

# ALÔ, COMUNIDADE!

As últimas notícias, perspectivas e anúncios do mundo da saúde.

*Nesta Edição*

**Dezembro Laranja**

Página 02

**Dia Mundial da Luta contra a AIDS**

Página 03

**A importância do autocuidado**

Página 04

**Dignidade menstrual**

Página 05

**Datas comemorativas**

Página 06

**Vamos nos divertir?**

Página 07

**Restropectiva**

Página 08

## A magia do Natal

Por Mariana Ayram

O Natal é uma celebração com raízes profundas na história, que mistura tradições religiosas, culturais e simbólicas. Antes do nascimento de Cristo, diversas civilizações já comemoravam o solstício de inverno, o dia mais curto do ano, que ocorre entre 20 e 23 de dezembro no hemisfério norte. Esse fenômeno era interpretado como o momento em que os dias se tornavam mais longos, simbolizando o renascimento do sol e a renovação da vida. Em várias culturas, essa festividade representava um novo começo e a esperança de tempos mais iluminados e prósperos. Com a ascensão do cristianismo no Império Romano, a Igreja escolheu 25 de dezembro para celebrar o nascimento de Jesus Cristo, coincidindo com o solstício e integrando elementos dessas festividades antigas.

Do solstício de inverno ao nascimento de Cristo, o Natal simboliza esperança, renascimento e amor. Cada símbolo associado a essa data carrega um pedaço dessa história e do significado espiritual que ela representa. Mais do que uma simples data, o Natal é um momento de reflexão sobre os valores que conectam as pessoas e proporcionam paz e alegria ao redor do mundo. Em uma sociedade marcada pela agitação, pelo consumismo e pelos desafios diários, o Natal nos lembra da importância de olhar para os outros com empatia e carinho.

Desejamos a todos uma ótima leitura, um Feliz Natal e próspero Ano Novo!



# DEZEMBRO LARANJA

## Alerta para prevenção do câncer de pele

Por Jennifer Lisboa



No Brasil, o mês de dezembro marca o início do verão, com dias mais quentes e com sol mais intenso. Pensando nisso, abordar sobre Câncer de Pele durante esse mês é importante, já que a irradiação solar intensa e calor são fatores que influenciam diretamente na ocorrência desse tipo de câncer.

Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de pele é o tipo mais constante no Brasil, correspondendo a 30% dos tumores malignos que são registrados anualmente. De acordo com José Roberto Fraga Filho, dermatologista, membro titular da SBD e diretor clínico do Instituto Fraga de Dermatologia, "O sol, através dos raios ultravioletas, leva a uma alteração no DNA celular, desencadeando o câncer", além disso, o calor leva a desidratação da pele deixando-a mais frágil e propícia a infecções. Portanto a exposição ao sol de maneira prolongada e frequente sem proteção, ou seja, sem o uso de protetor solar é o principal fator de risco para induzir a formação do câncer de pele.

Algumas pessoas estão mais suscetíveis a desenvolver essa condição devido a fatores genéticos. Sendo assim, indivíduos com histórico familiar de câncer de pele estão mais vulneráveis, bem como pessoas com olhos, cabelos e pele clara. Ademais, situações de exposição solar prévias, como queimaduras solares na infância, presença de muitas pintas no corpo e idade acima de 65 anos correspondem a outros fatores que influenciam seu desenvolvimento.

Segundo o dermatologista, manter a pele protegida ajuda a prevenir danos como manchas e o próprio câncer de pele. Logo, a prevenção precisa ser diária envolvendo medidas para evitar a exposição solar em horários em que a radiação esteja em sua maior intensidade, ou seja, das 9 horas às 15 horas da tarde, além de efetuar o uso diário de protetor solar, mesmo em dias nublados e frios, bem como usar roupas, chapéus e óculos escuros com proteção UVA e UVB para prevenir exposição à radiação solar.

O Câncer de pele possui alto índice de cura quando identificado e tratado em fase inicial. Nesse sentido, a consulta médica é fundamental para que isso ocorra e deve ser sempre procurada quando for identificado alterações de pele envolvendo o surgimento de pintas pretas ou castanhas que mudam de cor e textura, bem como manchas ou feridas que não cicatrizam e possuem crescimento progressivo, apresentando coceira, crosta ou de sangramento fácil. Logo, a consulta médica é essencial para detectar precocemente sinais de câncer de pele e garantir um tratamento eficaz.

# DIA MUNDIAL DE LUTA CONTRA A AIDS

Compreender é o primeiro passo para se prevenir

Por Mikael Pinto



No dia 01 de dezembro é comemorado o dia mundial da luta contra a AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida). Essa é uma condição causada pelo estágio avançado da infecção provocada pelo HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana) e já é provocado quando o sistema imunológico está severamente comprometido, fazendo com que o corpo seja mais suscetível ao desenvolvimento de infecções e ao aparecimento de alguns tipos de câncer.

## Transmissão

- Relações sexuais desprotegidas (sem a utilização de preservativos) com algum parceiro infectado;
- Contato com o sangue contaminado, como em transfusões sanguíneas ou o compartilhamento de seringas e agulhas;
- Transmissão vertical (da mãe para o bebê), que pode ocorrer durante a gestação, no momento do parto ou na amamentação.

## Sintomatologia da AIDS

No estágio inicial do HIV, os sintomas podem ser leves ou inexistentes, mas quando a doença progride para a AIDS, os indivíduos podem apresentar:

- Rápida perda de peso;
- Febre persistente ou suores noturnos;
- Fadiga extrema;

- Infecções recorrentes (como pneumonia, candidíase oral ou tuberculose);
- Manchas na pele ou mucosas.

## Diagnóstico

O diagnóstico é realizado através de exames de sangue, como o teste rápido de identificação ou a sorologia, que detectam a presença do vírus ou anticorpos.

## Tratamento

Ainda não existe a cura da AIDS porém caso siga o tratamento tem como ter um padrão de vida equilibrado e saudável. O tratamento é realizado por meio de medicamentos antirretrovirais (ARVs) altamente eficazes, no qual, atuam na redução da carga viral a níveis indetectáveis, o que protege o sistema imunológico e impede a transmissão do vírus.

## Prevenção

- Uso consistente de preservativos e testagem regular.
- Uso de PrEP (profilaxia pré-exposição) e PEP (profilaxia pós-exposição) em situações de alto risco.
- Não compartilhar agulhas ou seringas.
- Teste e cuidado pré-natal para evitar a transmissão vertical.

# A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO

Tire 10 minutos diários para o autocuidado

Por Mikael Pinto e Mariana Oliveira



O dia a dia do cidadão brasileiro é bastante agitado, repleto de afazeres domésticos e tarefas profissionais a serem cumpridas, o que torna a rotina cansativa. Ao chegarem em casa, muitos só pensam em descansar após um dia exaustivo, repetindo essa dinâmica nos dias seguintes.

Uma rotina intensa, como a descrita, pode levar os cidadãos a negligenciarem o autocuidado, tornando-os mais suscetíveis ao desenvolvimento de doenças físicas e mentais, como ansiedade, diabetes, dislipidemias, estresse, insônia e hipertensão. Assim, é fundamental reservar alguns minutos do seu dia, como 10 minutos, para a prática do autocuidado.

Atividades de lazer ajudam a liberar “hormônios do bem-estar”, como serotonina, dopamina, endorfina e ocitocina. Esses hormônios proporcionam ao indivíduo uma sensação de satisfação, aumentam a disposição no dia a dia, regulam o sono, o apetite e a libido, além de melhorar o bem-estar geral.

## PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

- Fazer atividades relaxantes;
- Praticar atividades físicas;
- Buscar uma alimentação saudável e balanceada;
- Ter uma prática espiritual, como a fé ou a meditação;
- Manter uma boa higiene;
- Manter uma boa relação com o próprio corpo;
- Ter uma vida social prazerosa.

## Desafios do autocuidado

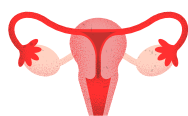
Embora o autocuidado seja essencial, muitas pessoas enfrentam desafios para priorizá-lo, seja devido ao sentimento de culpa, à falta de tempo ou à crença equivocada de que cuidar de si mesmo é um ato de egoísmo. Superar essas barreiras é essencial para uma vida equilibrada e saudável.

## Em busca de equilíbrio

O autocuidado não é um ato isolado, mas parte de um estilo de vida saudável. Refletir sobre suas necessidades e encontrar um equilíbrio que atenda tanto as suas responsabilidades quanto ao seu bem-estar pode levar a uma vida mais prazerosa e gratificante.

Ao priorizar o autocuidado, você não apenas melhora sua qualidade de vida, mas também se torna mais apto a lidar com os desafios diários, interagir positivamente com os outros e contribuir de forma mais eficaz para a sua comunidade.

**COMECE HOJE MESMO A SE CUIDAR !**



# DIGNIDADE MENSTRUAL

Um direito que deve ser respeitado!

Por Milena Maciel e Júnia Mara

A menstruação é um processo natural no qual há a descamação do endométrio, um tecido que reveste o interior do útero. Por ser um processo normal, não é um motivo para que você deixe de fazer as coisas de que gosta.

No nosso país, muitas meninas e mulheres ainda não têm acesso a absorventes, o que as leva a utilizarem outros materiais para conter o fluxo menstrual. Apesar disso, hoje sabemos que todas as pessoas que menstruam têm direito à dignidade menstrual, o que significa ter acesso a produtos e condições de higiene adequados.

Viver a menstruação com acesso a informações e aos produtos necessários, como absorventes, é um direito de toda pessoa que menstrua. Por isso, o Ministério da Saúde lançou o Programa de Proteção e Promoção da Saúde e Dignidade Menstrual. Essa política prevê a distribuição gratuita de absorventes e outras ações básicas relativas à promoção da dignidade menstrual. O programa busca alcançar pessoas de baixa renda, matriculadas em escolas da rede pública, em situação de rua ou de vulnerabilidade e que estejam no sistema prisional ou socioeducativo.

## Como retirar absorventes gratuitamente?

A retirada pode ser feita em qualquer farmácia credenciada no Programa Farmácia Popular do Brasil. Para isso, só precisa ter idade entre 10 e 49 anos, estar inscrita no CadÚnico e:

- Tenha renda mensal até R\$ 218; ou
- Seja estudante de baixa renda da rede pública; ou
- Esteja em situação de rua.

Cada pessoa tem direito a 40 unidades de absorventes higiênicos para utilizar durante dois ciclos menstruais, ou seja, a cada período de 56 dias.

Para receber os absorventes, só precisa apresentar os seguintes documentos:

- Documento de identificação oficial com foto e número do CPF OU documento de identidade em que conste o número do CPF;
- “Autorização do Programa Dignidade Menstrual”, disponível no aplicativo Meu SUS Digital, no próprio celular ou impressa.

A menstruação não deve ser motivo de vergonha. Ter um olhar atento às alterações no seu corpo é uma lição para a vida toda.

O autoconhecimento protege!



Algumas dicas para você se conhecer melhor:

- Anote as informações sobre seu ciclo menstrual: quando começou e terminou, como estava a cor e o cheiro da menstruação e se teve cólicas. Isso te ajuda a detectar alterações;
- O ciclo menstrual tem, em média, 28 dias. O sangramento dura entre 5 e 7 dias, e a ovulação ocorre em torno do 14º dia;
- Absorventes: devem ser trocados quando estiverem cheios ou a cada 4 a 6 horas, dependendo do fluxo;
- Se aparecer um corrimento de cheiro estranho, uma verruga perto da vagina, dor, desconforto ao urinar, você deve procurar a unidade de saúde mais próxima;
- Não interrompa seu método anticoncepcional e nem faça sexo sem proteção. Lembre-se, proteção combinada sempre: camisinha + outro método, como a pílula. Porém, se suspeitar de gravidez ou tiver feito sexo desprotegido, fale com alguém de sua confiança e procure profissionais da saúde.

# DATAS COMEMORATIVAS

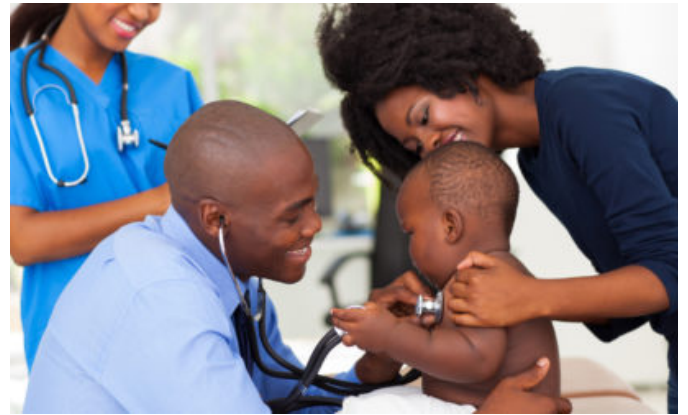


Por Beatriz Silvino Ferreira Oliveira

## Dia do Médico de Família e Comunidade

No dia 05/12 é comemorado o dia Nacional do Médico de Família e Comunidade! A Medicina da Família e Comunidade (MFC) é uma especialidade responsável por acompanhar pacientes de todas as idades e gêneros do início ao fim da vida tanto em unidades de Atenção Primária à Saúde, consultórios privados e serviços de emergência, quanto em hospitais e serviços de medicina paliativa.

Ser médico da família é atender o paciente de forma integral, não olhar somente para a doença, mas para a pessoa como um todo, ou seja, o MFC vê o ser humano e o analisa dentro do seu contexto socioeconômico, ambiental e racial. Deixa-se aqui o agradecimento aos médicos que cuidam das nossas famílias e comunidades!



## Dia Internacional dos Direitos Humanos

Os direitos humanos são normas que reconhecem e protegem a dignidade de todos os seres humanos. Eles regem o modo como os indivíduos vivem em sociedade, bem como sua relação com o Estado e as obrigações que o Estado tem em relação a eles desde o dia 10 de dezembro de 1948, com a Assembleia Geral das Nações Unidas.

Nenhum governo, grupo ou indivíduo tem o direito de fazer algo que viole os direitos de outra pessoa. Assim, os direitos humanos são universais e inalienáveis e possuem uma importância enorme para a sociedade, por isso, dia 10 de dezembro, comemora-se, em todo o mundo, o dia dessa grande conquista social.



# Vamos nos divertir?

Por Beatriz Silvino Ferreira Oliveira



As plantas medicinais são plantas que contêm substâncias com propriedades medicinais em suas partes (como folhas, flores, raízes, cascas). Essas substâncias podem ter efeitos terapêuticos no organismo humano e são utilizadas para tratamento ou alívio de doenças, sintomas ou condições de saúde. Vamos conhecer algumas delas através desse caça-palavras?

C	A	R	Q	U	E	J	A	W	R	T	Y	G	K	H
A	D	F	G	H	J	L	Ç	P	O	I	U	U	J	O
M	R	E	R	V	A	X	D	O	C	E	K	A	D	R
O	S	T	V	C	X	Z	G	N	M	B	Ç	C	S	T
M	R	E	W	Q	A	S	D	F	G	H	J	O	A	E
I	A	L	C	A	Ç	U	Z	I	O	Ç	J	G	D	L
L	T	Y	U	P	O	E	J	O	P	L	H	F	S	Ã
A	G	R	I	Ã	O	W	A	L	E	C	R	I	M	P
V	C	G	E	N	G	I	B	R	E	I	O	I	P	Ç
G	U	A	R	A	N	Á	Y	O	J	M	B	C	E	L
Z	J	K	L	R	M	Q	T	O	M	I	L	H	O	K
C	A	N	E	L	A	W	U	Y	T	E	W	Q	P	J
X	G	N	M	D	L	E	I	H	I	J	L	V	X	H
C	V	B	H	Y	V	A	R	N	I	C	A	H	J	G
M	A	C	E	L	A	R	P	Y	U	G	H	B	Ç	F

- |         |           |          |          |
|---------|-----------|----------|----------|
| ALÇAÇUZ | GENGIBRE  | CAMOMILA | CARQUEJA |
| HORTELÃ | AGRIÃO    | GUARANÁ  | POEJO    |
| CANELA  | ERVA-DOCE | TOMILHO  | GUACO    |
| ALECRIM | ARNICA    | MACELA   | MALVA    |

# RETROSPECTIVA



Por Emanuela Cardoso

Em 2025, a equipe do Programa de Extensão Atenção Integral à Saúde do Adulto, realizamos várias ações.

Visitas domiciliares do Salobrinho, nas feiras da 2 de julho e Urbis (Ilhéus) em parceria com a Uesc Rural, no Circuito da Prevenção em parceria com a CDRH, na 1ª Corrida Comunitária do Salobrinho, Novembro Azul no Salobrinho e muito mais.



1ª Corrida Comunitária do Salobrinho

## Informativo da Universidade Estadual de Santa Cruz

Editado pelo Programa de Extensão Atenção Integral à Saúde do Adulto.

**Reitor:** Alessandro Fernandes de Santana.

**Vice-Reitor:** Mauricio Moreau.

**Pró-reitor Extensão:** Omar Santos Costa.

**Coordenação:** Emanuela Cardoso da Silva.

**Supervisão:** Maria Bitencourt.

**Editores/Revisão/Diagramação:** Beatriz Silvino F. Oliveira, Emanuela Cardoso, Jennifer da S. Lisboa, Júlia Santana Neves, Júnia Mara F. Martins, Mariana Ayram Caetano Neves, Mariana de Oliveira Silva, Milena Maciel e Mikael dos Santos Pinto.

**Fotos:** Google Imagens. Arquivo.

**Impressão:** Imprensa Universitária / Diretor: Luiz Henrique.

Telefone: (73) 3680-5116 - E-mail: paisa@uesc.br Site:

www.uesc.br - End.: Campus Soane Nazaré de Andrade -

Rodovia Jorge Amado, Km 16, Bairro Salobrinho, Ilhéus - BA.

CEP 45.662-900



Feira 2 de julho



Circuito da Prevenção



Novembro Azul no Salobrinho



Desejamos a todos um feliz Natal e um próspero ano novo!