

COMO COMUNICAR O AUTOCUIDADO?

Materiais de auxílio para
ações de autocuidado.

Esse material foi produzido no Departamento de Promoção da Saúde/SAPS/MS, com a colaboração das coordenações deste departamento, com o intuito de reunir os documentos e materiais sobre a produção do autocuidado e divulgados nos meios digitais.

Profissionais de saúde, gestores e demais interessados poderão utilizá-lo para o planejamento das ações de autocuidado dos usuários.

Siga as orientações abaixo para facilitar sua navegação



Este símbolo indica que é possível **clicar no arquivo** para ter acesso ao seu conteúdo na íntegra.



Este símbolo indica que você pode acessar **materiais complementares** com conteúdos extras sobre o assunto.



Este símbolo indica que você pode acessar conteúdos sobre o assunto em **audiobook ou podcast**.



Este símbolo indica que você pode acessar conteúdos sobre o assunto em **vídeos** para fazer download ou para assistir no Youtube ou outras plataformas.



O Portal **Saúde Brasil** disponibiliza conteúdos sobre alimentação saudável, atividade física, controle do peso e cessação do tabagismo.

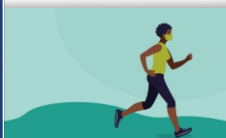
Os conteúdos são produzidos a partir de entrevistas com especialistas e de publicações do Ministério da Saúde. As abordagens e os formatos são **criativos, simples e acessíveis**.



O que você vai encontrar?



EU QUERO Me alimentar melhor



EU QUERO Me exercitar



EU QUERO Ter peso saudável



EU QUERO Parar de fumar



Combate ao Coronavírus



Acompanhe também:



O **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** traz as primeiras recomendações e informações do Ministério da Saúde para que a população **tenha uma vida mais ativa fisicamente**, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida.

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



O que você vai encontrar?

- 1 **Entendendo** a atividade física
- 2 Atividade física para **crianças até 5 anos**
- 3 Atividade física para **crianças e jovens de 6 a 17 anos**
- 4 Atividade física para **adultos**
- 5 Atividade física para **idosos**
- 6 **Educação Física** Escolar
- 7 Atividade física para **gestantes e mulheres pós-parto**
- 8 Atividade física para **pessoas com deficiência**



O documento do Guia sobre **Recomendações para Gestores e Profissionais de Saúde** auxilia na inclusão de ações, de orientações e de intervenções para práticas de atividade física

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

RECOMENDAÇÕES PARA GESTORES E
PROFISSIONAIS DE SAÚDE

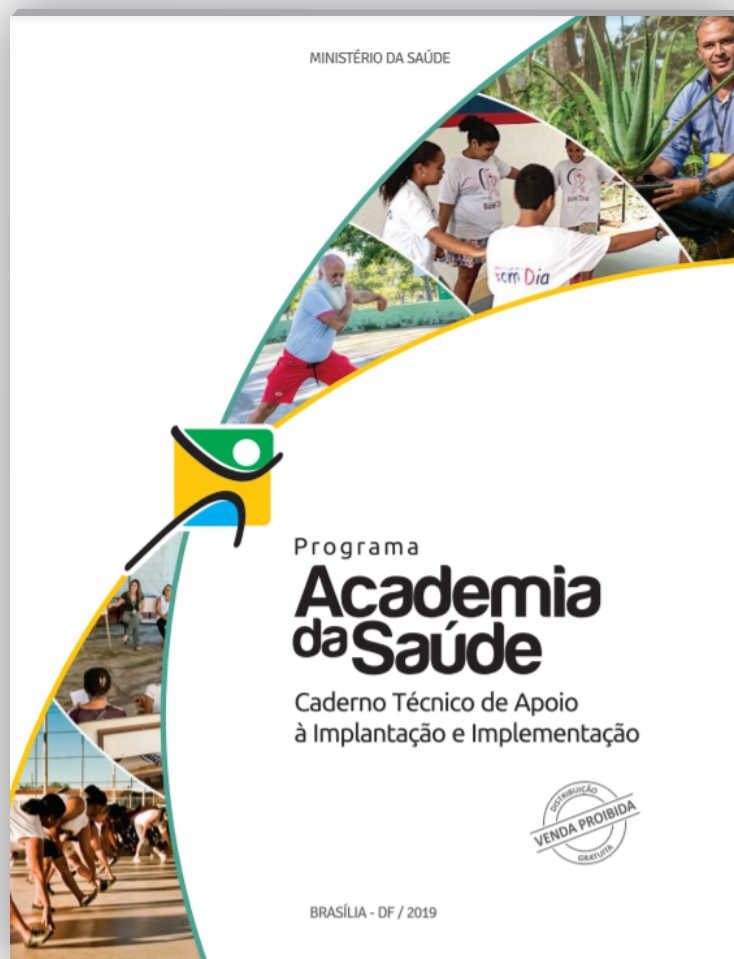


O que você vai encontrar?

- 1 Por que você precisa **conhecer o Guia**
- 2 Em que aspectos o Guia pode **ajudar em sua atuação**
- 3 Como você pode **inserir o Guia na sua atuação**



O **Programa Academia da Saúde**, lançado em 2011, é uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado por meio da implantação de espaços públicos, conhecidos como polos, onde são ofertadas, dentre outras, **práticas de atividades físicas para a população**.



No Caderno Técnico podem ser conferidas algumas **experiências implementadas** no Programa Academia da Saúde



Acesse e baixe os *folders* com as mensagens do **Guia Alimentar para a População Brasileira.**

GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA



Dez passos para uma alimentação adequada e saudável.



Obstáculos para uma alimentação adequada e saudável.



Habilidades **culinárias**



A **escolha** dos alimentos



Tenha **mais atenção** com a alimentação em seu dia a dia



O Conecte SUS é uma **plataforma de saúde** disponível em versões para:

Cidadão

Profissionais de Saúde

Gestores de Saúde

A versão «Cidadão» é a porta de entrada digital às informações de saúde, permitindo acesso, por meio de um dispositivo mobile ou via web, ao seu histórico clínico.



O que você vai encontrar?

- Orientações sobre peso saudável, alimentação saudável e prática de atividade física, entre outros
- Exames laboratoriais de COVID-19 realizados;
- Certificado Nacional de Vacinação COVID-19;
- Medicamentos dispensados;
- Carteira de Vacinação Digital



Localize a **UBS** ou o Polo da **Academia da Saúde** mais próximo de você



Baixe, instale e aproveite



DISPONÍVEL NA
 App Store

DISPONÍVEL NO
 Google Play

MINISTÉRIO DA SAÚDE

PÁTRIA AMADA
BRASIL

 DATASUS

O Guia Alimentar para a População Brasileira traz diretrizes oficiais sobre alimentação adequada e saudável.

GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA

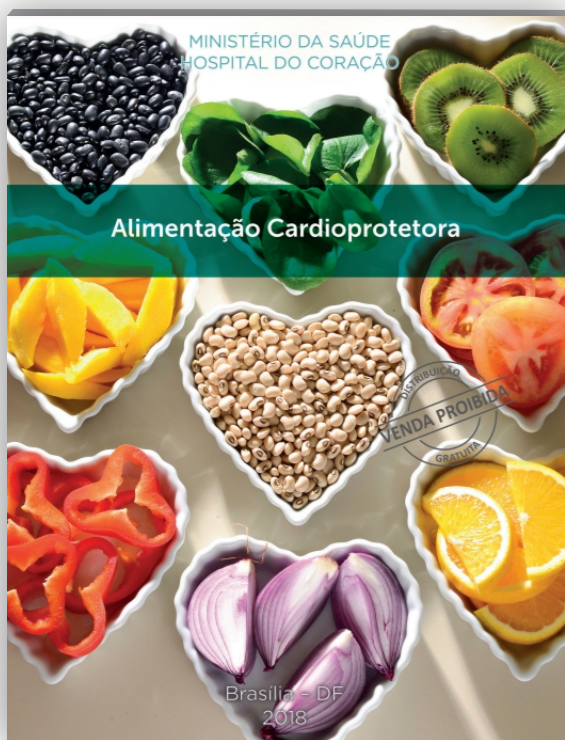


GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA
VERSÃO RESUMIDA

Acesse também o
Guia de Bolso



Acesse abaixo outros documentos com informações sobre os alimentos brasileiros e sobre como diversificar seu uso no dia a dia.



COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?

Saiba como está a sua alimentação realizando um teste para a **autoavaliação do consumo alimentar** de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a população brasileira.



O **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos** tem como objetivo promover saúde, crescimento e desenvolvimento para que elas alcancem todo o seu potencial. O documento subsidia os profissionais no desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional no Sistema Único de Saúde (SUS) e em outros setores.

GUIA ALIMENTAR PARA
CRIANÇAS BRASILEIRAS
MENORES DE 2 ANOS



GUIA ALIMENTAR
PARA CRIANÇAS
BRASILEIRAS
MENORES DE 2 ANOS

Acesse também a versão resumida do Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos



O Plano contribui com as ações estratégicas propostas pela Secretaria de Atenção Primária à Saúde, do Ministério da Saúde, em relação ao autocuidado nos seguintes eixos/ações:

**PLANO DE AÇÕES
ESTRATÉGICAS PARA O
ENFRENTAMENTO DAS
DOENÇAS CRÔNICAS
E AGRAVOS NÃO
TRANSMISSÍVEIS NO BRASIL**

2021-2030

Ações estratégicas

- Eixo: Promoção da Saúde
- Eixo: Prevenção de doenças e Agravos à saúde

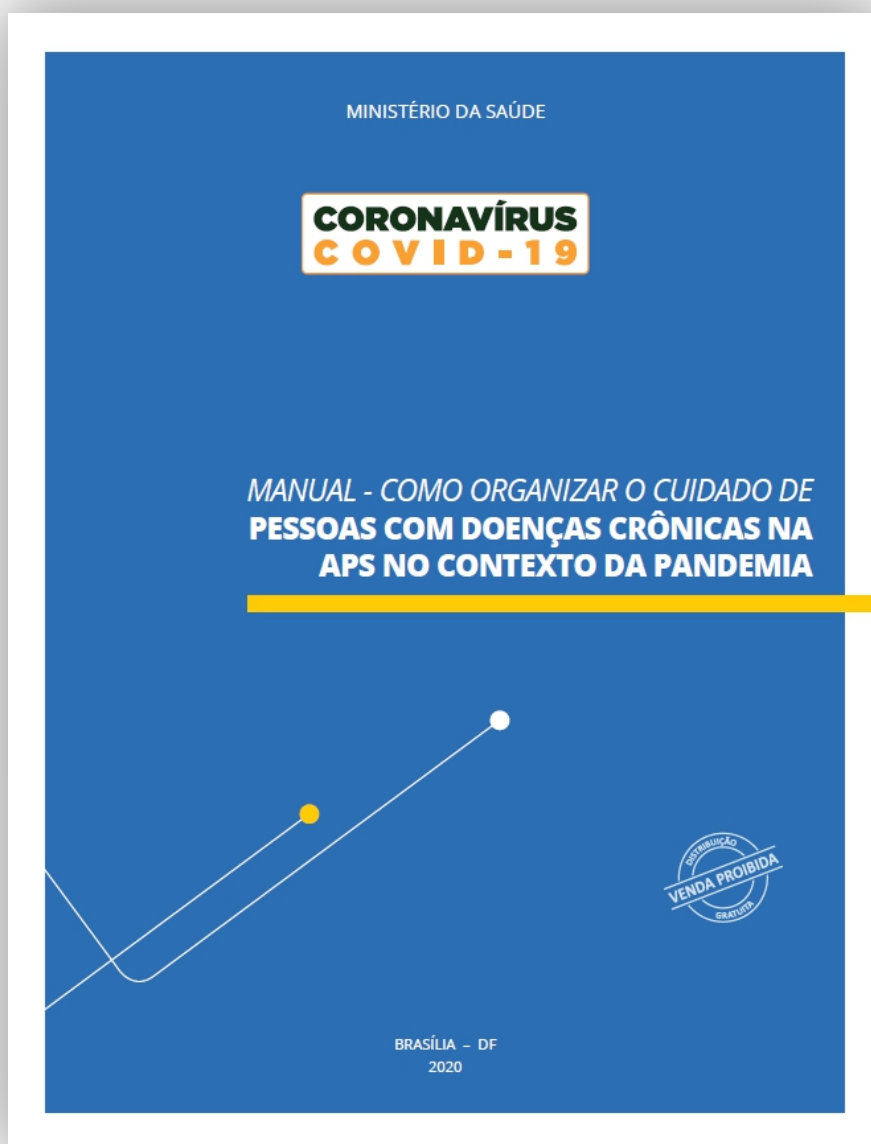
**Ações estratégicas para promoção
da saúde, prevenção e cuidado**

- Câncer: Eixo - Prevenção de doenças e Agravos à saúde
- Diabetes Mellitus: Eixo - Atenção integrada à saúde
- Doenças Cardiovasculares: Eixo - Atenção integral à saúde



O manual - **Como organizar o cuidado de pessoas com doenças crônicas na APS no contexto da pandemia** traz informações sobre a organização do cuidado às pessoas com doenças crônicas no contexto da pandemia por COVID - 19, em especial a hipertensão arterial e diabetes mellitus.

No contexto de pandemia, em que a autonomia das pessoas se faz ainda mais importante, o apoio ao autocuidado, presencial ou por tecnologias à distância, é essencial.



DISQUE SAÚDE **136**



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

**Governo
Federal**