

Catálogo elaborado pela Divisão de Apoio ao Usuário da Biblioteca Latino-Americana
Catálogo de Publicação na Fonte. UNILA - BIBLIOTECA LATINO-AMERICANA

G943

Guia de prevenção em saúde / Paula Daniela Fernández (coordenação). - Foz do Iguaçu-PR: UNILA: 2024
22 p.: il., color.

Possui bibliografia.

1. Saúde pública. 2. Imigrantes – Brasil. I. Fernández, Paula Daniela (Coord.). II. Universidade Federal da
Integração Latino-Americana.

CDU 614(81)

© 2024 Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, Pró-reitora de Relações Internacionais (PROINT/UNILA), Secretaria de Ações Afirmativas e Equidade (SECAFE/UNILA), Associação des Jeunes Haïtiens en Sciences de la Santé (AJHASS), Cátedra Sérgio Vieira de Mello (CSVM-UNILA). Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. As instituições envolvidas agradecem a todos os integrantes pelos esforços realizados em prol da população refugiada, solicitante da condição de refugiado, e apátrida no Brasil.

Para mais informações: Secretaria de Ações Afirmativas e Equidade (SECAFE/UNILA). Campus Jardim Universitário (JU), Av. Tarquínio Joslin dos Santos, 1000 - Polo Universitário, Foz do Iguaçu - PR, 85870-650, sala 105.

E-mail para contato: secafe@unila.edu.br



Concepção e redação

Paula Daniela Fernández (coordenação)

Yonel Estavien

Asmara Backerdwing Santyl

Loudrige Edoard

Christella Demosthene

Tauany Mitsunaga

Víctor Hugo Faria da Silva

Diagramação

Ana Romero Kreder

Yonel Estavien

Tradução

Paula Daniela Fernández

Asmara Backerdwing Santyl

Loudrige Edoard

Christella Demosthene

Yonel Estavien

Revisão

Paula Daniela Fernández

Yonel Estavien

Tauany Mitsunaga

Colaboração e gestão do projeto

Elaine Cristina Cardoso Freitas

Laura Janaina Dias Amato

Karen dos Santos Honório

Apoio

Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania

Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA)

Pró-reitora de Relações Internacionais (PROINT/UNILA)

Secretaria de Ações Afirmativas e Equidade (SECAFE/UNILA)

Associação des Jeunes Haïtiens en Sciences de la Santé (AJHASS)

Cátedra Sérgio Vieira de Mello (CSVM-UNILA)

GUIA DE PREVENÇÃO EM SAÚDE

Prezados(as) usuários(as), na presente guia encontrarão informações referentes a doenças comuns e frequentes da população em geral, e migrante em particular, assim como enfermidades endêmicas de nossa região. Também poderão achar informações relevantes sobre vacinação e planejamento familiar, assim como saúde mental.

A mesma faz parte das ações desenvolvidas no projeto “Promoção da Saúde do Imigrante: Um Enfoque Holístico”, coordenado pela Prof. Dra. Paula Fernández, e foi realizada com o apoio da Pró-Reitoria de Relações Internacionais (PROINT) da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), a Secretaria de Ações Afirmativas e Equidade (SECAFE/UNILA), o Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, a Cátedra Sérgio Vieira de Mello (CSVM-UNILA) e a Associação des Jeunes Haïtiens en Sciences de la Santé (AJHASS), sendo pensada para que possam prevenir doenças ou procurar ajuda profissional rápida caso vocês ou alguma pessoa próxima apresentarem algum sintoma.

A cidade de Foz do Iguaçu conta com serviços de saúde e profissionais para dar atendimento adequado através do Sistema Único de Saúde (SUS) e suas unidades de atendimento básico e de emergência (*Ver Guia sobre o Sistema Único de Saúde para pessoas migrantes, refugiadas e apátridas em Foz do Iguaçu*).

REALÇAMOS A IMPORTÂNCIA DE CONSULTAR SEMPRE COM UM PROFISSIONAL DA SAÚDE EM CASO DE DÚVIDAS OU SINTOMAS, E DE QUE O SUS É UNIVERSAL; ISSO SIGNIFICA QUE TODAS AS PESSOAS QUE PROCURAM ATENDIMENTO DEVEM SER ATENDIDAS, INCLUSIVE PESSOAS MIGRANTES, REFUGIADAS E APÁTRIDAS.

SUMÁRIO

6 HIPERTENSÃO ARTERIAL

O que é a hipertensão arterial?

Sintomas

Fatores de risco para desenvolver hipertensão arterial

Como posso prevenir?

8 DIABETES

O que é a diabetes?

Sintomas

Fatores de risco para desenvolver diabetes

Como posso prevenir?

10 TUBERCULOSE

O que é a tuberculose?

Sintomas

Fatores de risco para contrair tuberculose

Como posso prevenir?

11 DOENÇAS DE TRANSMISSÃO SEXUAL OU INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (ISTs)

O que são as ISTs?

Sintomas

Fatores de risco

Como posso prevenir?

14 DENGUE, ZIKA E CHIKUNGUNYA

O que são?

Sintomas

Fatores de risco

Como posso prevenir?

16 VACINAÇÃO

17 SAÚDE MENTAL

18 SAÚDE BUCAL

O que é a saúde bucal?

Sintomas e doenças bucais

Como posso prevenir?

20 PLANEJAMENTO FAMILIAR

O que é o planejamento familiar?

Métodos anticoncepcionais

Que métodos estão disponíveis no SUS?

22 REFERÊNCIAS



HIPERTENSÃO ARTERIAL

O que é a hipertensão arterial?

A hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, é quando o sangue faz muita força nas paredes das artérias enquanto circula pelo corpo, o que obriga o coração a trabalhar mais para bombear o sangue. Em geral, uma pressão arterial considerada normal está em torno de 120/80 mmHg. Quando essa pressão fica frequentemente acima de 140/90 mmHg é classificada como hipertensão.

Sintomas

A pressão alta geralmente não causa sintomas visíveis, o que a torna perigosa. No entanto, quando os sintomas aparecem, eles podem incluir dor de cabeça intensa, tontura ou vertigem, visão embaçada ou dupla, fadiga ou confusão, dor no peito, dificuldade para respirar, batimentos cardíacos irregulares, sangramento nasal (em casos graves) e zumbido nos ouvidos.

É importante ter cuidado, pois a pressão alta, com o tempo, pode levar a complicações graves, como doenças do coração, derrames e problemas nos rins.



Fatores de risco para desenvolver hipertensão arterial

- Tabagismo.
- Alcoolismo.
- Obesidade e sobrepeso.
- Estresse e ansiedade.
- Má alimentação com elevado consumo de sal.
- Falta de atividade física.
- Níveis altos de colesterol.
- Histórico familiar de hipertensão arterial.



Como posso prevenir?

- Meça a pressão pelo menos uma vez por ano.
- Mantenha o peso ideal, evite a obesidade.
- Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba.
- Nunca pare o tratamento, é para a vida toda.
- Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer.
- Pratique atividades físicas todos os dias.
- Adote uma alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes.
- Se fumar, abandone o cigarro.
- Siga as orientações de seu médico ou profissional de saúde.

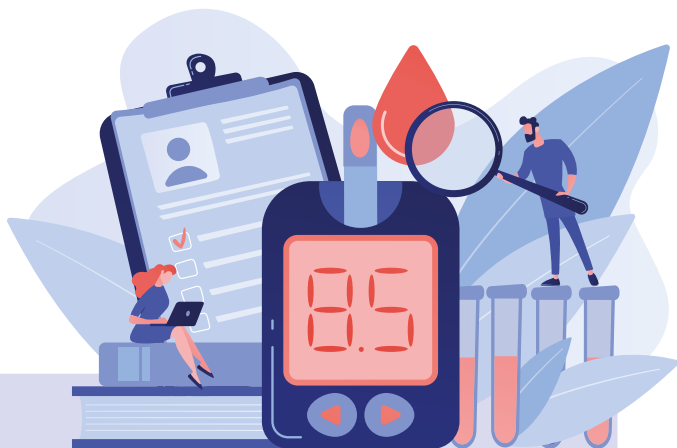
A pressão alta não tem cura, mas se tratada pode ser controlada. Faça escolhas saudáveis, e cuide de sua saúde.

Se apresentar alguns dos sintomas mencionados acima procure atendimento médico na Unidade Básica de Saúde (UBS) do seu bairro (Ver Guia de orientação sobre o Sistema Único de Saúde para pessoas migrantes, refugiadas e apátridas em Foz do Iguaçu).

DIABETES

O que é a diabetes?

A diabetes é uma doença crônica em que o corpo não consegue produzir ou utilizar adequadamente a insulina, resultando em níveis elevados de glicose no sangue. Existem diferentes tipos de diabetes; os principais são:



Diabetes Tipo 1:

Doença autoimune que destrói as células produtoras de insulina no pâncreas. Geralmente diagnosticado em jovens, requer injeções diárias de insulina.

Diabetes Tipo 2: Mais comum, ocorre quando o corpo se torna resistente à insulina ou não a produz em quantidade suficiente. Está associado ao sobrepeso e ao sedentarismo, e histórico familiar de diabetes podendo ser controlado com dieta, exercícios e medicação.

Diabetes Gestacional: Desenvolve-se durante a gravidez e geralmente desaparece após o parto, mas aumenta o risco de desenvolver diabetes tipo 2 no futuro.

Além desses, existem formas menos comuns de diabetes, como o **Diabetes MODY**, doença genética que altera a produção de genes envolvidos na regulação do açúcar no sangue. E Diabetes **Tipo LADA**, uma forma auto imune que surge em adultos de forma tardia, apresentando sintomas semelhantes ao diabetes tipo 1.

Sintomas

Os principais sintomas da diabetes incluem urinar mais de 3 litros por dia, sensação de sede e fome excessivas, perda de peso inexplicada, desidratação, vontade frequente de urinar à noite, fadiga, fraqueza, cansaço, visão turva, coceira, infecções recorrentes, má cicatrização de feridas e, em homens, inflamação da glândula do pênis.

Fatores de risco para desenvolver diabetes

Existem fatores de risco não modificáveis, como ser de origem asiática, ter idade acima de 45 anos e ter um parente de primeiro grau com diabetes. Entre os fatores de risco modificáveis estão sobrepeso, obesidade e falta de atividade física. Além disso, a presença de outras doenças, como hipertensão, doença cardiovascular, ovários policísticos e colesterol alto, também aumenta o risco de diabetes.



Como posso prevenir?

Para prevenir a diabetes tipo 2, é importante controlar o peso, seguir uma intervenção nutricional adequada, praticar exercícios físicos, reduzir o tempo sentado, melhorar a qualidade do sono, interromper o tabagismo e manejar o estresse. No caso do diabetes tipo 1, a prevenção envolve a educação sobre a doença, tratamento com insulina, orientação nutricional e a prática moderada de exercícios físicos.

Se apresentar alguns dos sintomas mencionados acima, procure atendimento médico na UBS do seu bairro e/ou entre em contato com o Instituto dos Diabéticos de Foz do Iguaçu (ADIFI). Link: <https://www.institutoadifi.com.br/> (Ver Guia de orientação sobre o Sistema Único de Saúde para pessoas migrantes, refugiadas e apátridas em Foz do Iguaçu).

TUBERCULOSE



O que é a tuberculose?

A tuberculose (TB) é uma doença infectocontagiosa causada pela bactéria *Mycobacterium tuberculosis*. Ela geralmente afeta os pulmões, mas pode atingir outros órgãos do corpo. A transmissão ocorre através do ar, quando uma pessoa com tuberculose pulmonar ativa tosse, espirra ou fala, liberando partículas infecciosas.

Sintomas

Os principais sinais e sintomas da tuberculose incluem tosse persistente por mais de três semanas,

febre, suores noturnos, perda de peso e cansaço.

Outros sinais associados podem incluir dor no peito, falta de apetite, escarro com sangue (hemoptise), e dificuldade para respirar.

Fatores de risco para contrair tuberculose

Os fatores de risco para tuberculose incluem contato próximo com pessoas infectadas, viver ou trabalhar em áreas superlotadas e mal ventiladas, ter um sistema imunológico enfraquecido (como em pessoas com HIV), desnutrição, uso de tabaco e abuso de substâncias.

Como posso prevenir?

A prevenção da tuberculose envolve a vacinação com BCG (Ver a seção Vacinação da presente guia), especialmente em países onde a doença é comum. Outras medidas preventivas incluem a detecção precoce e o tratamento adequado das pessoas portadoras da doença, o uso de máscaras em ambientes de risco, e a melhoria das condições de vida, como ventilação adequada e redução do superlotamento em locais fechados.

Se apresentar alguns dos sintomas mencionados acima ou se tiver contato com pessoas infectadas com tuberculose, procure atendimento médico na UBS do seu bairro (Ver Guia de orientação sobre o Sistema Único de Saúde para pessoas migrantes, refugiadas e apátridas em Foz do Iguaçu).

DOENÇAS DE TRANSMISSÃO SEXUAL OU INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (ISTs)

O que são as ISTs?

As Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) são doenças causadas por bactérias, vírus ou parasitas, que se transmitem principalmente por meio de relações sexuais desprotegidas. Essas doenças podem ser assintomáticas, dificultando o diagnóstico precoce e aumentando o risco de complicações sérias, como infertilidade, infecções crônicas, câncer cervical, entre outros. Além disso, ISTs não tratadas podem facilitar a disseminação para outras pessoas, criando um ciclo contínuo de transmissão na comunidade.

A triagem precoce e o tratamento adequado são essenciais, tanto para prevenir complicações quanto para identificar e tratar parceiros sexuais, evitando a reinfecção e a transmissão sustentada. Doenças como clamídia, gonorreia, HIV, sífilis e hepatites podem ser prevenidas e controladas com o uso de preservativos, vacinação, exames periódicos e o tratamento imediato.



As ISTs podem afetar todas as pessoas, independentemente do gênero e/ou orientação sexual.

Sintomas

As ISTs podem ser silenciosas ou apresentar uma variedade de sintomas, como: corrimento vaginal ou uretral incomum, feridas ou úlceras nos genitais, dor ao urinar ou durante o sexo, coceira genital, febre e mal-estar generalizado.

Como muitas ISTs são assintomáticas, é fundamental realizar exames de triagem regularmente, mesmo na ausência de sintomas visíveis. **Ao apresentar alguns dos sintomas mencionados, procure a Unidade Básica de Saúde ou o serviço de saúde mais próximo.**

Algumas ISTs frequentes são:

Clamídia: é uma infecção bacteriana causada pela *Chlamydia trachomatis*, muito comum entre jovens sexualmente ativos. Muitas vezes, é assintomática, especialmente em mulheres, o que dificulta o diagnóstico precoce. Quando não tratada, a clamídia pode levar a complicações graves, como doença inflamatória pélvica (DIP), infertilidade e complicações na gravidez. A triagem regular e o uso de preservativos são essenciais para prevenir a infecção e suas complicações.

Gonorreia: Causada pela bactéria *Neisseria gonorrhoeae*, a gonorreia afeta principalmente o trato urinário, os genitais, o reto e a garganta. Pode ser assintomática, mas frequentemente provoca sintomas como corrimento purulento e dor ao urinar. Sem tratamento, pode causar infertilidade, dor crônica e aumentar o risco de infecção por HIV. A prevenção envolve o uso de preservativos e a triagem regular, especialmente em populações de risco.

Tricomoníase: A tricomoníase é uma infecção causada pelo parasita *Trichomonas vaginalis*, sendo uma das ISTs mais comuns. Muitas vezes, é assintomática, mas em mulheres pode provocar corrimento vaginal com odor forte, coceira e dor ao urinar. A infecção está associada a complicações na gravidez e ao aumento do risco de adquirir HIV. A prevenção inclui o uso de preser-

vativos e o tratamento adequado, tanto do indivíduo quanto de seus parceiros sexuais.

Sífilis: sífilis é uma infecção bacteriana causada pelo *Treponema pallidum*, que se desenvolve em estágios. No estágio inicial, pode causar feridas indolores nos genitais, que muitas vezes passam despercebidas. Se não tratada, a sífilis pode evoluir para problemas graves, como danos ao coração, cérebro e outros órgãos. A triagem e o tratamento precoce são fundamentais para prevenir essas complicações e reduzir a transmissão.

HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana): O HIV é um vírus que ataca o sistema imunológico, levando à AIDS se não for tratado. A infecção pode ser transmitida por relações sexuais desprotegidas, compartilhamento de agulhas e de mãe para filho durante a gravidez. Os sintomas iniciais incluem febre e fadiga, e em estágios avançados pode haver perda de peso e infecções graves. A prevenção envolve o uso de preservativos, a Profilaxia pré-exposição (PrEP) e o tratamento antirretroviral.

Vírus do Papiloma Humano (HPV): O HPV é a IST mais comum, com várias cepas associadas a verrugas genitais e cânceres como o de colo do útero, anal e garganta. A infecção geralmente é as-

sintomática e muitas vezes desaparece sozinha, mas alguns tipos de HPV podem causar câncer. A vacinação contra o HPV é uma forma eficaz de prevenção, assim como o uso de preservativos e a realização do exame Papanicolau de forma regular em mulheres (*Ver seção Vacinação da presente Guia*).

Hepatites B e C: As hepatites B e C são infecções virais que podem ser transmitidas sexualmente, mas também por

compartilhamento de agulhas e contato com sangue contaminado. Essas infecções atacam o fígado, causando inflamação que pode evoluir para cirrose, insuficiência hepática e câncer de fígado. A hepatite B pode ser prevenida por vacinação, enquanto o uso de preservativos e a triagem regular são medidas importantes para prevenir ambas as formas de hepatite (*Ver seção Vacinação da presente Guia*).

Fatores de risco

Alguns comportamentos aumentam o risco de contrair ISTs, tais como:

- Uso de seringas por mais de uma pessoa.
- Sexo sem camisinha.
- Transfusão de sangue contaminado.
- Da mãe infectada para seu filho durante a gravidez, no parto e na amamentação.
- Instrumentos que furam ou cortam não esterilizados (BRASIL, s.d. d).

Como posso prevenir?

A prevenção das ISTs envolve práticas essenciais para reduzir o risco de transmissão:

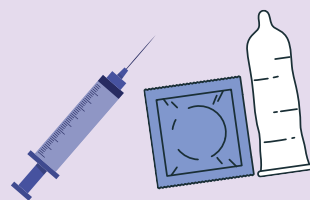
Uso de preservativos: É a maneira mais eficaz de prevenir ISTs, como clamídia, gonorreia, HIV, HPV e sífilis.

Vacinação: Vacinas para hepatite B e HPV estão disponíveis e são eficazes na prevenção dessas infecções (*Ver seção Vacinação da presente guia*).

Testes regulares: Realizar exames de triagem frequentes é importante, especialmente para grupos de risco, como pessoas sexualmente ativas ou vivendo com HIV.

Educação sexual: Conscientizar sobre as ISTs e as formas de prevenção é crucial para reduzir o número de infecções.

Tratamento de parceiros: Quando uma IST é diagnosticada, tratar os parceiros sexuais também é essencial para prevenir reinfecções e a transmissão contínua.



DENGUE, ZIKA Y CHIKUNGUNYA

O que são?

A Dengue, o Zika e a Chikungunya são arboviroses, ou seja, um grupo de doenças virais transmitidas pelo mosquito *Aedes Aegypti*. Esse mosquito tem como característica principal a presença de marcações brancas nas pernas e no dorso (BRASIL, s.d a).

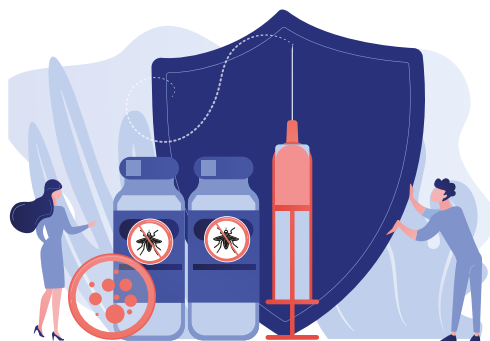
Sintomas

A infecção por dengue pode apresentar desde a ausência de sintomas até a presença de quadros graves, podendo levar à morte. Normalmente, a primeira manifestação da dengue é a febre alta (maior que 38°C), de início súbito, que geralmente dura de 2 a 7 dias, acompanhada dos outros sintomas. A forma grave da doença inclui dor abdominal intensa e contínua, vômitos persistentes, tonturas, desmaios, sangramento de mucosas, entre outros sintomas. O sangramento é um dos sintomas da forma mais grave de dengue. **Portanto, NÃO DEVEM SER USADOS medicamentos que aumentam o risco de sangramentos como salicilatos e anti-inflamatórios não hormonais.**

Fatores de risco

O mosquito *Aedes aegypti* é a principal forma de transmissão da doença através da picada da fêmea deste inseto. Porém, mesmo sendo raros, há registros de transmissão da gestante para o bebê (transmissão vertical) e por transfusão de sangue

Diante disso, **pessoas de todas as idades podem ter a doença**, mas pessoas com condições preexistentes, mulheres grávidas, lactentes, crianças menores de 5 anos e pessoas com mais de 65 anos têm maiores riscos de desenvolver complicações pela doença.



Como posso prevenir?

O Brasil é o primeiro país do mundo a disponibilizar a vacina contra a dengue no sistema público de saúde. Ela será aplicada no público-alvo de regiões onde a doença estiver mais presente, conforme divulgado pelo Ministério da Saúde; **no caso de Foz do Iguaçu, a vacina está disponível para crianças de 10 a 14 anos.**

A vacinação será uma aliada em conjunto com todas as estratégias no controle da dengue. Para mais informações sobre a vacinação contra a dengue, procure os órgãos competentes do seu município (*Ver a seção Vacinação da presente guia*).

Outras formas para prevenir a doença são

- Usar roupas claras que diminuam a exposição da pele durante o dia, quando os mosquitos são mais ativos; a roupa proporciona alguma proteção às picadas.
- Repelentes e inseticidas podem ser utilizados, seguindo as instruções que vêm escritas nos rótulos desses produtos.
- Mosquiteiros também proporcionam uma boa proteção contra os mosquitos, assim como repelentes elétricos.
- Mesmo com a vacina e as ações de prevenção, a principal forma de controlar as arboviroses Dengue, Zika e Chikungunya é evitar a proliferação do mosquito *Aedes Aegypti*, eliminando água armazenada que podem se tornar criadouro desses insetos.



Não há um tratamento específico para estas doenças. A medicação é apenas sintomática, com analgésicos e antitérmicos (paracetamol e dipirona). Devem ser evitados os salicilatos e os anti-inflamatórios não hormonais, já que seu uso pode favorecer o aparecimento de manifestações hemorrágicas e acidose.

O paciente deve ser orientado a permanecer em repouso e iniciar hidratação oral. Por isso, **se apresentar alguns dos sintomas mencionados acima procure atendimento médico** (*Ver Guia de orientação sobre o Sistema Único de Saúde para pessoas migrantes, refugiadas e apátridas em Foz do Iguaçu*).

VACINAÇÃO



A vacinação é uma das medidas mais eficazes para prevenir doenças e proteger a saúde pública. Vacinas são produtos biológicos que estimulam o sistema imunológico a combater microrganismos como vírus e bactérias, prevenindo e evitando a propagação de doenças graves e salvando vidas.

Desde os primeiros meses de vida, é essencial seguir o calendário de vacinação, que é baseado em pesquisas científicas, para garantir máxima proteção em

cada fase da vida.

No Brasil, as vacinas estão amplamente disponíveis gratuitamente em postos de saúde e clínicas públicas, além de também serem oferecidas em clínicas privadas.

Tomar vacinas é uma responsabilidade coletiva, pois além de proteger o indivíduo, contribui para a saúde da comunidade.

Para conhecer o **calendário de vacinação de acordo com a faixa etária e a condição**, acesse os seguintes links:

Calendário Técnico Nacional de Vacinação da **Criança**. Link: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-da-crianca>

Calendário Técnico Nacional de Vacinação do **Adolescente**. Link: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-do-adolescente>

Calendário Técnico Nacional de Vacinação do **Adulto e do idoso**. Link: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-do-adulto-e-do-idoso>

Calendário Técnico Nacional de Vacinação da **Gestante**. Link: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-da-gestante>

Para se vacinar, vá na unidade de saúde mais próxima junto com a sua carteira vacinal e solicite uma avaliação para colocar seu esquema vacinal em dia. Ao se vacinar e incentivar outros a fazerem o mesmo, você reduz a circulação de doenças e cria uma “onda de prevenção”. A vacinação de um indivíduo beneficia muitas outras pessoas em seu círculo social. Previna-se!!

SAÚDE MENTAL

A saúde mental vai além das emoções individuais; é influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ela é um estado de bem-estar que permite o desenvolvimento das habilidades pessoais para enfrentar desafios e contribuir com a comunidade. O bem-estar depende de condições como saúde física, apoio social, e qualidade de vida, além de ser impactado pelo ambiente social, econômico e político.

O direito à saúde, incluindo a saúde mental, é garantido pela Constituição Brasileira, e o Estado tem a responsabilidade de proporcionar cuidados dignos. No Brasil, a **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)** oferece serviços de saúde mental dentro do SUS, pautados em princípios de universalidade, integralidade, e equidade, promovendo atendimento acessível e justo para todos.

Situações de Crise: A RAPS atende pessoas em crise, proporcionando cuidados integrados e contínuos. A rede inclui diversos serviços, como os **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**, unidades de acolhimento, e hospitais gerais, que atuam em conjunto para oferecer suporte integral em saúde mental, álcool e outras drogas (*Ver Guia de orientação sobre o Sistema Único de Saúde para pessoas migrantes, refugiadas e apátridas em Foz do Iguaçu*).

Impactos Sociais: Problemas de saúde mental não são apenas individuais, mas também refletem questões sociais, exigindo políticas públicas e redes de proteção. O estigma associado à saúde mental é um grande desafio, afetando tanto os indivíduos quanto os serviços e profissionais envolvidos, criando barreiras para a busca de ajuda e perpetuando a exclusão social.

Superação do Estigma: Combater o estigma é crucial para melhorar a qualidade de vida das pessoas com problemas de saúde mental e garantir acesso igualitário aos serviços. A compreensão, respeito e solidariedade são essenciais para construir comunidades mais inclusivas e apoiar a recuperação daqueles que enfrentam desafios de saúde mental.



Se precisar de ajuda, procure seu Centro de Atenção Psicossocial ou Unidade de saúde mais próxima para receber orientação (*Ver Guia de orientação sobre o Sistema Único de Saúde para pessoas migrantes, refugiadas e apátridas em Foz do Iguaçu*).

SAÚDE BUCAL

O que é a saúde bucal?

A saúde bucal envolve o cuidado e manutenção da boca, dentes e gengivas, prevenindo doenças como cáries, gengivite e outras complicações. Ela é essencial não apenas para a mastigação e fala, mas também para o bem-estar geral, pois a boca é a porta de entrada para os sistemas digestório e respiratório. Uma boa saúde bucal ajuda a prevenir infecções e doenças, impactando diretamente a saúde física e mental.

A saúde bucal é um direito garantido pela Lei Federal nº 14.572/2023, que instituiu a Política Nacional de Saúde Bucal no SUS. Apesar da lei ser recente (maio de 2023), os serviços odontológicos ainda estão sendo organizados para atender todo o território nacional.

Saúde Bucal (Infantil)

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) estabelece que o SUS deve promover programas de assistência médica e odontológica para prevenir doenças na infância, além de realizar campanhas de educação sanitária para famílias, educadores e estudantes.

Sintomas e doenças bucais

Os problemas bucais mais comuns incluem cáries, mau hálito, gengivite, tártaro, placa bacteriana, lesões bucais, aftas, dentes desalinhados e a perda precoce de dente.





Observação: Se você estiver com úlcera (ferida) dolorosa de crescimento progressivo em cavidade oral que não cicatriza, com sangramento fácil, e que pode ir acompanhado, ou não, de dor de garganta, perda de peso e inchaço dos gânglios, procure logo a Unidade de Saúde; pode ser câncer bucal (Ver Guia de orientação sobre o Sistema Único de Saúde para pessoas migrantes, refugiadas e apátridas em Foz do Iguaçu).

Como posso prevenir?

Manter a saúde bucal em dia é importante para o bem-estar, para a autoestima e para a saúde geral do corpo. Uma boca saudável proporciona uma boa mastigação, o que é fundamental para a digestão dos alimentos, assim como para a absorção dos nutrientes. Além disso, a boca é a entrada para os sistemas digestório e respiratório, por isso os cuidados diários com ela são tão importantes (Brasil, s.d b).

Para preveni-los, é essencial fazer a correta higiene bucal diária e escovar os dentes após todas as refeições, assim como passar o fio dental, diminuir o consumo de açúcar e manter uma dieta saudável. Também é fundamental ir ao dentista regularmente para reduzir as chances de desenvolver doenças que a falta de higiene pode causar.

PLANEJAMENTO FAMILIAR

O que é o planejamento familiar?

O planejamento familiar é um direito garantido pela Constituição Federal na Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996, regulamentando a instituição do programa no país. Por meio dele são oferecidos recursos para que as pessoas possam ter acesso a informações qualificadas e seguras e realizar sua escolha reprodutiva.



Métodos anticoncepcionais

Existem diferentes métodos anticoncepcionais:

Preservativo masculino e feminino: é o método mais eficaz para prevenir doenças como HIV, sífilis, gonorreia, alguns tipos de hepatites, entre outras infecções sexualmente transmissíveis (IST). Além disso, ele evita uma gravidez não planejada.

Existem dois tipos de preservativos: a **masculina**, que é feita de látex e deve ser colocada no pênis ereto antes da penetração; e a **feminina**, que é feita de látex ou borracha nitrílica e é usada internamente na vagina, podendo ser colocada algumas horas antes da relação sexual, não sendo necessário aguardar a ereção do pênis (Brasil, s.d c).

Os preservativos masculinos e femininos são distribuídos gratuitamente em qualquer serviço público de saúde

Espermicida: é um método de barreira que é colocado no interior da vagina pouco antes do sexo. Deve ser usado corretamente e constitui um dos métodos contraceptivos menos eficazes. Pode ser usado como método primário ou como método de apoio.

Anticoncepcionais orais (pílula): Os anticoncepcionais orais combinados contêm dois hormônios sintéticos, o estrogênio e o progesterona, que agem para impedir a ovulação, que é quando o ovário libera o óvulo durante o ciclo menstrual.

Anticoncepcional de emergência: A anticoncepção de emergência consiste na utilização de uma pílula que contém hormônios depois de uma relação sexual desprotegida para evitar a gravidez. O comprimido deve ser ingerido

dentro de 120 horas, preferencialmente nas primeiras 72 horas após a relação sexual desprotegida. Ele não interrompe uma gravidez em andamento e nem deve ser usado nesse caso. Vale destacar que o anticoncepcional de emergência não deve ser utilizado como método anticonceptivo de rotina.



Anticoncepcional injetável - combinado (mensal): Os anticoncepcionais injetáveis mensais são hormônios combinados (estrogênio e progesterona), que atuam inibindo a ovulação, e impedindo a passagem dos espermatozoides. Esse anticoncepcional é aplicado todo mês e a mulher menstrua normalmente.

Que métodos estão disponíveis no SUS?

O SUS disponibiliza vários métodos contraceptivos: hormonais (de uso oral e injetável), de barreira (diafragma e preservativos), DIU (dispositivo intrauterino) e, ainda, a laqueadura e vasectomia, que são métodos de esterilização de caráter cirúrgico e definitivo.

Anticoncepcional injetável (trimestral):

O anticoncepcional injetável trimestral atua inibindo a ovulação e dificulta a passagem dos espermatozoides.

Dispositivo intrauterino: O dispositivo intrauterino – DIU é um objeto pequeno de plástico coberto com faixas de cobre, que é inserido dentro do útero e exerce função contraceptiva. Tem duração de dez anos após a sua colocação no útero, mas pode ser retirado a qualquer momento se a mulher assim desejar ou se apresentar algum problema.

Laqueadura tubária e vasectomia-esterilização: a esterilização é um método contraceptivo cirúrgico definitivo que pode ser realizado na mulher por meio da ligadura das trompas (laqueadura ou ligadura tubária) e no homem, através da ligadura dos canais deferentes (vasectomia). A vasectomia impede a presença dos espermatozoides no ejaculado, enquanto a laqueadura tubária evita a fecundação mediante impedimento de encontro dos gametas.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)**. s.d. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/i/infecoes-sexualmente-transmissiveis-ist>. Acesso em 20 de agosto de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Aedes-aegypti**. s.d. a Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aedes-aegypti>. Acesso em 20 de agosto de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Bucal**. s.d b. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-bucal>. Acesso em 25 de agosto de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. s.d c Disponível em: <https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/prevencao-combinada/usar-preservativos-masculinos-femininos-e-gel-lubrificantes>. Acesso em 25 de agosto de 2024.

BRASIL. **AIDS/ HIV**. s.d c Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aids-hiv>. Acesso em 25 de agosto de 2024.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)**. Brasília, 2021. Disponível: https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/julho/trinta-e-um-anos-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-confira-as-novas-acoes-para-fortalecer-o-e-ca/ECA2021_Digital.pdf. Acesso em 2 de agosto de 2024.

BRASIL. **Lei Nº 14.572, de 8 de maio de 2023**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14572.htm. Acesso em 2 de agosto de 2024.

Paraná. Secretaria da Saúde. **Linha de Cuidado em Saúde Bucal** – 3. ed. Curitiba: SESA, 2021. Disponível em: https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-09/linha_de_cuidado_em_saude_bucal_-_3_edicao_II.pdf. Acesso em 25 de agosto de 2024.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). **Sexually Transmitted Diseases (STDs)**. Disponível em: <https://www.cdc.gov/std>. Acesso em 2 de agosto de 2024.

Pan American Health Organization (PAHO). **STIs and HIV**. Disponível em: <https://www.paho.org/en/topics/sexually-transmitted-infections>. Acesso em 25 de agosto de 2024.

World Health Organization (WHO). **Sexually transmitted infections (STIs)**. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/sexually-transmitted-infections>. Acesso em 2 de agosto de 2024.



