

SUA SAÚDE NO SEU CONTROLE!

Independente da idade, você já
pode fazer escolhas que
influenciam sua saúde para
sempre!

Sua saúde reflete suas
escolhas e as condições ao seu
redor. Cuide-se e valorize o
que te faz bem!

Os Determinantes Sociais da
Saúde mostram que viver bem
vai além dos cuidados médicos
– é sobre oportunidades,
ambiente e escolhas. Entender
esses fatores ajuda você a
tomar decisões mais saudáveis
e construir um futuro melhor!



AUTORES

Pricila Gomes Fernandes

Bolsista CNPq/UFF PIBIC Ensino Médio 2024-2025

Valdecyr Herdy Alves

Doutor em Enfermagem pela Escola de
Enfermagem Anna Nery/UFRJ

Bianca Dargam Gomes Vieira

Doutora em Saúde da Mulher pela Escola de
Enfermagem Anna Nery/UFRJ

Audrey Vidal Pereira

Doutor em Saúde Pública pela Escola Nacional de
Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz

Diego Pereira Rodrigues

Doutor em Ciências do Cuidado em Saúde da
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa/UFF

Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini

Doutora em Ciências do Cuidado em Saúde da
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa/UFF

Maria Eduarda Teodoro Araújo

Acadêmica de Enfermagem da Escola Aurora de
Afonso Costa/UFF

Demilto Yamaguchi da Pureza

Pós-doutorando em Ciências do Cuidado em Saúde
da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa/UFF

Dilson Rodrigues Belfort

Pós-doutorando em Ciências do Cuidado em Saúde
da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa/UFF

Raquel Dias Botelho Borborema

Doutoranda em Ciências do Cuidado em Saúde da
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa/UFF

Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante

Doutoranda em Ciências do Cuidado em Saúde da
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa/UFF

DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE

Sua saúde vai
além do que você
pensa!

SUA SAÚDE É INFLUENCIADA POR DIVERSOS FATORES AO SEU REDOR!

VAMOS CONHECER ALGUNS DELES:

MORADIA E AMBIENTE

Ambientes limpos, seguros e organizados ajudam a prevenir doenças e promovem qualidade de vida. Se há saneamento básico, acesso à água potável e coleta de lixo, o risco de infecções e problemas respiratórios diminui.

EDUCAÇÃO

Quanto mais conhecimento você tem, maiores são as chances de conseguir um bom emprego, ter uma renda estável e fazer escolhas saudáveis na vida.

ALIMENTAÇÃO

Tudo o que você come afeta sua energia, disposição e até o humor. Uma alimentação saudável fortalece o corpo e o sistema imunológico.

ATIVIDADE FÍSICA

Atividades físicas ajudam a melhorar o humor, reduzem o estresse e previnem doenças como obesidade, hipertensão e ansiedade.

USO DE DROGAS E VIOLÊNCIA

O uso de substâncias, como cigarro, álcool e outras drogas, pode levar a dependência, problemas no desenvolvimento do cérebro e dificuldades nos estudos e no trabalho. Além disso, viver em ambientes inseguros pode gerar medo e estresse constante, prejudicando o bem-estar emocional.

RELAÇÕES SOCIAIS

Ter amigos e uma família que te apoia é essencial para o bem-estar emocional. Pessoas que vivem em ambientes tóxicos ou sofrem bullying e isolamento social podem ter problemas como ansiedade e depressão.

TRABALHO E RENDA

A renda de uma família influencia diretamente na qualidade de vida. Quando há estabilidade financeira, é mais fácil ter acesso a uma boa alimentação, educação, lazer e serviços de saúde.

ACESSO À SAÚDE

Ir ao médico regularmente, manter as vacinas em dia e se informar sobre saúde ajudam a prevenir doenças e garantem mais qualidade de vida.