

**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
 3. KANSÈ NAN TETE	47
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
 4. KANSÈ KÒL MATRIS	57
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 itilize68





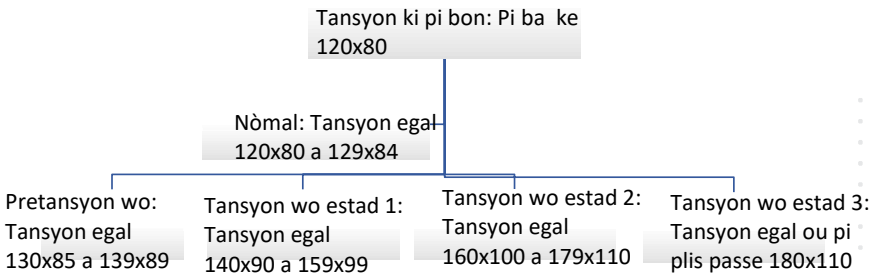
TANSYON WO



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 nòmal



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



Sous: BARROSO *et al.*, 2021

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?



Sous: BARROSO *et al.*, 2021

TANSYON WO GEN GERIZON?

- **NON**, men li gen tretman. Li ka kontwole 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 fonksyònman 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 eksprès 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

PWA

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

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 ²) 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), IMC nòmàl ant 22-27 kg / m ² .	



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 sange (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 fimèn

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



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 pwodiksyon 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 apre 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.



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?

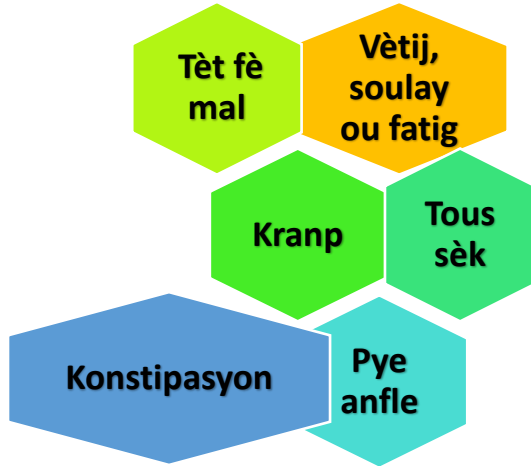


N ap di **OU DWE KONTINYE PRAN MEDIKAMAN POU TANSYON WO**, sa vle di, pa rete san pran medikaman, paske tansyon an rete nòmàl akòz efè medikaman an. Si ou pa kontinye pran medikaman an, ou ka gen kriz tansyon wo, anplis gwo risk pou estwòk.

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

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 enpòtan anpil. Poutèt sa, nou rekòmande ou pou w pa mete tout responsabiltè a

sou medikaman yo. Li nesesè 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 modifie 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, difikilte 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.

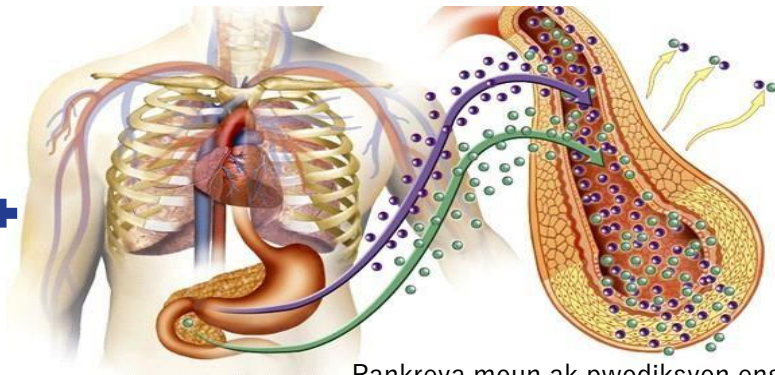


MALADI SIK

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.



Pankreya moun ak pwodiksyon ensilin

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)	Glisemi 2ètan aprè manje (mg/dl)	Emogloblin glike ou HbA1c(%)
Nòmàl: 60 a 99	Nòmàl: Pi piti pase 140	Nòmàl: Pi piti pase 5,7
Predyabèt: 100 a 125	Dyabèt: 140 199	Predyabèt: 5,7 a 6,4
Dyabèt: Pi plis pase 125	Dyabèt: Pi plis pase 199	Dyabèt: Pi plis pase 6,4

***Predyabèt:** Prèske fè maladi sik.

Sous: COBAS *et al*, 2022

KISA KI KA LAKOZ OU DEVLOPE MALADI SIK?



Si sik la pa byen kontwòle, sa vle di, pa rete nan nivo nòmàl, 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 konsè.



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.

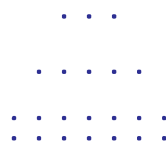
Manje anpil sik ka anpeche pankreya fonksyone byen, sa vle di, li egzije li travay plis pou li pwodwi plis ensilin pou ka bese nivo sik la nan san an. Lè pankreya pa ka pwodui ase ensilin, vin gen maladi sik.

Tout sik ki anplis kò a pa itilize yo tounen grès, yo ale depoze nan vant ak nan fwa, epi li fèw 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 nòmal



Pwa nòmal 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 nòmal 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 nòmal (RAMOS *et al.*, 2022).

MALADI SIK
DYABÈT

ENPÒTAN:

Kenbe yon pwa nòmal 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

REKÒMANDASYON

la nan san an. Se pou li fè tè s 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 sangen 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.

- 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->

MALADI SIK
 DYABÈT

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.

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.

MALADI SIK
DYABÈT

KÒMAN TRETMAN MEDIKAMAN YE?

Anplis yon bon fason ou viv, bon alimantasyon, kenbe pwa w nòmal 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 nòmal. Lèw pa pran medikaman li ka fè sik la monte twòp jiskaske w antre an **kòma**.

MALADI SIK
DYABÈT

Gen medikaman ki ka lakoz kèk efè segondè tankou:



Sous: LYRA *et al.*, 2022



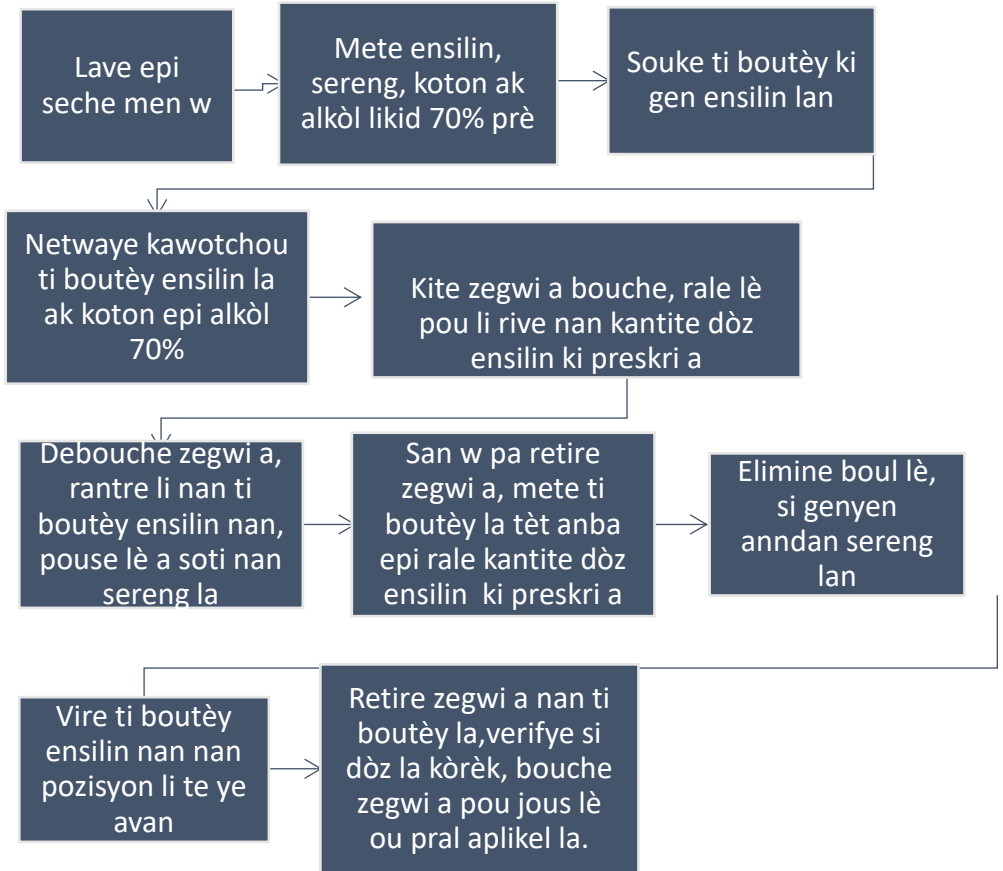
O SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) KISE
SISTÈM SANTE BREZIL LA OFRI MEDIKAN
YO GRATIS NAN SANT SANTE YO (UBS)
NAN PWOGRAM FAMASI POPILE.

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

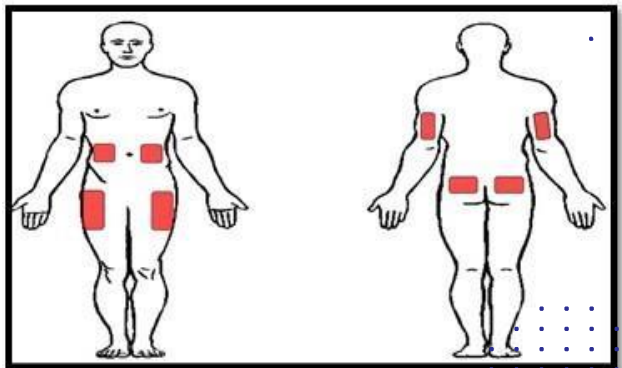


Sous: BANCA *et al*, 2022

Kote pou w pran ensilin



Plim pou fè tè sèk

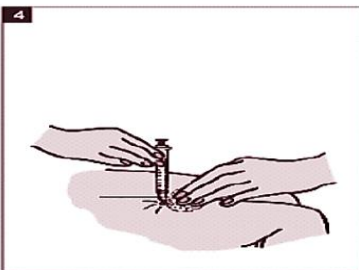
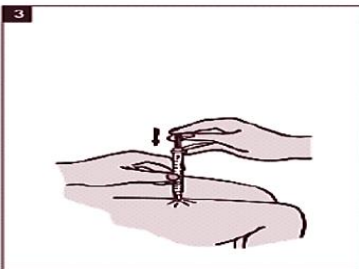
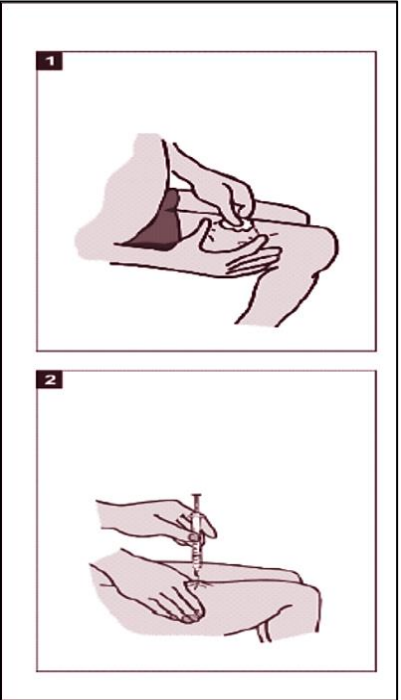


Etap pou bay tèt ou ensilin ak sereng



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)

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.

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.

ATANSYON!

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/enfimyè 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.



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

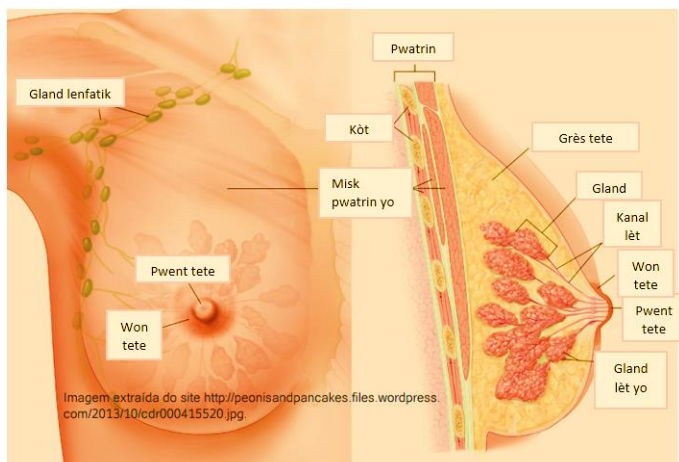


Imagem extraída do site <http://peonisandpancakes.files.wordpress.com/2013/10/cdr000415520.jpg>.

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



Si 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?

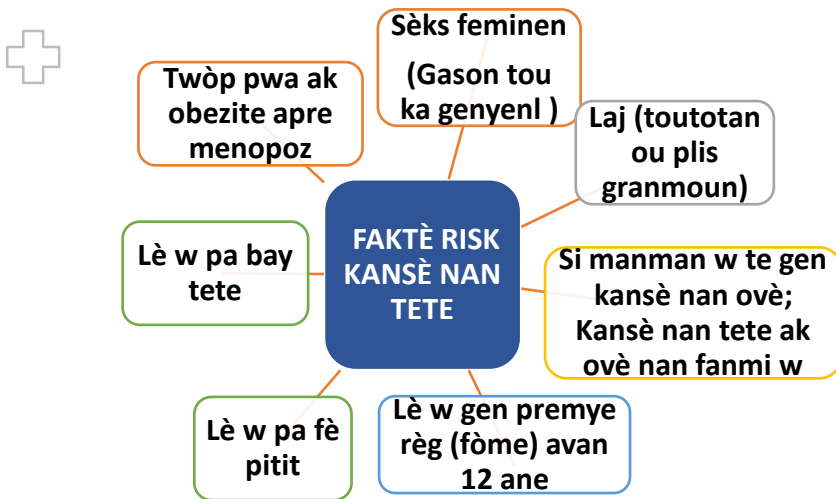


Avèk yon egzamen yo rele mamografi (*mamografia* an pòtigè). Li se yon radyografi ki fèt pou tete, li kapab idantifye chanjman ki pa nòmal. Li pèmèt tou pou dekouvri kansè a byen bonè pou ka evite yon tretman agresif.

Patisipasyon 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 enfimyè 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?



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

*Menopoz: Lè fi sispann gen règ.

KÒMAN MWEN KA DIMINYE RISK SA YO?

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

KANSÈ NAN TETE



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. Pratique aktivite fizik

Pratique 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 asetaldèyid, 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).



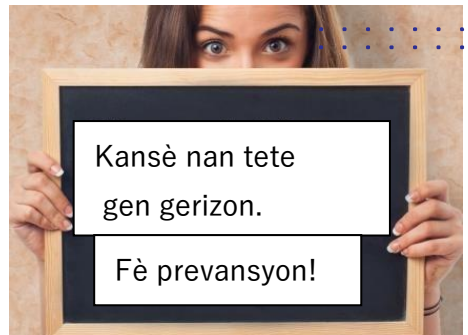
KANSÈ NAN TETE GEN GERIZON?



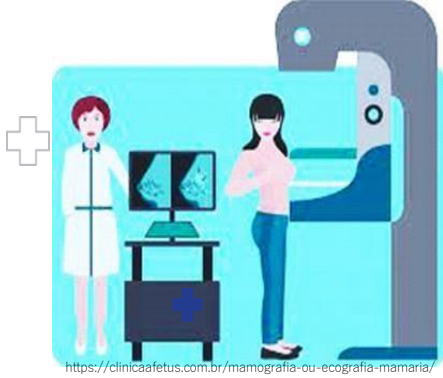
Gen anpil chans pou geri si li dekouvri bonè. Lè li dekouvri bonè, plis chans pou li geri avèk tretman, mwens chans pou w mouri pa kansè nan tete (INCA, 2022).



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.



Poukisa nan gwoup laj sa ?

Rechèch yo montre benefis tès 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.





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?

Metè 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





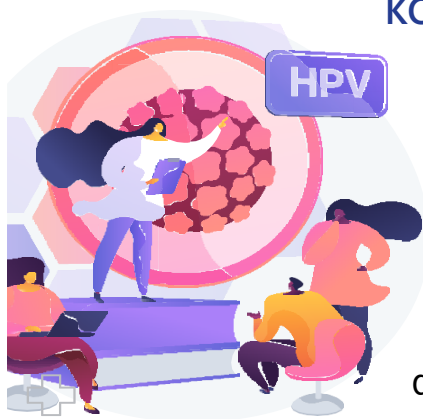
KISA KANSÈ KÒL MATRIS YE (KANSÈ KÒL ITERIS)?

Li se yon timè ki fòme nan pati ki pi ba matris la, jeneralman ki koze pa viris HPV (*Papiloma Virus 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 vajen an, kote bebe a sòti ak sañ an lè w gen règ ou.



KÒMAN TRANSMISYON HPV FÈT? ⁵⁹



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?

Kòmanse 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



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



Kanal iteren

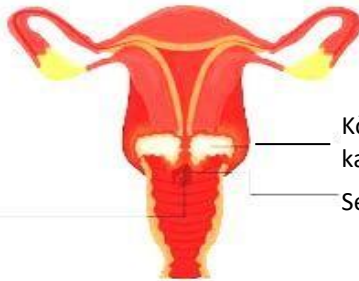
Kòl iteris ki pa malad

Kanal vajinal

Premye etap



Estad avanse



Kòl iteris ki gen kansè

Senyen

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 tè (papanicolau / citopatològic)

- 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 vajen; 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 vajen 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. Sè 2 dòz, dezyèm dòz la wap pran li 6 mwa aprè premye dòz la.





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>



KANSÈ KÒL MATRIS
KANSÈ KÒL ITERIS

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.



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*.

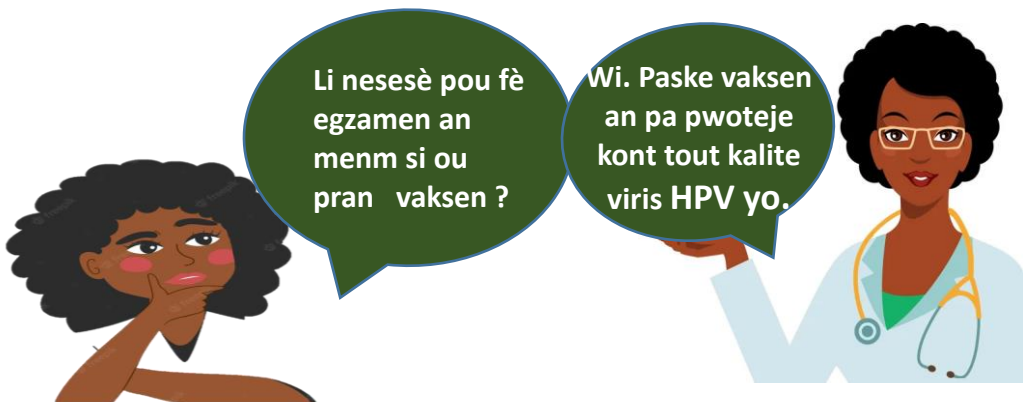


Oryantasyon enpòtan!

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 (INCA, 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.

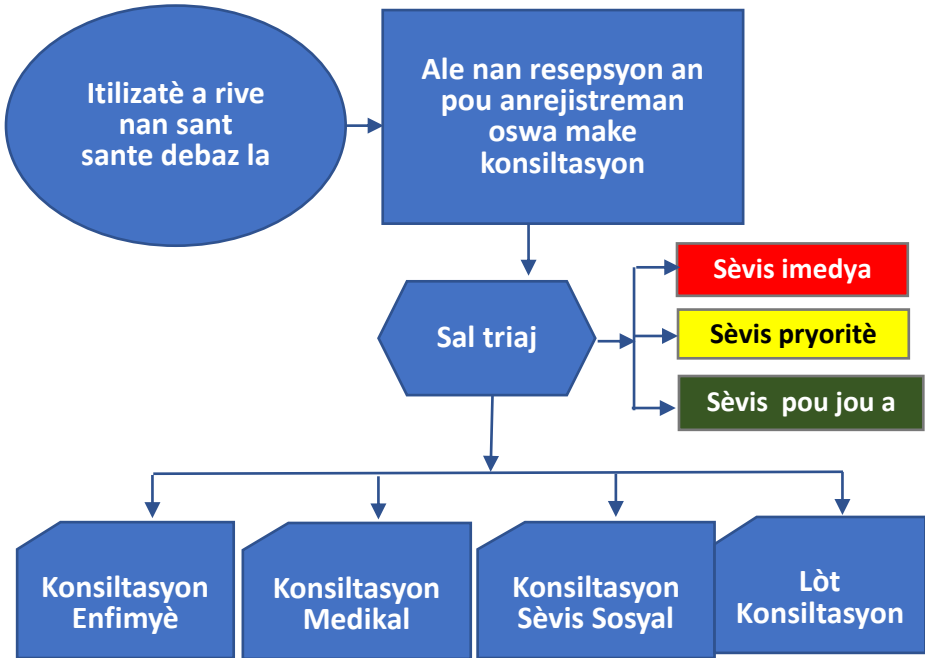
Pou moun ki deja gen youn oswa plizyè nan maladi sa yo, enstriksyon ki nan Gid sa a pa ranplase tretman pwofesyonèl sante a preskri w la. Kontinye pran medikaman yo jan yo endike ou a, toujou ale nan konsiltasyon yo, epi fè egzamen yo.

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.



FONKSYONMAN SÈVIS SANT SANTE DEBAZ



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

