen dyabèt bezwen piki ensilin. Nenpòt moun ki pran ensilin ta dwe konnen trè byen kijan yo itilize li.

MALADI SIK  
DYABÈT

## Etap pou prepare ensilin nan sereng la

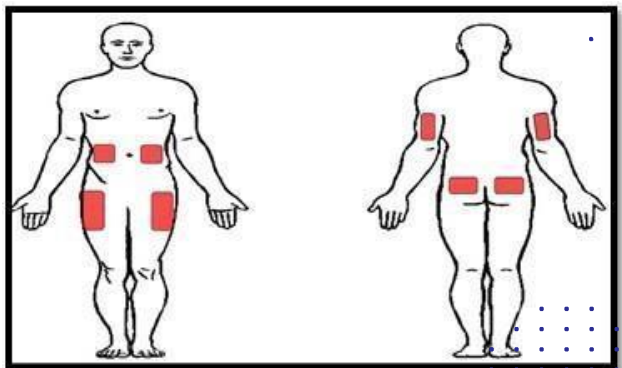


Sous: BANCA et al., 2022

## Kote pou w pran ensilin



Plim pou fè tès sik

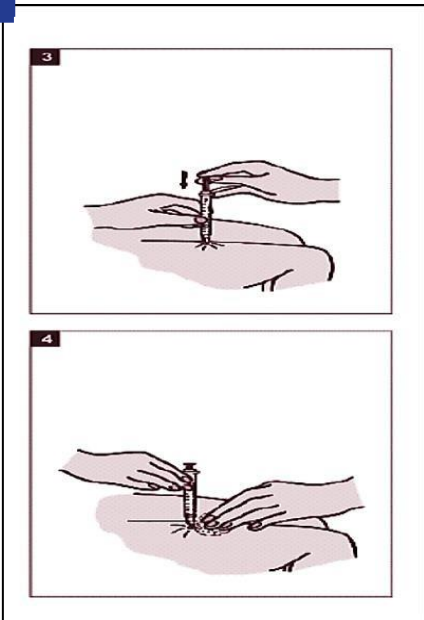
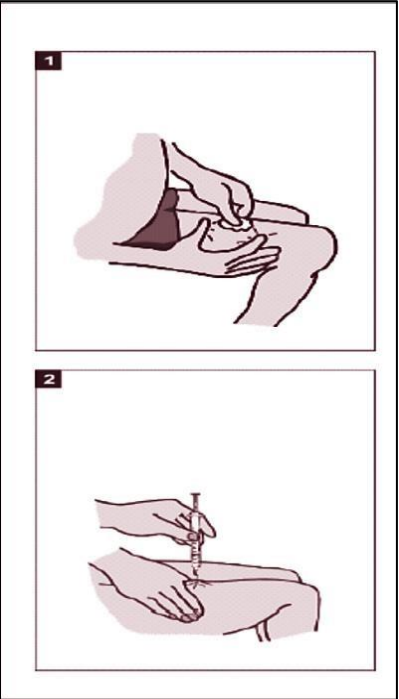


## Etap pou bay tèt ou ensilin ak sereng



Chwazi kote pou pran ensilin nan. Netwaye po w avèk koton ak alkòl epi kite li seche pou kont li. Kite yon distans plizoumwen 2 cm kote ou pran li van, si se nan menm kote a.

Fè yon pli nan po a kote ou pral pike sereng ki gen ensilin nan. Pran sereng lan tankou se te yon kreyon. Rantre zegwi a nan po a, nan yon ang 90° degre, lage pli po a. Obs.: Moun ki mens anpil oubyen timoun, enjesksyon an ka fèt nan yon ang 45° degre, lè sa ou pap rantre tout zegwi a pou pa aplike li nan misk la.



Lè w kòmanse mete ensilin nan, si w jwenn san an nan sereng lan, swiv oryantasyon sa yo:

- 1) Yon ti kantite san an: Kontinye pran ensilin nan.
- 2) Yon gwo kantite san an: pa pran ensilin nan, jete sereng lan epi prepare yon lòt dòz ensilin.

Enjekte ensilin nan pandan w ap pouse piston an desann nèt. Retire sereng lan, fè yon ti presyon nan kote ou te pike li a avèk koton ki gen alkòl la.



## REKÒMANDASYON

- Moun ki ap itilize ensilin nan fòm plim, kenbe bouton an peze jiskaske zegwi a retire nèt nan po a, pou san pa retounen anndan plim lan.



- Fè yon plas kote ou pike yo, sa vle di, chanje kote chak lè ou ap aplike ensilin pou ou ka gen mwens risk pou gen boul nan plas la. Pa pran ensilin kote ki gen boul jiskaske kote a fin geri, sa ka pran mwa oswa ane. Li enpòtan pou verifye kote a avan ou enjekte ensilin nan.

- Ti boutèy, plim ou ka jete lè w fin sèvi yo, dwe konsève nan kote ki fre, nan yon tanperati sitiye ant 2 a 8° C pandan li poko sèvi ak ekspire, men si ensilin nan kòmanse itilize, li dwe konsève nan espas oubyen chanm nòmal (jiska 30° C), pou tan chak fabrikan yo endike a.

Sous: BANCA et al., 2022.

### Kèk efè segondè ensilin

- Gwosi
- Ipoglisemi (nivo sik nan san an pi ba ke nòmal li)

MALADI SIK  
DYABÈT

...



## REKÒMANDASYON

Li rekòmande pou tout granmoun ki gen 45 ane mezire sik yo pou yo ka konnen si yo fè maladi sik menmsi yo pa gen risk, epi pou granmoun ki gen twòp pwa, tansyon wo oswa lòt maladi, ki gen pou pi piti yon risk.

Si rezilta a nòmal, fè li chak 3 ane. Si ou gwosi rapid oubyen ou gen lòt risk, ou dwe refè li nan yon tan ki pi kout (COBAS et al., 2022).

## KOUNYA NOU PRAL PALE SOU IPOGLISEMI (NIVO SIK BA NAN SAN AN)

### KISA IPOGLISEMI YE?

Se lè nivo sik ki nan san an pi ba ke nòmal la. Li se youn nan konplikasyon dyabèt.

Li divize an 3 estad.

### Estad ipoglisemi

Lejè

- Glisemi ant 55 mg/dl ak 70 mg/dl

Modere

- Glisemi pi ba pase 55 mg/dl

Grav

- Lè moun nan pèdi konesans epi li bezwen èd lòt moun.

MALADI SIK  
DYABÈT

## KÒMAN MWEN IDANTIFYE IPOGLISEMI?

**OBSÈVE SIY AK SENTOM:** Vètij (tèt vire), wè twoub, tèt fè mal, tranbleman, fatig, swe anpil, lè w santi bouch ak lang ou lou, chanjman imè ak konpòtman, konfizyon, kè bat rapid (SBD, 2022).

## TRETMAN IPOGLISEMI

Lè w idantifye sentom sa yo, tretman dwe fèt nan menm moman.

Ou ka manje 15 g sik chak 15 minit jiskake nivo sik nan san depase 70 mg/dl, ekivalan a: yon ti gode (150 ml) ji zoranj natirèl oswa yon ti gode (150 ml) gazez ki gen sik oswa yon gwo kiyè siwo myèl oswa sik dilye nan dlo.

NAN KA IPOGLISEMI GRAV, ALE NAN SÈVIS SANTE IJANS OSWA RELE SAMU 192 (SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÓVEL DE URGÊNCIA).



MALADI SIK  
DYABÈT

OU GEN  
MALADI SIK,  
MEN OU PA  
KONNEN KISA  
POU W FÈ?

Swiv nan yon sant sante.

Pran medikaman yo jan doktè/ enfimiyè a di w la.

Swiv avèk atansyon, oryantasyon ki dekri nan Gid sa a.

## KISA KI PYE DYABETIK?

Se yon maleng ki dire nan pye moun ki fè maladi sik, li pran tan pou geri epi pafwa mennen enfeksyon jiskaske ou pèdi yon pati nan pye oswa pye a. Pye dyabetik se youn nan konplikasyon ki pi frekan kay moun ki fè maladi sik.

## KÒMAN EVITE PYE DYABETIK?

Pa mache san sandal, menmsi w anndan kay ou

Pa kite pye ou ap tranpe nan dlo

Lave pye yo nan dlo tyèd ki ap koule (chak jou), sa vle di pa kitel tranpe

Koupe zong ou yo (chak 21 jou) nan yon liy dwat, pa twò kout, san retire chè akote zong yo

Verifye andedan soulye yo anvan w mete li nan pye w, pou si pa gen anyen ki ka blese w

Pa kwaze pye w lè w chita

Pase krèm pou idrate do ak anba pye yo (chak jou), pa janm pase nan fant zòtèy yo

Evite mete sapat; mete soulye ki mou, ki alèz nan pye w yon wotè ki pa depase 4 cm

Dezenfekte soulye yo epi mete yo nan solèy chak lè ou itilize yo

Itilize chosèt koton epi chanje yo chak jou

Seche dwèt pye ak fant zòtèy yo byen lè w fin lave yo

Egzamine pla pye w ak zòtèy yo nan glas, chèche si pa gen kote ki koupe, anfle oubyen cho.

ALE NAN YON SÈVIS SANTE "SUS". SÈVIS LA  
GRATIS EPITOU TOUT MOUN GEN DWA.



# KANSÈ NAN TETE



## AN N KONTINYE APRANN!



Èske w te konnen kansè nan tete se prensipal kansè ki lakoz lanmò kay fanm nan peyi Brezil, apre kansè po?

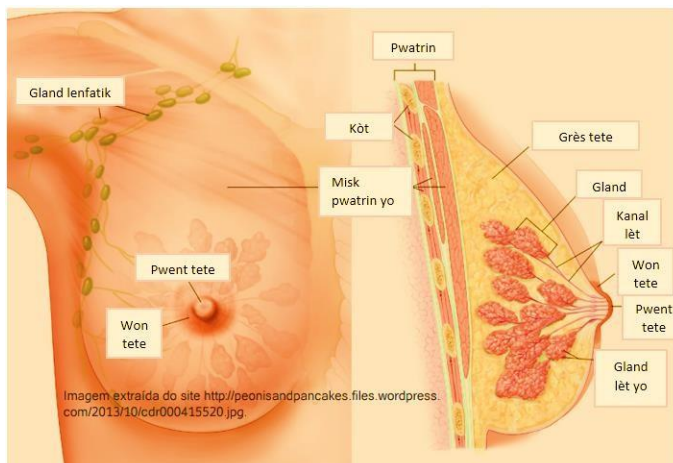


...

### KISA KANSÈ NAN TETE YE?

Se yon timè maliy ki devlope lè yon seri selil nan tete a ki pa nòmal ap miltipliye, yo ka gaye nan lòt pati nan kò a; se yon maladi ki pran tan pou li devlope epi san fè bri (INCA, 2022).

### Estrikti yon tete



### KANSÈ NAN TETE

Sous: A mulher e o câncer de mama no Brasil, Instituto Nacional de Câncer: 2018.

Kansè a ka kòmanse nan diferan pati nan tete a, men pi fò kòmanse nan gland ki pwodui lèt la ak nan kanal kote lèt la pase pou li sòti nan pwent tete a. Kansè nan kanal lèt la se li ki pi frekan.

## SIY AK SENTOM JENERAL KANSÈ NAN TETE



### Siyou ak sentom

Boul nan tete, ou santi li di, fikse nan plas la epi san doulè

Likid ap sòti nan pwent tete a san w pa bezwen peze l

Maleng ki pa vle geri

Lè po tete a jòn oubyen lè li sanble ak yon po zoranj

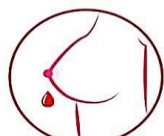
Ti boul nan kou oubyen anba bra



## BAY ATANSYON AK SIY AK SENTOM SA YO



Pwent tete rantre



Likid nan pwent tete



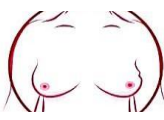
Boul anba bra



Yon pati nan tete a anfle



Tete a anfle



Po a parèt plise



Doulè nan tete oswa nan pwent lan



Po tete a anvlimen

## KÒMAN POU MWEN DEKOUVRI MODIFIKASYON SA YO?

- Egzamine tete yo chak mwa (7 jou aprè règ ou, epi yon jou nan mwa pou moun ki pa gen règ ankò).
- Gade, manyen epi santi tete w yo chak jou pou w ka konnen chanjman natirèl epitou pou w ka idantifye chanjman ki sispèk.

**ATANSYON!** Chak fanm ta dwe egzamine tete yo pou kont yo chak fwa li santi konfòtab pou fè sa, kit se nan douch la, lè ou ap chanje rad oswa nan yon lòt sitiyasyon. Ou pa bezwen tann rekòmandasyon nan men yon pwofesyonèl pou sa fè sa. Nou bezwen bay egzamen sa valè ak dekouvèt aksidantèl ti chanjman nan tete.

### ENPÒTAN

**NENPÒT BOUL KI PARÈT NAN TETE FANM KI GEN PLIS PASE 50 LANE, EPI KI PÈSISTE NAN JÈN FANM PLIS PASE YON SIK MANSTRIYÈL (RÈG), BEZWEN EVALYE PA YON ENFIMYÈ OUBYEN DOKTÈ. ALE NAN SANT SANTE KI PI PRE OU A.**

### KÒMAN DETEKTE KANSÈ TETE?



Avèk yon egzamen yo rele mamografi (mamografia an pòtigè). Li se yon radyografi ki fèt pou tete, li kapab idantifye chanjman ki pa nòmal. Li pèmèt tou pou dekouvri kansè a byen bonè pou ka evite yon tretman agresif.

## Patisipayon Fanm

Patisipasyon fanm enpòtan anpil nan detekte kansè nan tete bonè: idantifye chanjman nan tete yo nan diferan moman etap nan vi a ak siy prensipal kansè nan tete yo; chèche klarifikasyon nan men enfimye pwofesyonèl la oswa doktè chak fwa gen nenpòt dout konsènan nenpòt chanjman nan tete yo; epi patisipe nan aksyon depistaj kansè nan tete.

### KISA KI KA LAKOZ OU GEN KANSÈ NAN TETE?



\*Menopoz: Lè fi sispann gen règ.

Sous: Sociedade Brasileira de Mastologia, 2018; INCA, 2022.

### KÒMAN MWEN KA DIMINYE RISK SA YO?

1. Bay tete
2. Manje manje ki bon pou sante
3. Pratike aktivite fizik
4. Pa fimen
5. Pa bwè anpil alkòl





## 1. Bay tete

Li pote anpil benefis non sèlman pou bebe a, epitou anpil benefis enpòtan pou manman pou yon tan ki varye. Li fè manman ekspozè mwens tan ak òmòn (estwojèn) ki bay plis risk kansè an epi li elimine selil ki gen chanjman (ki pa nòmal) nan tete a (INCA, 2018).

Òganizasyon Mondyal Sante (OMS) rekòmande pou bay timoun nan sèlman tete pandan 6 mwa, apre tan sa li ka kontinye jiska 2 ane oubyen plis toujou (BRASIL, 2020).

Bay tete pandan 2 ane diminye 10% nan risk kansè tete. Lè w fè plis tan ap bay tete, benefis yo ap pi plis epi w ap gen mwens risk pou vin gen maladi a (INCA, 2018).



## 2. Adopte yon bon rejim alimantè

Manje manje ki bon pou sante w jwe yon wòl enpòtan pou evite kansè nan tete.



Ou dwe evite manje ki trete, sa vle di, manje yo ajoute sèl, sik oswa lòt pwodui; manje pito manje ki soti dirèk nan lanati (nan plant ak zannimo), sa nou konnen sou non manje natirèl.

Manje sa yo kapab diminye efè pwodwi kanserijèn yo (ki ka pwovoke kansè).

**KANSÈ NAN TETE**

Yon rejim alimantè ekilibre ki rich ak manje ki sòti nan plant, gen kapasite pou li pwoteje w pou w pa gen twòp pwa, obezite, epi kansè. Lè ou mete li ansanm ak egzèsis fizik, rezilta yo ka vin pi benefik (BRASIL, 2022).

.....

### 3. Pratike aktivite fizik

Pratike aktivite fizik amelyore aksyon kèk òmòn ki gen rapò ak kansè nan tete yo pi byen, li ka anpeche moun nan gen kansè nan tete e menm vin rann moun nan gen yon pi bon sistèm iminitè (defans kò), amelyore tou eta sante moun ki deja gen kansè a, anplis li ap ede pou w gen yon bon sante ak byennèt.



Anpil lanmò pa kansè nan tete te ka evite si moun yo te fè pou pi piti 30 minit ap mache chak jou. Anplis de sa, li ranfòse zo ak misk yo, li fè w rete avèk yon pwa ki nòmal pou wotè w, li diminye estrès ak angwas. (BRASIL, 2022).

### 4. Pa fimen

.....

Kansè se youn nan prensipal pwoblèm sante tabak ka bay. Agência Internacional de Pesquisa em Câncer de Organização Mundial da Saúde, ki se Ajans Entènasyonal Rechèch sou Kansè pou Òganizasyon Mondyal Sante, konsidere prèv ki montre ke tabak ka gen efè kanserijèn (lakoz kansè) pou kansè tete (BRASIL, 2022).

KANSÈ NAN TETE

Malgre pa gen anpil etid ki fèt sou relasyon fimen ak kansè tete, pi bon chwa ou ka fè se pa fimen oubyen kite fimen, akòz nikotin lan ki se yon danje pou sante ke nou te gentan detaye nan chapit avan yo.

## 5. Diminye kantite alkòl w ap bwè



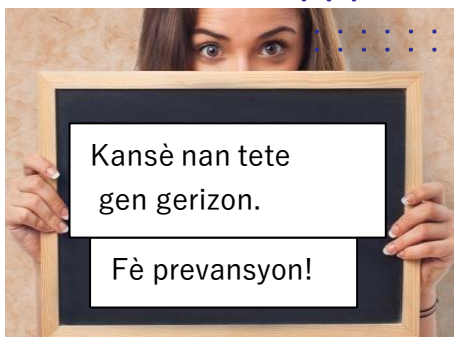
Lè w bwè alkòl, kò w dekompoze yon pwodui chimik ki rele asetaldeyid, ki anpeche kò a ranje domaj ki nan selil yo. Tout tip alkòl, kèlkeswa diven wouj ak blan, byè, likè yo tout asosye ak kansè (CDC, 2022).

## KANSÈ NAN TETE GEN GERIZON?



Gen anpil chans pou geri si li dekouvri bonè. Lè li dekouvri bonè, plis chans pou li geri avèk tretman, mwens chans pou w mouri pa kansè nan tete (INCA, 2022).

KANSÈ NAN TETE



Li rekòmande pou fanm ki gen de 50 a 69 ane, ki pa gen sentom fè mamografi yon fwa chak 2 ane. Nan ka ta gen chanjman nan tete a, menm si ou pa nan gwoup laj sa a, ale nan yon sant sante SUS ki pi prè w la. Sèvis la gratis.



<https://clinicaafetus.com.br/mamografia-ou-ecografia-mamaria/>

### Poukisa nan gwoup laj sa ?

Rechèch yo montre benefis tè depistaj pou diminye lanmò kansè nan tete pi plis nan gwoup laj sa a.

Mamografi a rive idantifye pi byen boul nan tete fanm yo apre menopoz, paske tete a vin pi piti (mwens grès) akòz òmòn yo diminye.

## DOUT



Gason ka gen kansè nan tete?

Wi. Men li difisil anpil. Li k reprezante 1% nan tout ka kansè nan tete yo.

KANSÈ NAN TETE





## DOUT



Dezodoran ki anpeche w swe ka lakoz kansè nan tete?

Pa gen okenn kalite dezodoran ki ka lakoz maladi sa a. Paske kansè nan tete sòti nan miltiplikasyon selil ki pa nòm al ou ka eritye li oubyen lè w genyen li pa faktè risk ki te deja montre avan yo.



Soutyen sere ka lakoz kansè nan tete?

Mete soutyen sere oubyen soutyen ki gen fè pa lakoz kansè. Yo dwe evite lè w gen doulè ki gen rapò ak règ, paske yo ka lakoz malèz nan pwatrin (INCA, 2018).



KANSÈ NAN TETE

**ALE NAN YON SÈVIS SANTE "SUS".  
SÈVIS LA GRATIS EPITOU TOUT  
MOUN GEN DWA.**





KANSÈ KÒL MATRIS



**KANSÈ KÒL ITERIS**



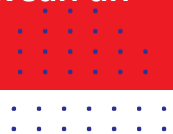


## KISA KANSÈ KÒL MATRIS YE (KANSÈ KÒL ITERIS)?

Li se yon timè ki fòme nan pati ki pi ba matris la, jeneralman ki koze pa viris HPV (Papiloma Vírus Humano an pòtigè). Li se katriyèm koz lanmò kay fanm nan peyi Brezil, epi prensipal koz lanmò kay fanm nan Amerik Latin ak Karayib la (OMS, 2020, INCA, 2018).

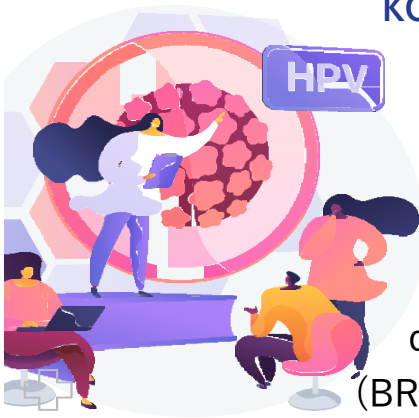
Kòl matris se pati ki anndan fon vajan an, kote bebe a sòti ak sa an lè w gen règ ou.

KANSÈ KÒL MATRIS  
KANSÈ KÒL ITERIS





## KÒMAN TRANSMISYON HPV FÈT? <sup>59</sup>



HPV se yon viris ki frekan anpil nan gason ak fanm. Li transmèt souvan pandan relasyon sekyèl (vajen, dèyè oubyen bouch). Ou ka genyen li tou nan kontak po rejyon jenital, dèyè ak po ki kouvri testikil yo (BRUNI et al., 2019; INCA, 2018).



## KISA KI KA FÈ W GEN PLIS RISK POU GEN KANSÈ KÒL MATRIS?

Kòmnanse fè sèks bonè (avan 18 ane) epi gen plizyè patnè seksyèl

Fè anpil pitit

Moun ki gen maladi ki diminye defans kò a tankou: Lipis, VIH-SIDA ak lòt ankò

Fimen epi itilize komprime planin pou plis pase 5 ane

Manke pran swen pati jenital ou, fi tankou gason

Enfeksyon koze pa HPV ak lòt ou ka pran nan fè sèks

Sous: INCA, 2018; 2022



# KI SIY AK SENTOM KANSÈ KÒL MATRIS?

Premyeman ou dwe sonje ke se yon maladi ki pa devlope rapid, epi nan kòmansman ki ka pa prezante sentom. Nan ka avanse yo ou ka gen:

San nan vajen ki ale vini, aprè relasyon seksyèl oswa san ou pa gen règ

Sekresyon ki pa nòmal nan vajen an

Vant fè mal avèk pwoblèm pou pipi oswa twalèt

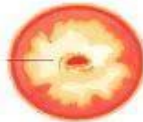


Kòl iteris ki pa malad

Premye estad

Estad avanse

Estad tèminal



## KÒMAN POU EVITE KANSÈ KÒL MATRIS?

Swiv rekòmandasyon sa yo:

- Vaksinen kont viris HPV ki lakoz kansè kòl matris la
- Fè egzamen prevantif ki rele Pap tès (*papanicolau / citopatológico*)
- Mete kapòt chak fwa w ap fè sèks
- Toujou kenbe yon bon ijyèn jènital

KANSÈ KÒL MATRIS  
KANSÈ KÒL ITERIS

## 1. Vaksinen kont HPV

Vaksen an pwoteje w kont enfeksyon HPV. Li sèvi plis pou anpeche kansè kòl matris, vilv ak vaje; kansè peni, bouch, gòj, anis gason ak fanm, li san danje epi efikas. Vaksen kont HPV se prensipal mwayen prevansyon (OPS, 2019; BRASIL, 2022).



\*Vilv: Tout pati deyò ki kouvri vaje an.

### Ki moun ki ka pran vaksen an?

Ti fi ak ti gason ki gen 9 a 14 ane ki poko kòmanse aktivite seksyèl; gason ak fanm ki gen 9 a 45 ane ki gen sistèm iminitè ba; grèf ògàn solid oswa mwèl zo ak pasyan ki gen kansè (INCA, 2022).

### Ki kote w ap jwenn vaksen an?

Yo bay vaksen an gratis nan SUS ak nan peryòd vaksinasyon nan lekòl. Se 2 dòz, dezyèm dòz la wap pran li 6 mwa aprè premye dòz la.

KANSÈ KÒL MATRIS  
KANSÈ KÒL ITERIS





## 2. Fè egzamen Pap tè (Papanicolau / Citopatológico)

Pap tè (Papanicolau / Citopatológico) se yon egzamen jinekolojik ki pi popilè ki ka detekte lezyon (plè oswa maleng), ki koze pa HPV, ki parèt avan kansè kòl matris yo pi bonè, yo ka trete avan li tounen kansè. Si li dekouvri bonè, li gen 100% chans pou l geri.



Fè egzamen an regilyèman enpòtan paske li pèmèt diminye ka lanmò pa maladi sa a. Se yon egzamen ki ka sove lavi.



Sous: <https://www.kira.intimus.com.br/-/media/feature/article/exame-ginecologico-2.jpg>



Pap tè (Papanicolau) la nan lis egzamen fanm yo fè pi souvan. Li sèvi tou pou idantifye lezyon ki prèske maliy oswa maliy nan kòl matris la, HPV, trikomonaz ki se enfeksyon ki transmèt pa rapò seksyèl san pwoteksyon.



KANSÈ KÒL MATRIS  
KANSÈ KÒL ITERIS

## Ki moun ki dwe fè egzamen sa epi kilè?



Fanm ant 25 ak 64 ane ki deja gen relasyon seksyèl, ladann tou, gason ki chanje sèks, moun ki pa idantifye yo tankou fi, ni tankou gason. Egzamen prevantif lan dwe fèt chak ane. Si yo detekte yon chanjman, ou dwe fè tès la ankò apre 6 mwa.

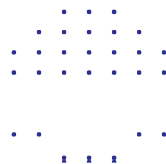
Dapre Instituto Nacional de Câncer (INCA) kise Enstiti Nasyonal Kansè an kreyòl, si yo pa detekte okenn chanjman ki pa nòmal nan matris la, fanm nan dwe fè egzamen an chak 3 ane. Peryòd sa swiv rekòmandasyon Òganizasyon Mondyal Sante.

Sonje si ou santi jèn oubyen gratèl ak enkonfò nan vajen w ki pèsistan (dire), ou dwe ale touswit wè yon jinekòlòg. Nan jan sa a, w ap dekouvri kisa k ap pase.

Li pa rekòmande pou fè egzamen sa a avan 25 ane, paske kansè kòl matris difisil anpil nan laj sa yo, epi lezyon ki pi souvan koze pa HPV geri san tretman, sa vle di yo ka geri pou kont yo.

Fanm ki gen plis pase 64 ane ka sispann fè egzamen prevantif (Papanicolau) si 2 dènye rezilta yo nòmal. Men y ap kontinye fè konsiltasyon jinekolojik pou evalyasyon lòt maladi.

KANSÈ KÒL MATRIS  
KANSÈ KÒL ITERIS



## Kisa pou fè apre egzamen an?



Apre egzamen an, ou dwe retounen nan lokal ou te fè li a nan dat yo te di pou w te vin chèche li a, pou w ka konnen rezilta epi resevwa endikasyon. Epi apre sa pote li bay enfimyè oswa doktè a (INCA, 2022).



## Ki kote ou ka fè Pap tès la (Papanicolau / Citopatológico)?

Egzamen an ka fèt nan sèvis sante piblik (UBS). Li fèt gratis nan SUS.



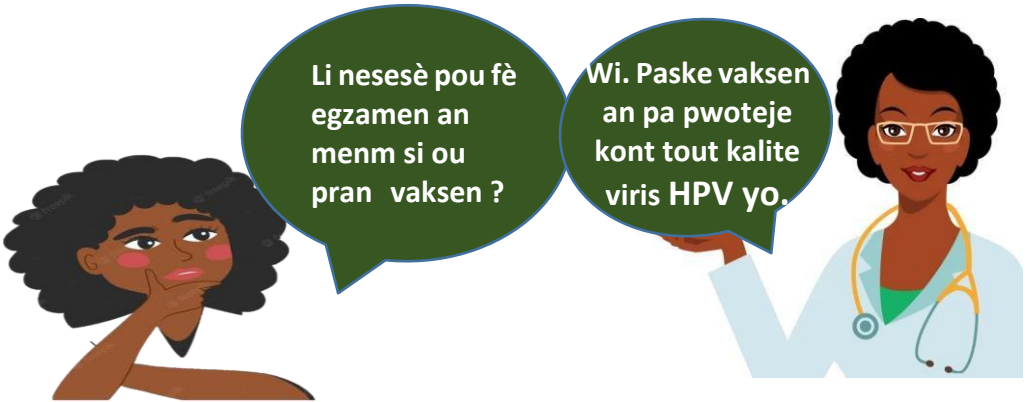
## Oryantasyon enpòtan!



Nan jou avan egzamen an, ou pa dwe fè sèks, pa itilize savon espesyal pou lave vajen an, ni medikaman ak planin lokal nan 48 è avan egzamen an, epi ou pa dwe gen règ ou nan moman (I NCA, 2022; 2018).

KANSÈ KÒL MATRIS  
KANSÈ KÒL ITERIS





### 3. Itilize kapòt (prezèvatif)

Sèvi ak kapòt pou gason ak pou fanm pèmèt ou diminye risk transmisyon HPV pandan relasyon seksyèl, men pwoteksyon an pa total, paske viris la pase nan kontak entim ak rejyon jenital la san pa bezwen gen penetrasyon.



**ALE NAN YON SÈVIS SANTE "SUS". SÈVIS LA GRATIS EPITOU TOUT MOUN GEN DWA.**

KANSÈ KÒL MATRIS  
KANSÈ KÒL ITERIS





## KONSIDERASYON FINAL

Remake faktè risk yo menm jan nan tout maladi ki nan Gid sa a, gen ladan yo ki ka evite epi chanje, sa vle di, yo depann de ou.

Aprann konnen kò w, bay atansyon avèk chak chanjman ak siy yo, ale nan yon sant sante oswa lopital pou nenpòt chanjman ou wè. Prevansyon se kle, li pa gen pri.

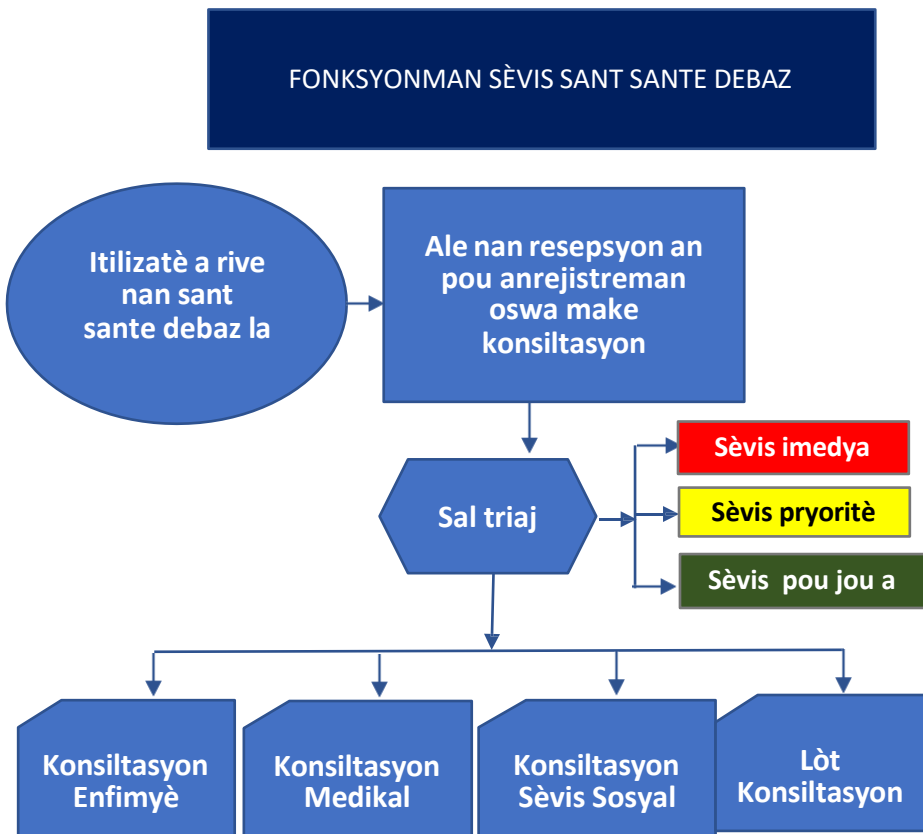
Pou moun ki deja gen youn oswa plizyè nan maladi sa yo, enstriksyon ki nan Gid sa pa ranplase tretman pwofesyonèl sante a preskri w la. Kontinye pran medikaman yo jan yo endike ou a, toujou ale nan konsiltasyon yo, epi fè egzamen yo.

Prete atansyon avèk chak siyal kò w bay, epi sonje, ou ka toujou jwenn yon pwofesyonèl sante nan youn nan sèvis SUS yo ki pou ede w ak tout sa w bezwen, gratis.

Anba a, nou mete yon lyen ki mennen w kote ou ka jwenn yon Sant Sante Debaz SUS nan vil Manaus ak kòman sèvis la fonskyone. Sa ap ede w pa sispann pran swen tèt ou.







Jwenn yon sèvis sante pi pre w la atravè aplikasyon Entènèt Depatman Sante Minisipal Manaus la, nan adrès :  
<https://semsa.manaus.am.gov.br/localizacao-das-unidades-de-saude/>

ALE SOU LYEN SA: <https://bit.ly/3nKV2WB>

<https://pmm.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=adac2dfbd4ea4f18990ca1c91e0528a8>



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.

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.

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade. 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.

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. 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. Vacina HPV quadrivalente é ampliada para homens de até 45 anos com imunossupressão. Saúde e Vigilância Sanitária / Ministério da saúde, 2022.

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. Sou paciente - câncer de mama. Linhas de cuidado. Ministério da Saúde / Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília / DF. dez. 2021.

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. Atividade física ajuda a prevenir câncer de mama. Saúde e Vigilância Sanitária / Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Tabagismo e câncer de mama: existe relação? 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 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.

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. 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. 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.

BRUNI L *et al.* ICO/IARC Information Centre on HPV and Cancer (HPV Information Centre). Human Papillomavirus and Related Diseases in the World. Summary Report 17 June 2019.

CDC. Centers For Disease Controle And Prevention. Health Benefits of Physical Activity for Adults. Centers For Disease Controle And Prevention, 2020.

CDC. Centers For Disease Controle And Prevention. Cancer. Alcohol and Cancer. Centers For Disease Controle And Prevention, 2022.

CDC. Centers For Disease Controle And Prevention. Diabetes. Diabetes and Symptoms. Centers For Disease Controle And Prevention, 2022.

CDC. Centers For Disease Controle And Prevention. Diabetes. Living com diabetes. Centers For Disease Controle And Prevention, 2022.

COBAS, R. *et al* Diagnóstico do diabetes e rastreamento do diabetes tipo 2. Diretriz da Sociedade Brasileira de diabetes 2022. Sociedade Brasileira de diabetes, 2022.

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. 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. A mulher e o câncer de mama no Brasil. INCA / Ministério da Saúde / FIOCRUZ. 3ªed. revista e atualizada. Rio de Janeiro. 2018.

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. 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. 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.

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.

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.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. Guideline Obesity: identification and classification of overweight and obesity. Draft for consultation, april 2022.

OPS. Organização Pan-Americana da Saúde. Folheto informativo 2: Vacina contra o papilomavírus humano (HPV). OPS/ OMS, 2019.

OMS. Organização Mundial da Saúde. HPV e Câncer do colo do útero. OPS/OMS, 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. 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/>

SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. Autocuidado e Diabetes em tempos da Pandemia. 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. Cuidados com os pés. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020

SBM. Sociedade Brasileira de Mastologia. Cartilha O que você precisa saber sobre o câncer de mama. p. 1-20, 2018.

U.S. Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking – 50 years of progress: a report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. p. 1-22, 2014.

WHO. World Health Organization. Diabetes. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Otè:

### **Olbichoo Lexius**

Enfimyè - Lekòl Nasyonal Enfimyè Pòtoprens (2015). Travay plis ke 3 ane nan lopital, sèvis ijans . Etidyant an Metriz nan Pwogram Apre Lisans nan Swen Enfimye an Sante Piblik (Metriz Pwofesyonèl) nan *Universidade Federal do Amazonas (UEA)*. Manb Laboratwa Rechèch nan Syans Sante ak Limanite (LaPeCSH).

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6413941921181626>

### **Maria de Nazaré de Souza Ribeiro**

Enfimyè. Vis kòdonatris e Pwofesè Pèmanan Pwogram Apre Lisans an Swen Enfimye an Sante Piblik (Metriz Pwofesyonèl) nan *Universidade Federal do Amazonas (UEA)*. Manb Laboratwa Rechèch nan Syans Sante ak Limanite (LaPeCSH). Pòs-Doktora nan Pwogram Akademik nan Syans Swen Sante (PACCS) nan Universidade Federal Fluminense (UFF). Doktè an Syans nan *Universidade de São Paulo (USP)*. Mèt an Syans Aliman nan *Universidade Federal do Amazonas (UFAM)*. Pwofesè Adjwen nan *Universidade do Estado do Amazonas (UEA)*. Lidè Laboratwa Rechèch nan Syans Sante ak Limanite (LaPeCSH).

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

### **Cleisiane Xavier Diniz**

Enfimyè. Vis kòdonatris e Pwofesè Pèmanan Pwogram Apre Lisans an Swen Enfimye an Sante Piblik (Metriz Pwofesyonèl) nan *Universidade Federal do Amazonas (UEA)*. Manb Laboratwa Rechèch nan Syans Sante ak Limanite (LaPeCSH) Pòs-Doktora nan Pwogram Akademik nan Syans Swen Sante (PACCS) nan Universidade Federal Fluminense (UFF). Doktè an Syans nan *Universidade de São Paulo (USP)*. Doktè an Syans nan *Universidade de São Paulo (USP)*. Mèt an Sante Koletiv nan *Universidade Luterana do Brasil -ULBRA/RS*. Pwofèsè adjwen nan *Universidade do Estado do Amazonas (UEA)*.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/161800293947814>



RESSO

