

Folhetos Informativos

EIXO 2 - PET-Saúde Equidade

Universidade Federal de Uberlândia (UFU) – FAMED

Prefeitura de Municipal de Araguari - MG

2026

Os folhetos foram confeccionados por bolsistas do PET-Saúde Equidade da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) em parceria com a Prefeitura Municipal de Araguari-MG, referente ao edital PET-Saúde Equidade Edital SGTES/MS nº 11/2023

Temas abordados:

- Câncer de Colo do Útero (Figuras 1–2)
- Câncer de Mama (Figuras 3–4)
- Saúde Mental das Trabalhadoras do SUS (Figuras 5–6, 9, 10–12)
- Alimentação Consciente – Mindful Eating (Figuras 7–8)

Coordenadoras:

Marina Rodrigues Barbosa - FAMED/UFU

Lívia Ferreira Oliveira - FAMED/UFU

Marcelle Aparecida Junqueira de Barros – FAMED/UFU

Equipe:

Adriana Aparecida Rossini Queiroz - SMS Araguari

Aline Gomes Araujo - SMS Araguari

Mariana Hasse - FAMED/UFU

Marislene Pulsena da Cunha Nunes - IMEPAC/SMS Araguari

Estudantes - PETIANAS

Rafaela Leal Santos Oliveira

Kailany Oliveira Andrade e Silva

Larissa Ferreira Lima

Pamela Ferreira de Oliveira

Giovanna Borges Silva

Danielle Rodrigues Damasceno

Dieny Fernandes Cunha

Maria Fernanda do Prado Matheus

Isabela Silva Souza

Câncer de Colo do Útero

Folheto 1 – Câncer de Colo do Útero (Capa)



Figura 1. Capa do folheto informativo sobre prevenção do câncer de colo do útero. Material elaborado pelo Eixo 2 do PET-Saúde Equidade em parceria com a Universidade Federal de Uberlândia (UFU). O folheto destaca que o preventivo também é uma forma de amor próprio e que a detecção precoce aumenta as chances de vencer a doença.

Folheto 2 – Câncer de Colo do Útero (Conteúdo)

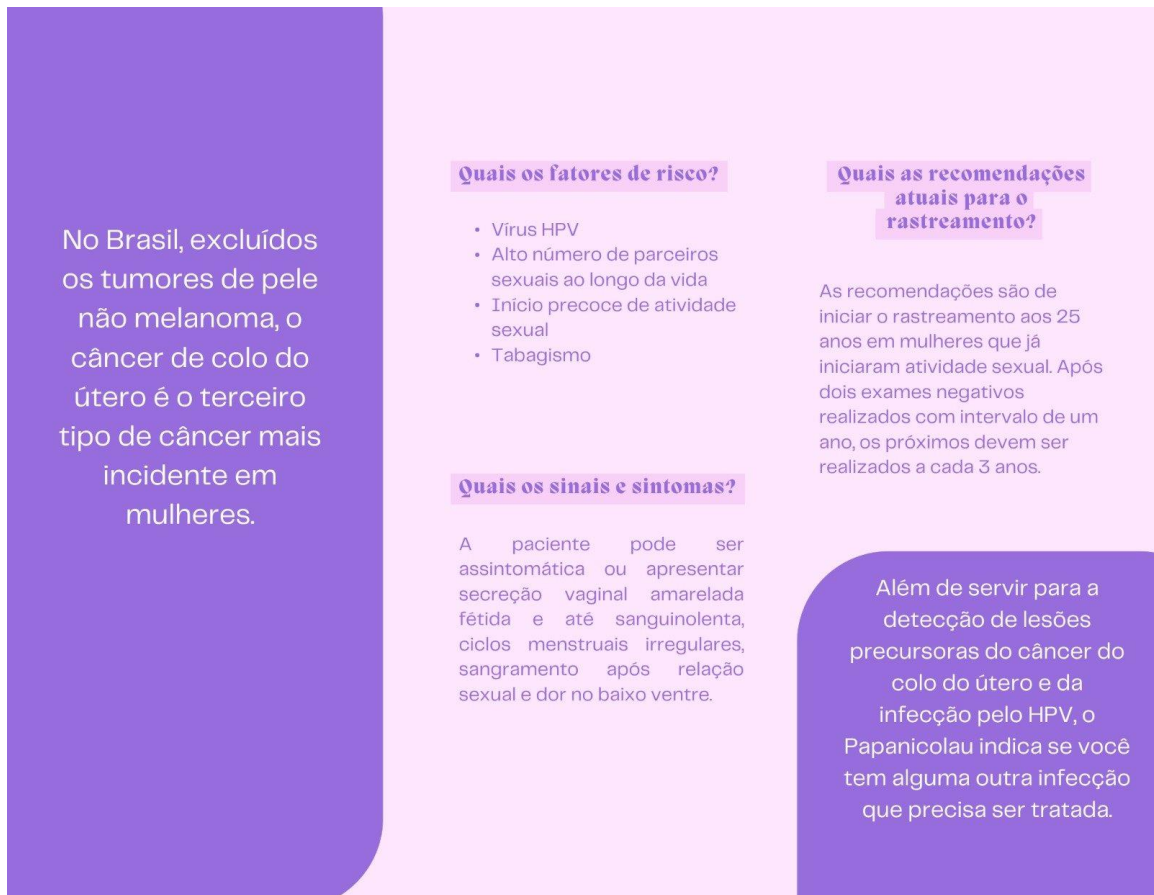


Figura 2. Verso do folheto informativo sobre câncer de colo do útero. O material apresenta dados epidemiológicos (terceiro tipo de câncer mais incidente em mulheres no Brasil, excluídos os tumores de pele não melanoma), fatores de risco (vírus HPV, múltiplos parceiros sexuais, início precoce da atividade sexual e tabagismo), sinais e sintomas, e recomendações para rastreamento, incluindo início do Papanicolau aos 25 anos e periodicidade trienal após dois exames negativos consecutivos.

Câncer de Mama

Folheto 3 – Câncer de Mama (Capa)



Figura 3. Capa do folheto informativo sobre câncer de mama. Produzido pelo Eixo 2 do PET-Saúde Equidade em parceria com a UFU, o material traz a mensagem "Se toque, se cuide, se ame" e informa que mulheres que enfrentam câncer de mama não estão sozinhas, ressaltando a importância de grupos de apoio e da conversa com pessoas que passaram pela mesma situação.

Folheto 4 – Câncer de Mama (Conteúdo)

O CÂNCER DE MAMA
é uma doença na qual as células da mama começam a crescer de forma incontrolável. Pode afetar mulheres e homens, mas é mais comum em mulheres.

PRESTE ATENÇÃO AOS SINTOMAS

- Nódulo fixo e geralmente indolor
- Pele da mama avermelhada ou retraída
- Alterações no mamilo
- Nódulos nas axilas e/ou no pescoço
- Saída de líquido anormal das mamas

A DETECÇÃO PRECOCE É ESSENCIAL

- O autoexame pode ser feito sempre que se sentir confortável, como no banho ou no momento da troca de roupa. Não há necessidade de técnica ou período do mês específicos.

ALÉM DO AUTO-EXAME,
é importante fazer mamografias regulares. A Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda a mamografia anual para as mulheres a partir dos 40 anos de idade.



Se você tiver dúvidas sobre sua saúde, é melhor consultar um profissional médico para obter os melhores conselhos e cuidados.

Figura 4. Verso do folheto informativo sobre câncer de mama. O material aborda a definição da doença, os principais sinais e sintomas (nódulo fixo e indolor, alterações no mamilo, saída de líquido anormal, entre outros), a importância da detecção precoce por meio do autoexame e da mamografia anual a partir dos 40 anos, conforme recomendação da Sociedade Brasileira de Mastologia.

Saúde Mental

Folheto 5 – Saúde Mental das Trabalhadoras do SUS (Capa)



Figura 5. Capa do folheto informativo sobre saúde mental das trabalhadoras do SUS. Material do Eixo 2 do PET-Saúde Equidade, produzido em parceria com a UFU. O folheto aborda ansiedade, ambiente de trabalho e rede de apoio, com a mensagem "Cuidar da sua saúde mental é um ato de amor próprio".

Folheto 6 – Saúde Mental das Trabalhadoras do SUS (Conteúdo)



Figura 6. Verso do folheto sobre saúde mental das trabalhadoras do SUS. O material explica o conceito de atividades terapêuticas (arteterapia, massoterapia, terapia ocupacional), apresenta benefícios da terapia (fortalecimento de relacionamentos, redução de estresse e ansiedade, promoção do autoconhecimento) e discute o impacto do ambiente de trabalho no SUS sobre a saúde mental das profissionais, incluindo alta demanda, falta de recursos e jornadas longas.

Alimentação Consciente

Folheto 7 – Mindful Eating (Benefícios)

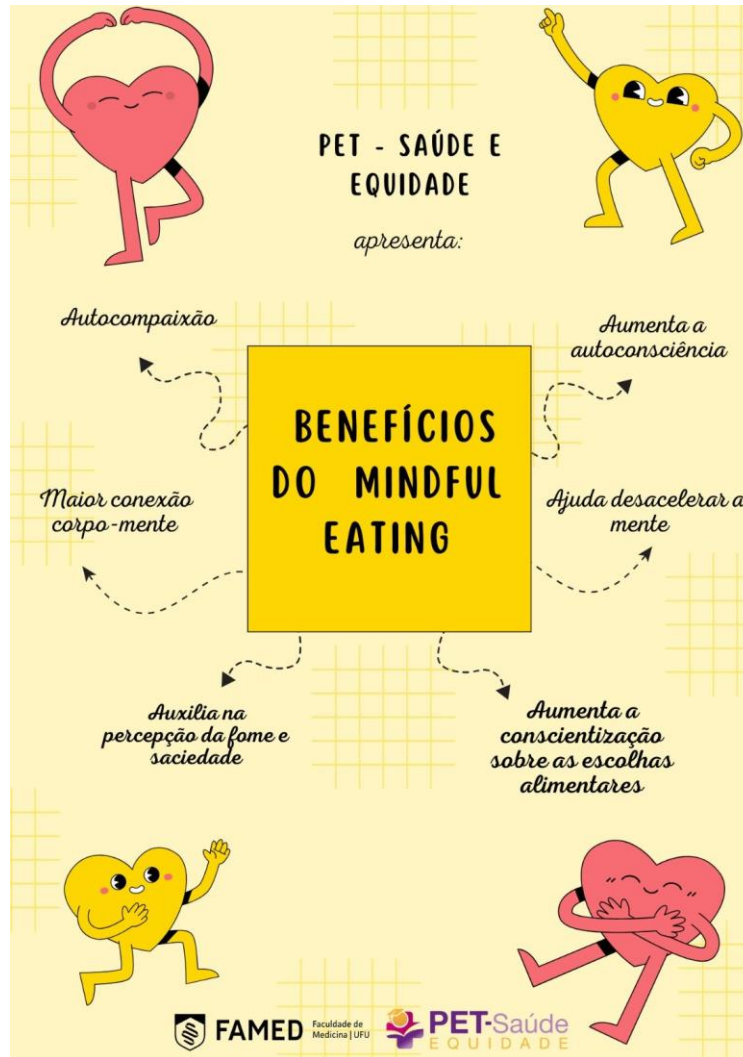


Figura 7. Folheto informativo sobre os benefícios do Mindful Eating (alimentação consciente). Produzido pelo Eixo 2 do PET-Saúde e Equidade em parceria com a UFU, o material apresenta em formato de mapa conceitual os principais benefícios da prática: autocompaixão, aumento da autoconsciência, auxílio na desaceleração da mente, maior conscientização sobre escolhas alimentares, melhor percepção de fome e saciedade, e maior conexão corpo-mente.

Folheto 8 – Mindful Eating (O que é e como praticar)



Figura 8. Folheto informativo sobre o conceito e a prática do Mindful Eating. O material define a alimentação consciente como uma abordagem baseada em estar plenamente presente durante as refeições, com raízes no mindfulness (atenção plena). Apresenta dicas práticas como comer de forma lenta e atenta, utilizar todos os sentidos durante a refeição, apreciar cada mordida e evitar eletrônicos durante as refeições.

Saúde Mental

Folheto 9 – Saúde Mental das Trabalhadoras do SUS (Capa)



Figura 9. Capa do folheto "Quem cuida do cuidador?", sobre saúde mental das trabalhadoras dos serviços de saúde pública. Produzido pelo Eixo 2 do PET-Saúde Equidade, em parceria com a UFU. O material apresenta o programa PET-Saúde Equidade e discute como o ambiente de trabalho pode causar sofrimento mental, destacando burnout e estresse pós-traumático como transtornos frequentes entre profissionais de saúde.

Folheto 10 – Saúde Mental: Autocuidado, Saúde Integrativa e Mindfulness (Conteúdo)

PET SAÚDE EQUIDADE

SAÚDE MENTAL

Como mantê-la ou conquistá-la?

O autocuidado é a prática de cuidar de si mesmo de maneira integral, envolvendo aspectos físicos, emocionais e mentais.

É uma forma de priorizar o próprio bem-estar e saúde, permitindo que possamos lidar melhor com os desafios do dia a dia.

Quando nos dedicamos a cuidar de nós mesmos, nos tornamos mais capazes de cuidar dos outros e enfrentar as demandas diárias.



SAÚDE INTEGRATIVA

Práticas mente-corpo como:

- meditação
- Yoga
- mindfulness
- tai-chi

Podem auxiliar no foco, facilitando o estado de consciência sobre o que está acontecendo agora, sobre as sensações e necessidades do corpo e, conseqüentemente, da mente.

É possível encontrar este estado de conexão em outras práticas como corrida, escutar uma música que você gosta, ler um bom livro, algo que realmente te traga para o contato consigo mesmo.



MINDFULNESS

Mindfulness é uma prática que envolve estar plenamente presente e consciente no momento atual, sem julgamento.

Em vez de se concentrar no passado ou se preocupar com o futuro, a atenção é direcionada para o que está acontecendo agora, tanto interna quanto externamente.

Práticas comuns de mindfulness incluem a meditação, a respiração consciente e a atenção plena em atividades diárias.



Figura 10. Folheto informativo sobre estratégias para manutenção da saúde mental. O material aborda o autocuidado como prática integral envolvendo aspectos físicos, emocionais e mentais, apresenta práticas de saúde integrativa mente-corpo (meditação, yoga, mindfulness, tai-chi) e conceitua o mindfulness como prática de atenção plena ao momento presente, sem julgamento, incluindo meditação e respiração consciente como práticas habituais.

Folheto 11 – Saúde Mental e Trabalho (Conteúdo)



SAÚDE MENTAL E TRABALHO

A Saúde Mental é uma parte integrante da saúde determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais. Não é simplesmente ausência de doença mental e sim a manutenção de um estado de bem-estar mesmo diante das adversidades da vida.

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2001) define saúde mental como: "um estado de bem-estar, em que a pessoa realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições a sua comunidade".

COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

- > Dê preferência para alimentos in natura;
- > Invista na qualidade do seu sono;
- > Faça atividades físicas prazerosas;
- > Pratique o amor-próprio;
- > Tenha um tempo para meditar;
- > Não hesite em procurar ajuda! Lembre-se: Não sinta vergonha ao procurar ajuda profissional. Além de melhorar a sua saúde mental, a terapia é um processo totalmente sigiloso!

ONDE BUSCAR AJUDA

- Centro de Valorização da Vida (CVV) disponível 24 horas. Ligando 188, você pode falar com voluntários que estão ali para te ouvir;
- Núcleo de Atenção à Saúde Mental - CAPS Araguari, localizado na Rua Manoel Cruz Póvoa, 105 - Industrial. Telefone: (34) 3844-2024;
- Você também pode procurar ajuda nas Unidades Básicas de Saúde da sua cidade.



Figura 11. Folheto informativo sobre saúde mental e trabalho. O material apresenta a definição da OMS (2001) de saúde mental como estado de bem-estar, discute estratégias de autocuidado (alimentação in natura, qualidade do sono, atividade física, amor-próprio, meditação) e orienta sobre onde buscar ajuda: CVV (188), CAPS Araguari (Rua Manoel Cruz Póvoa, 105 – Industrial) e Unidades Básicas de Saúde.

Folheto 12 – Saúde Mental das Trabalhadoras do SUS (Capa final)



Figura 12. Capa final do folheto sobre saúde mental das trabalhadoras do SUS. O material, produzido pelo Eixo 2 do PET-Saúde Equidade em parceria com a UFU, traz a mensagem "Cuidando de si para cuidar do outro" e convida as trabalhadoras a compartilhar como está sua saúde mental por meio de QR Code. Contato: pet.saude.equidade.ufu@gmail.com.