

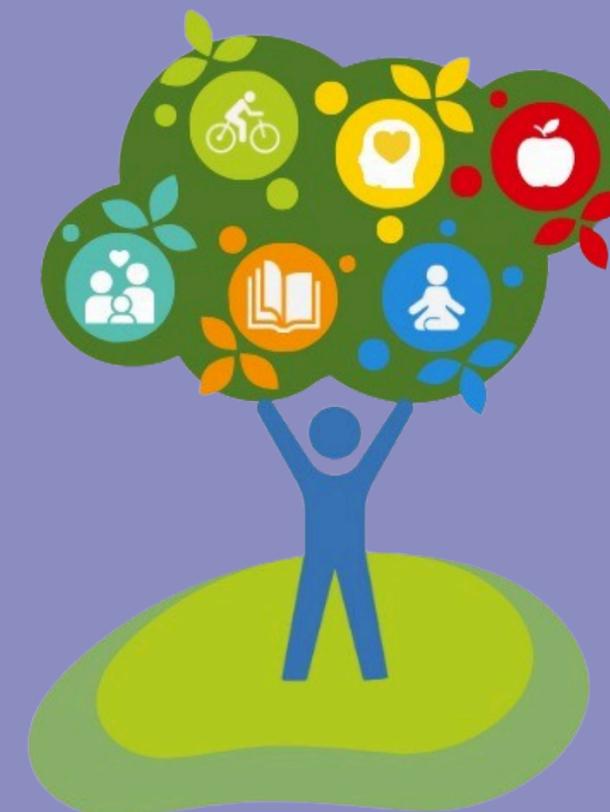


# PROMOÇÃO DA SAÚDE

Clipping de Notícias

**GVDANTPS/DIVEP/SVS/SES-DF**

Período de referência: Set/Out/2024





Prezado(a) Leitor(a),

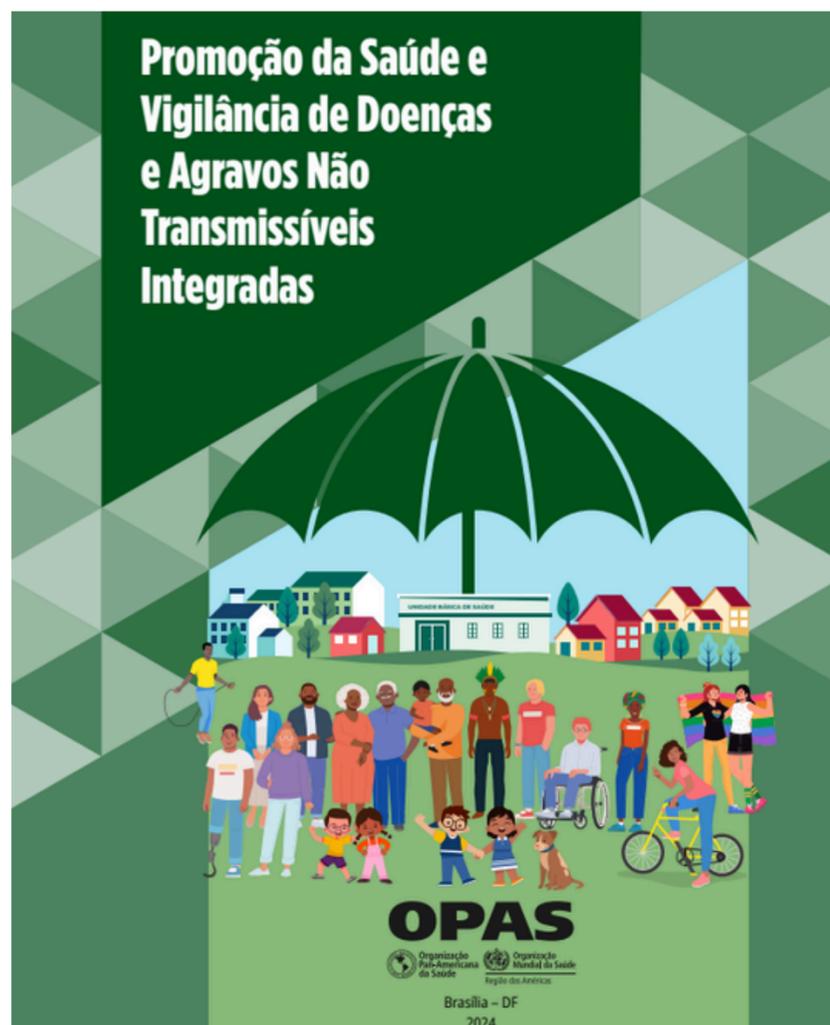
Trata-se de compilado das principais notícias divulgadas em sites oficiais e jornalísticos nos meses de setembro e outubro de 2024 acerca dos eventos e ações associados à Promoção de Saúde .

Profissionais de saúde, gestores e comunidade, os temas abordados neste documento, além de proporcionarem conhecimento acerca da mobilização governamental e de outros setores em prol da saúde, desperta a curiosidade e interesse em adotar hábitos de vida mais saudáveis e, conseqüentemente, melhora a qualidade de vida para a população em geral.

Boa leitura!



## PROMOÇÃO DA SAÚDE E VIGILÂNCIA DE DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS INTEGRADAS: 15 ANOS DA POLÍTICA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE (PNPS)



Retirado parcialmente de: [iris.paho.org](http://iris.paho.org)  
Foto: [Organização Pan-Americana da Saúde](http://Organização Pan-Americana da Saúde)  
Publicado em: 13/09/2024

O Caderno Promoção da Saúde e Vigilância de Doenças e Agravos Não Transmissíveis Integradas – integra a série de publicações em homenagem aos 15 anos da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), publicada em 2006 e revista em 2014.

Seu objetivo é promover a equidade e a melhoria das condições e dos modos de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais.

A série, voltada a gestores e profissionais de saúde, busca articular de forma prática os componentes da PNPS com outras políticas, programas e iniciativas implementadas pelo Ministério da Saúde em parceria com outros setores e instituições, demonstrando seu caráter transversal, bem como destacar as possibilidades de fortalecimento mútuo no enfrentamento dos determinantes da saúde e na promoção da equidade e da saúde, nos territórios.

O Caderno apresenta uma análise da implementação de estratégias de vigilância das Doenças e Agravos Não-Transmissíveis (DANT) nos últimos anos, à luz da promoção da saúde, dos determinantes e da equidade.

A PNPS baseia-se no conceito ampliado de saúde e no referencial teórico da promoção da saúde como um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo, caracterizando-se pela articulação e cooperação intra e intersetorial e pela formação da Rede de Atenção à Saúde, buscando articular suas ações com as demais redes de proteção social, com ampla participação e controle social.



Saiba mais em: [Promoção da Saúde](#)



## CONHECE AS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA, SONO E TEMPO DE TELA PARA CRIANÇAS PEQUENAS?



Retirado parcialmente de: OGLOBO

Foto: Internet

Publicado em 05/10/2024 09h48

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma criança em idade pré-escolar (3, 4 e 5 anos) deve:

- praticar três ou mais horas de atividade física total (incluindo pelo menos uma hora de brincadeiras ou atividades energéticas que as deixem um pouco sem fôlego);
- ter, no máximo, uma hora de tempo de tela;
- ter de 10 a 13 horas de sono de boa qualidade.

Essas diretrizes servem para garantir benefícios à saúde, como redução do risco de obesidade, melhores habilidades sociais e emocionais e habilidades motoras proficientes.

A atividade física é capaz de auxiliar no processo de crescimento adequado e no desenvolvimento saudável. Dentre os benefícios podemos elencar a diminuição do risco de obesidade infantil, a melhora da qualidade do sono, o auxílio no desenvolvimento da coordenação motora, a melhora das funções cognitivas e do aprendizado, o auxílio no desenvolvimento das habilidades motoras, psicológicas e sociais, a contribuição para o crescimento saudável dos músculos e ossos e a melhora da saúde do coração e do condicionamento físico.



Saiba mais em: [Atividade física para crianças](#)



## IMPOSTO PARA PRODUTOS NOCIVOS À SAÚDE



Retirado parcialmente de: [romanews.com.br](http://romanews.com.br)

|Foto: romanews internet

Publicado em: 23 de outubro de 2024

“A reforma tributária em curso no Brasil, possibilitada pela Emenda Constitucional 132, pode ser alcançada por meio do Imposto Seletivo na Lei Complementar, atualmente em discussão no Senado, e da Lei Ordinária que deve ser apresentada ao Congresso em 2025.”

Todos os anos, cerca de 341 mil mortes registradas no Brasil são atribuíveis ao consumo de tabaco, álcool e bebidas açucaradas – algo em torno de 20% do total de óbitos contabilizados no país. “Esses produtos são os que mais contribuem para doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e enfermidades pulmonares crônicas”.

“Do ponto de vista da saúde, a redução do consumo desses produtos levará a uma diminuição significativa das mortes e de doenças evitáveis. Apesar do declínio previsto no consumo, o país ainda poderá arrecadar maiores receitas fiscais com esses impostos.”



Saiba mais em: [Imposto para produtos nocivos à saúde](#)

-



## CUIDADOS NO PERÍODO DE TEMPO SECO NO DF



Retirado parcialmente de:  
Publicado em: 12/09/2024  
Foto: Internet

- Em 2024, Brasília teve a 2ª pior seca da história; o maior período de estiagem foi em 1963, com 163 dias de seca.
- Com a queda acentuada na umidade, o alerta laranja foi emitido, indicando níveis entre 12% e 20%. "O clima ficou extremamente seco, o que aumenta os riscos de incêndios e agrava problemas respiratórios. É importante que a população se hidrate e evite atividades físicas ao ar livre durante os horários de pico", alertou o INMET
- De acordo com o Instituto Brasília Ambiental (Ibram), por conta das condições meteorológicas, a população pode apresentar sintomas como: tosse seca; cansaço; ardor nos olhos, nariz e garganta; falta de ar; respiração ofegante.
- Alguns cuidados são necessários com a fumaça intensa e a neblina causada pelos incêndios, de acordo como o Ministério da Saúde:
  - 💧 Aumentar a ingestão de água e líquidos, o que ajuda a proteger o sistema respiratório;
  - 🏠 Reduzir, ao máximo, o tempo de exposição à fumaça, ficando em casa com ventilação ou purificadores de ar;
  - 🚪 Manter portas e janelas fechadas para evitar que as partículas entrem no ambiente;
  - 🚶♀️🌞 Evitar atividades físicas em horários mais críticos, principalmente entre 12h e 16h;
  - 🧴 Usar máscaras, lenços ou bandanas para proteger nariz e boca da exposição de poluentes;
  - 👶👵👩💪 Ter cuidado redobrado com crianças menores de 5 anos, idosos maiores de 60 anos e gestantes.



Saiba mais em: [Seca em Brasília](#)



## **SETEMBRO AMARELO: COMO A ATIVIDADE FÍSICA CONTRIBUI PARA A SAÚDE MENTAL**



Retirado parcialmente de: Beneficiencia

Foto: Internet

Publicado em 20/09/2024

Neste Setembro Amarelo, além de conscientizar sobre a importância da saúde mental, é fundamental lembrar que a prática regular de atividades físicas pode ser uma ferramenta poderosa no combate ao estresse, à ansiedade e à depressão. Cuidar do corpo é também cuidar da mente.

Nesse contexto, a atividade física se destaca como um dos pilares fundamentais para manter o equilíbrio mental e emocional. Além dos benefícios conhecidos para o corpo, como a melhora da condição física e a prevenção de doenças, a prática regular de exercícios pode ser uma grande aliada na manutenção da saúde mental.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física é uma das estratégias mais recomendadas para promover o bem-estar e prevenir transtornos mentais como a depressão e a ansiedade. Quando praticamos exercícios físicos, nosso corpo libera substâncias químicas como endorfinas e serotonina, conhecidas por promoverem a sensação de bem-estar e felicidade. Essas substâncias atuam diretamente no cérebro, ajudando a reduzir o estresse, a ansiedade e até mesmo os sintomas de depressão.

De acordo com estudos da American Psychological Association (APA), a atividade física regular pode ter efeitos antidepressivos e ansiolíticos, melhorando o estado mental de forma significativa.



Saiba mais em: [Atividade física e saúde mental](#)



## Dia Mundial da Visão



Retirado parcialmente de: [bvsmms.saude.gov.br/](http://bvsmms.saude.gov.br/)  
Foto: Reprodução/Internet

O Dia Mundial da Visão, promovido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é uma oportunidade crucial para refletirmos sobre os desafios globais relacionados à saúde ocular.

No Brasil, do total da população, cerca de 3,5% têm deficiência visual. De acordo com dados de 2010 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 528.624 pessoas no país são incapazes de enxergar (cegos); 6.056.654 pessoas possuem baixa visão ou visão subnormal (grande e permanente dificuldade de enxergar) e outros 29 milhões declararam ter alguma dificuldade permanente de enxergar, ainda que usando óculos ou lentes.

Exames regulares podem ajudar a identificar problemas em um estágio inicial.

Assim, foi desenvolvido o WHOeyes – um aplicativo gratuito que permite testes de visão no conforto de casa. A precisão e a usabilidade do aplicativo foram testadas em 3 estudos de pesquisa separados. O WHOeyes é adequado para pessoas com 8 anos ou mais e está disponível em 14 idiomas, para sistemas operacionais móveis iOS e Android.



Saiba mais em: Dia Mundial da Visão



## **DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL: “É HORA DE PRIORIZAR A SAÚDE MENTAL NO LOCAL DE TRABALHO”**

O Dia Mundial da Saúde Mental, comemorado em 10 de outubro, foi estabelecido em 1992 pela World Federation of Mental Health (WFMH) com o objetivo de conscientizar a comunidade global sobre agendas importantes na saúde mental, por meio da colaboração com vários parceiros a fim de agir e criar mudanças duradouras.

O tema oficial de 2024 – “É Hora de Priorizar a Saúde Mental no Local de Trabalho” – ressalta a importância crítica da saúde mental em ambientes profissionais, alinhando-se com os princípios fundadores da WFMH estabelecidos em 1948.

No mundo, uma em cada oito pessoas vive com algum tipo de transtorno mental, segundo dados da OMS. Quase 60% dos casos são de ansiedade (31%) e depressão (28,9%), condições que cresceram 26% e 28%, respectivamente, desde a pandemia da covid-19.

O Relatório Global de Saúde Mental, divulgado pela OMS em junho de 2022, destaca a importância de ações para garantir segurança, apoio e condições de trabalho decentes, bem como medidas que evitem discriminação a quem enfrenta esses problemas.

“Locais de trabalho que promovem a boa saúde mental e a redução do estresse não apenas melhoram a saúde mental e física, mas também têm mais probabilidade de reduzir o absenteísmo, melhorar o desempenho e a produtividade, aumentar a motivação da equipe e minimizar a tensão e o conflito entre colegas”, diz a OMS no relatório.



Retirado parcialmente de: [bvsmg.gov.br](http://bvsmg.gov.br)  
Foto: [bvsmg.org.br](http://bvsmg.org.br)



Saiba mais em: Dia Mundial da Saúde Mental



## 01/10 – DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS E DIA NACIONAL DO IDOSO



Retirado parcialmente de: san.uri.br

Foto: san.uri.br

Publicado em: 24/09/2024

No dia 1º de outubro, celebra-se o Dia Nacional do Idoso e o Dia Internacional da Terceira Idade, datas instituídas pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1991.

O objetivo dessas celebrações é sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e destacar a necessidade de proteção e cuidados para com a população idosa.

Dados do último censo do IBGE mostram que o Brasil registrou uma alta expressiva (57,4%) no número de idosos entre 2010 e 2022.

Especialistas debatem como promover o envelhecimento saudável e estimam que, até o final deste século, 40% da população brasileira será de idosos (chegando a 37% já em 2070), frente aos 4% registrados em meados do século passado.

Em Brasília, ocorreu na Fiocruz o evento “O amanhã é hoje. O futuro é agora”, em alusão ao Dia do Idoso e aos 21 anos do Estatuto da Pessoa Idosa, comemorados em outubro. Entre os destaques está a ampliação do programa Envelhecer nos Territórios, que chegará a 50 municípios do país, garantido mais dignidade a 114 mil pessoas idosas.



Saiba mais em: [“Papo Ativo” em comemoração ao Dia Nacional do Idoso](#)



## DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



Retirado parcialmente de: [brasil.un.org.br](http://brasil.un.org.br)  
Foto: ONU Brasil

Uma data que nos convida a refletir sobre a importância da alimentação saudável e sustentável para o nosso planeta e para as futuras gerações. Este dia, instituído pela Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO) em 1981, destaca a necessidade de promover sistemas alimentares mais equitativos, acessíveis e sustentáveis em todo o mundo.

O dia 16 de outubro marca o Dia Mundial da Alimentação (DMA), que inspira anualmente uma campanha global da ONU de conscientização sobre a fome e a pobreza no mundo. Em 2024, o tema da iniciativa é o “Direito aos alimentos para um futuro e uma vida melhores”.

Garantir o direito à alimentação para todos exige esforços conjuntos para enfrentar a fome e a pobreza, concentrando-se na produção e no consumo de alimentos diversificados, seguros e nutritivos.

Governos, o setor privado, agricultores, academia, sociedade civil e indivíduos precisam trabalhar juntos para garantir uma maior variedade de alimentos nutritivos, acessíveis, seguros e sustentáveis, a fim de alcançar a segurança alimentar e dietas saudáveis para todos. Juntos, podemos ser a mudança.



[Saiba mais em: Dia Mundial da Alimentação](#)



## BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Retirado parcialmente de: OPAS

|Foto: Monkey Business Images/Shutterstock.com

Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer.

Uma dieta saudável inclui:

- Frutas, verduras, legumes (como lentilha e feijão), nozes e cereais integrais (como milho, aveia, trigo e arroz integral).
- Pelo menos 400g (o equivalente a cinco porções) de frutas e vegetais por dia.
- Menos de 10% da ingestão calórica total de açúcares adicionados, o que equivale a 50g (ou cerca de 12 colheres de chá) para uma pessoa com peso corporal saudável e que consome cerca de 2.000 calorias por dia.
- Menos de 30% da ingestão calórica diária procedente de gorduras não saturadas (peixes, abacate e nozes, girassol, soja, canola e azeite). Sugere-se que a ingestão de gorduras saturadas seja reduzida a menos de 10% da ingestão calórica total e das gorduras trans, a menos de 1%.
- Menos de 5g de sal por dia, o equivalente a cerca de uma colher de chá. O sal deve ser iodado.
- A composição de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável varia de acordo com as características individuais de cada pessoa (idade, sexo, estilo de vida e grau de atividade física), contexto cultural, alimentos disponíveis localmente e hábitos alimentares. No entanto, os princípios básicos do que constitui uma alimentação saudável permanecem os mesmos para todas e todos.



Saiba mais em: [Benefícios da alimentação saudável](#)



## TECENDO O AMANHÃ



Retirado parcialmente de: GOV.BR

Foto: Internet

- O projeto nasce no ambiente institucional da Universidade de Brasília, inspirado pela demanda da comunidade de Ceilândia para promover estratégia para articulação da educação e saúde no desenvolvimento de ações de promoção, de prevenção e de saúde mental no âmbito das escolas e Unidades Básicas de Saúde (UBS).
- O projeto tem como objetivo promover a saúde mental dos professores; incentivar o protagonismo juvenil nas escolas; atender às demandas de crianças com transtorno do neurodesenvolvimento na área de abrangência das UBS e Centros de Ensino Médio de Ceilândia.
- Condições socioeconômicas precárias, desemprego, baixa escolaridade, fraca rede de apoio, habitação insegura, trabalho informal, estressores ocupacionais estão entre os principais riscos à saúde mental de criança, adolescente e adultos no âmbito da escola.
- A metodologia usada é a formação de grupos de debates com estudantes de ensino médio, oficina de cuidado para professores, palestras e atendimento para as crianças com transtorno do neurodesenvolvimento, distribuição de material educativo/preventivo. Fortalecimento de redes comunitárias.
- Nessa circunstância, as práticas de promoção e prevenção em saúde mental tem espaço, para potencializar fatores protetivos da saúde mental, na detecção de riscos e na redução de agravos psicossociais.



Saiba mais em: Tecendo o amanhã



## OUTUBRO ROSA



Retirado parcialmente de: GOV.BR/INCA

Foto: Internet

Publicado em: 01/10/24

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de mama é o tipo mais frequente entre as mulheres, após o câncer de pele. Para o Brasil, foram estimados 73,6 mil novos casos em 2024, com um risco de 66,54 casos a cada 100 mil mulheres.

O Outubro Rosa é um momento de mobilização social para reforçar mensagens sobre prevenção e detecção precoce do câncer de mama. Os quatro tipos de câncer que mais acometem as mulheres são: mama, seguido por cólon e reto, colo uterino e pulmão. Já nos homens, os mais incidentes são próstata, cólon e reto, pulmão e estômago.

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2024-10/brasil-deve-ter-imposto-para-produtos-nocivos-saude-defende-bird>

O Ministério da Saúde afirma que cerca de 17% dos casos podem ser evitados por meio de hábitos de vida saudáveis. A prática de atividade física e a redução do consumo de bebidas alcoólicas ajudam a reduzir o risco de câncer de mama. A amamentação também é considerada um fator protetor.

“Mulher: seu corpo, sua vida” Esse é o tema da campanha do Ministério da Saúde em 2024 para conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e do colo do útero, em alusão ao mês Outubro Rosa.



Saiba mais em: Outubro Rosa



## Compartilhe! Participe da Rede de Promoção da Saúde.

A Gerência de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde (GVDANTPS/ DIVEP/ SVS/ SES) atua no levantamento de notícias (clipping) por meio de matérias, artigos, publicações veiculadas nas mídias eletrônicas.

As informações aqui divulgadas originaram das fontes registradas.

---

Promova conosco!

Envie os seus comentários, sugestões  
ou reclamações para o e-mail:

[promocao.gvdant@saude.df.gov.br](mailto:promocao.gvdant@saude.df.gov.br)

## Avalie este material! Responda o formulário abaixo:



<https://forms.gle/t6X5LCEeAxrdsгуz8>

### Elaboração:

Kelva Karina N. C. de Aquino - GVDANTPS/DIVEP/SVS/SES  
Lucilene Bentes do Nascimento - GVDANTPS/DIVEP/SVS/SES  
Lais de Moraes Soares - Gerente - GVDANTPS/DIVEP/SVS/SES

### Revisão:

Aline Duarte Folle - DIVEP/SVS/SES



Secretaria  
de Saúde

