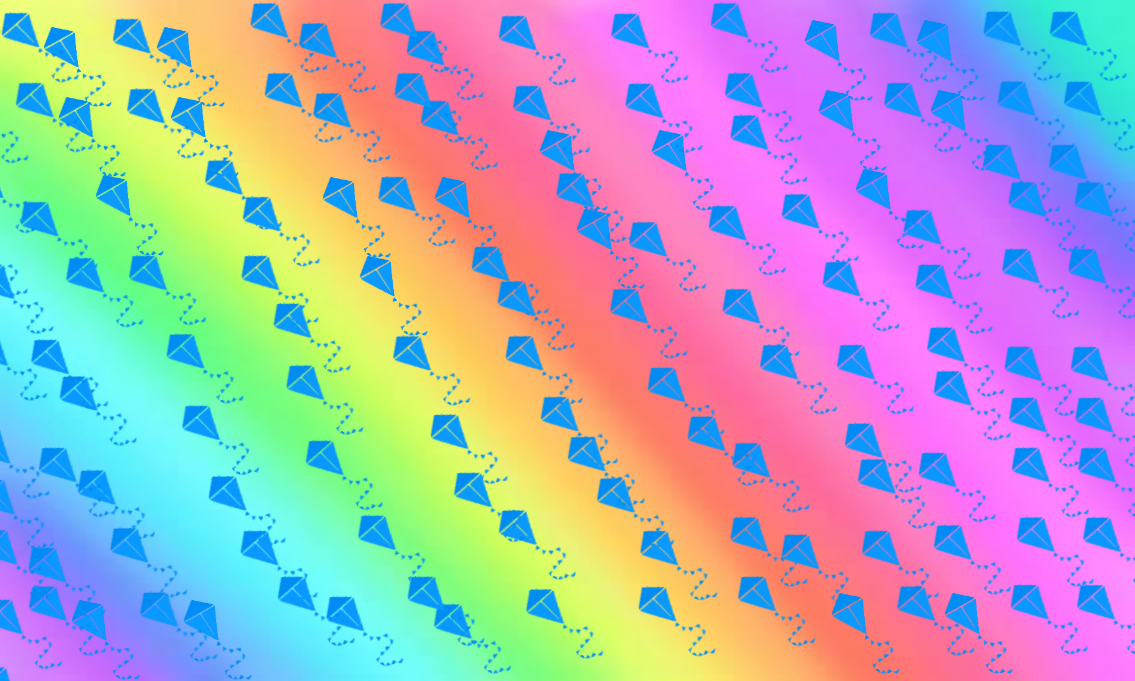
JARA – AVILA – GONTIJO

Aventuras de uma Pipa no Arco-Íris da Saúde

edujara editora

ESAG KIDS

PROJETO PROMOVENDO A SAÚDE NA UNIVERSIDADE



ESAG KIDS APRESENTA

Aventuras de uma Pipa no Arco-Íris da Saúde

ESAG KIDS

PROJETO PROMOVENDO A SAÚDE NA UNIVERSIDADE

ESTRELANDO: PIPA ESAG KIDS E BORBO-ÍRIS – NO CARRETEL: JARA, AVILA E GONTIJO

FICHA TÉCNICA

Dados internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

J37a Aventuras de uma Pipa no arco-íris da saúde/ Eduardo Jara, Valdirene Avila, Felipe Gontijo. Ilustrador dos cartoons: Eduardo Jara. Florianópolis: Edujara, 2022.
60 p. : il. color. ; 9 cm.

ISBN físico: 978-65-997603-0-3
ISBN digital: 978-65-997603-1-0

1. Saúde Pública. 2. Educação de crianças. I. Universidade do Estado de Santa Catarina. Esag Kids.

CDD: 370.115 – 20. ed.

Elaborada pela bibliotecária Alice de Amorim Borges Vazquez – CRB 14/865
Biblioteca Central da UDESC

AVENTURAS DE UMA PIPA NO ARCO-ÍRIS DA SAÚDE

PROJETO PROMOVENDO A SAÚDE NA UNIVERSIDADE

ASSISTENTES DE PESQUISA

Aaron Yuri Lopes Soares
Giovana Silva Ribeiro

UDESC UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA

ESAG KIDS

SEJA TAMBÉM UM APOIADOR: WWW.ESASGKIDS.COM.BR

Imagens livres de: Pixabay.com; Freepik.com. Livro em papel couché: Capa 350g e miolo 150g.

APOIADORES

Aventuras de uma Pipa no Arco-Íris da Saúde

GOVERNO DE SANTA CATARINA

UDESC UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA

ESAG KIDS

CAMPUS DE CULTURA UDESC

PROJETO PROMOVENDO A SAÚDE NA UNIVERSIDADE

CEPED UDESC
Grupo Coordenado de Ações em Riscos e Desastres

FUNDAÇÃO ESAG
FUNDAÇÃO DE ESTUDOS SUPERIORES DE ADMINISTRAÇÃO E GERÊNCIA

MATEMATIZOOM
youtube.com/c/Matematizoom

BAIXE O EBOOK EM WWW.ESASGKIDS.COM.BR

O FINAL DO ARCO-ÍRIS...

... PODE TRAZER SURPRESAS!

Janeiro Branco

Quem cuida da mente,
Cuida da vida

JANEIRO BRANCO

PREVENINDO SAÚDE MENTAL

#DICA 01 – PENSE MUITO BEM: BEM-ESTAR É ESTAR BEM!

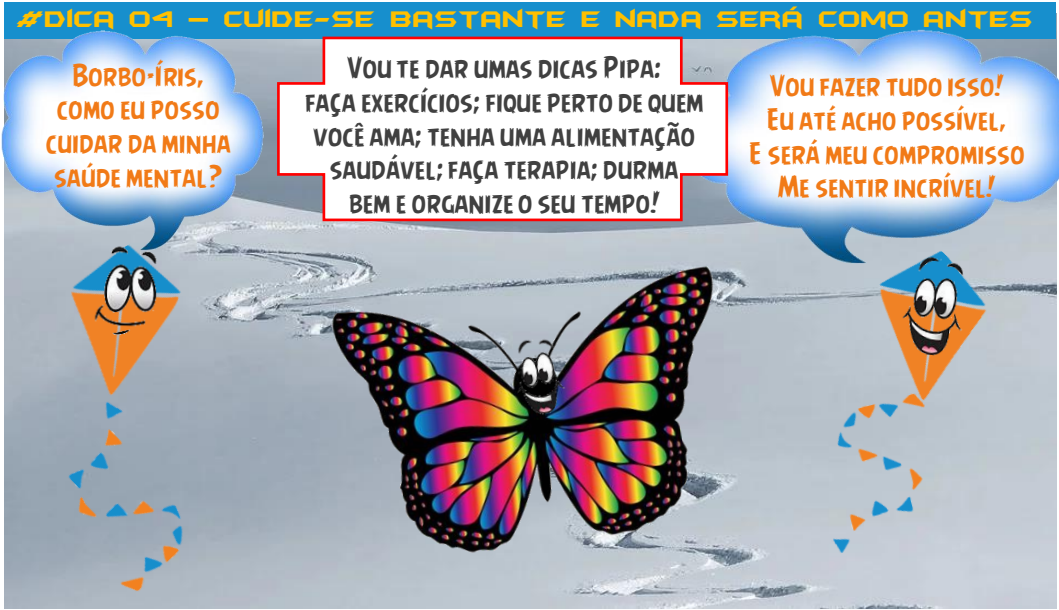
Borbo-íris, o que é saúde mental?

Querida Pipa, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Saúde Mental é o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza seus planos e contribui para sua comunidade!

Sentir-se bem vale a pena
E não deixa ninguém em perigo
Tenha uma vida plena
Com saúde, família e amigos

#DICA 02 – A NATUREZA É SUA GRANDE AMIGA, COM CERTEZA

#DICA 03 – SAÚDE MENTAL DE VERDADE SE FAZ EM SOCIEDADE


#DICA 04 – CUIDE-SE BASTANTE E NADA SERÁ COMO ANTES
Borbo-íris, como eu posso cuidar da minha saúde mental?
Vou te dar umas dicas Pipa: faça exercícios; fique perto de quem você ama; tenha uma alimentação saudável; faça terapia; durma bem e organize o seu tempo!
Vou fazer tudo isso! Eu até acho possível, E será meu compromisso Me sentir incrível!

FEVEREIRO

ROXO

LÚPUS

ALZHEIMER

FIBROMIALGIA

LARANJA

LEUCEMIA

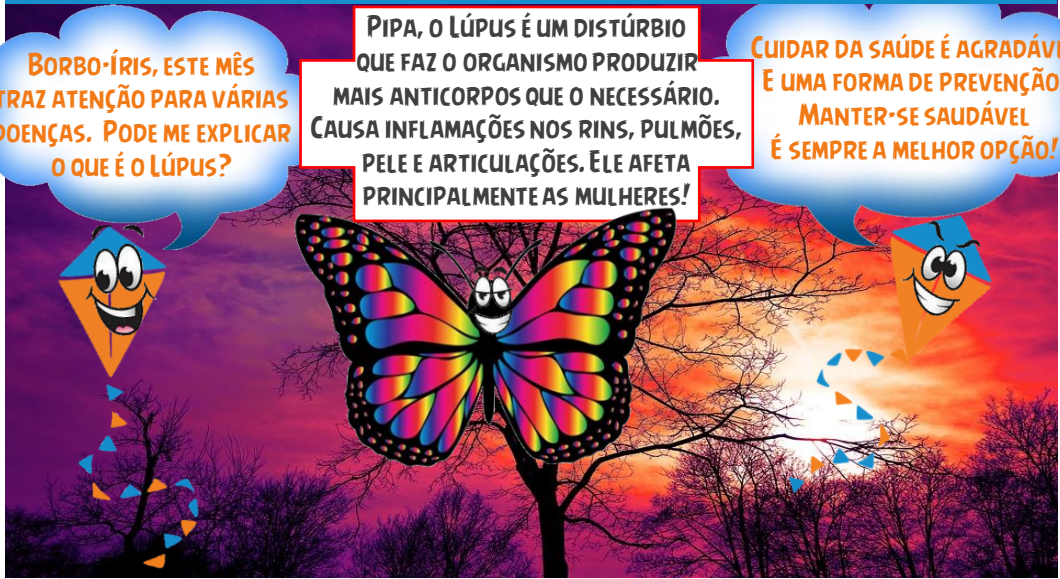
FEVEREIRO LARANJA E ROXO

LÚPUS
ALZHEIMER
FIBROMIALGIA

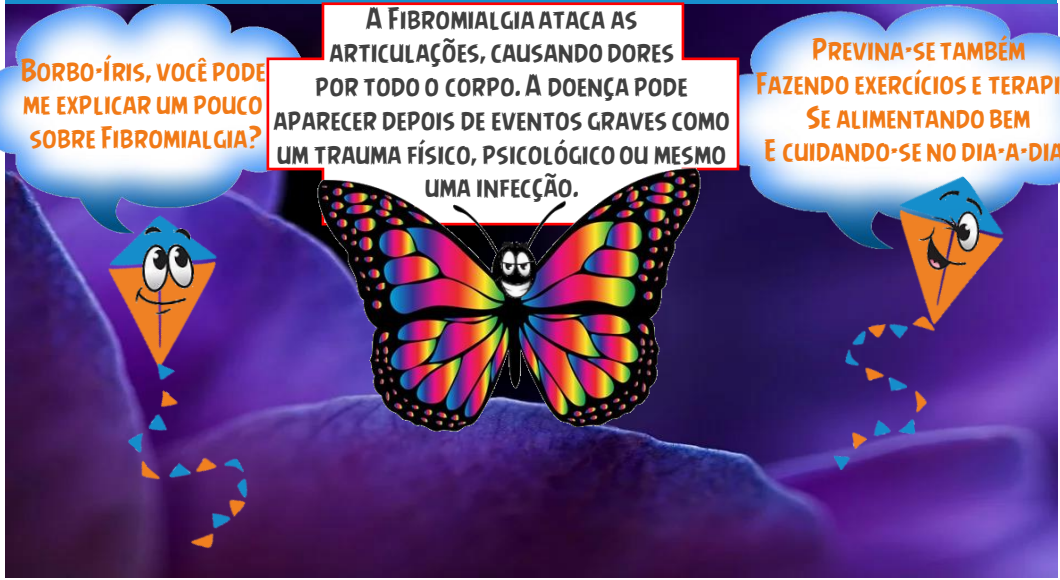
LEUCEMIA

LÚPUS, ALZHEIMER, FIBROMIALGIA, LEUCEMIA

#DICA 05 – É FORMIDÁVEL MANTER-SE SEMPRE SAUDÁVEL



#DICA 06 – CUIDAR-SE DIA-A-DIA É PREVENIR-SE DA FIBROMIALGIA



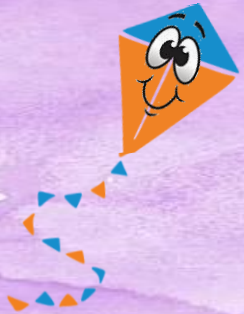
#DICA 07 – NÃO IMPORTA A IDADE, SAÚDE DEVE SER PRIORIDADE

#DICA 08 – NÃO SEJA UM TROLHA, FUMAR É A PIOR ESCOLHA!
O LARANJA DO MÊS É PARA A LEUCEMIA, NÉ? VOCÊ PODE ME EXPLICAR MELHOR, BORBO-ÍRIS?
PIPA, A LEUCEMIA É UM CÂNCER QUE ATINGE OS GLÓBULOS BRANCOS DO SANGUE. GERALMENTE TEM ORIGEM DESCONHECIDA, MAS SABE-SE QUE O TABAGISMO É SIM UM FATOR DE RISCO!
EU NÃO ME ARRISCO, VÁ POR MIM, FUMAR É UM FATOR DE RISCO, ALÉM DE SER MUITO RUIM!

MarçoLilás

Mês de prevenção do
Câncer do Colo do Útero

MARÇO LILÁS



PREVENINDO CÂNCER DE COLO DO ÚTERO

#DICA 09 – ALÉM DE AMADAS, MULHERES MERECEM SER CUIDADAS!

#DICA 10 – O MELHOR PARA VOCÊ É EVITAR CONTRAIR O HPV!
BORBO-ÍRIS, O QUE CAUSA O CÂNCER DE COLO DO ÚTERO NAS MULHERES?
PIPA, O CÂNCER DE COLO DO ÚTERO É CAUSADO PELA INFECÇÃO PERSISTENTE POR ALGUNS TIPOS DO PAPILOMAVÍRUS HUMANO, TAMBÉM CHAMADO DE HPV.
O HPV É PERIGOSO É IMPORTANTE MONITORAR NÃO É NADA CUSTOSO VOCÊ SEMPRE SE CUIDAR!

#DICA 11 – VACINA É IMPORTANTE E MANTÉM A DOENÇA DISTANTE!
BORBO-ÍRIS, JÁ EXISTE VACINA CONTRA O HPV?
SIM, PIPA! JÁ ESTÁ DISPONÍVEL NOS POSTOS DE SAÚDE A VACINA CONTRA O HPV, PARA MENINAS DE 9 A 14 ANOS E MENINOS DE 11 A 14 ANOS. ESSA VACINA PROTEGE CONTRA VÁRIOS TIPOS DO HPV, SALVANDO VIDAS!
MANTER A SAÚDE EM CIMA É A MELHOR ALTERNATIVA; FICAR EM DIA COM A VACINA, DEPENDE DE SUA INICIATIVA!

#DICA 12 – A SAÚDE É O MOTIVO PARA O EXAME PREVENTIVO

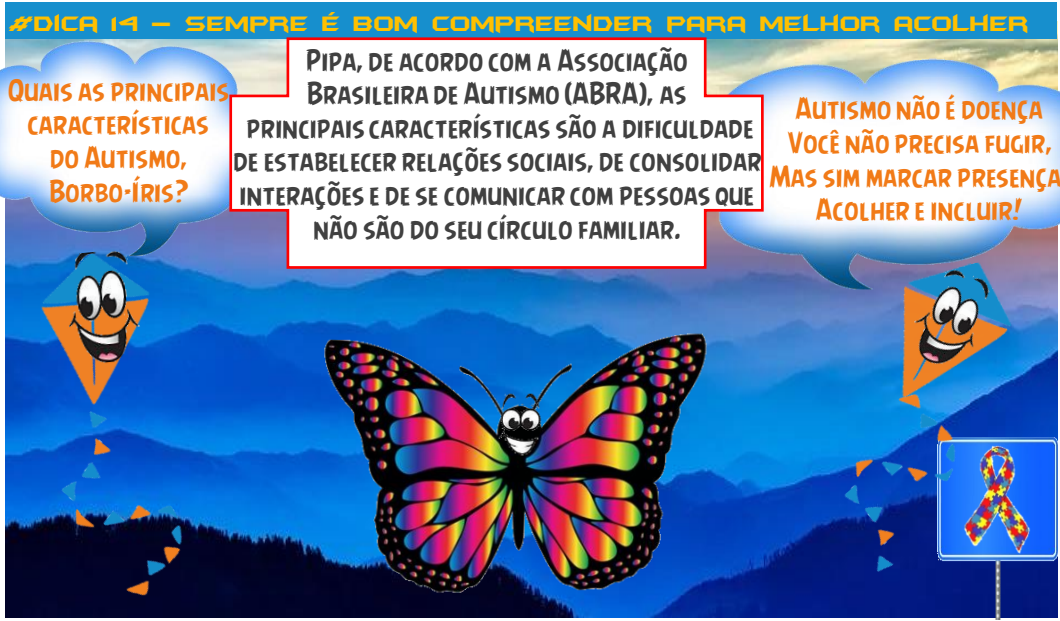
ABRIL AZUL

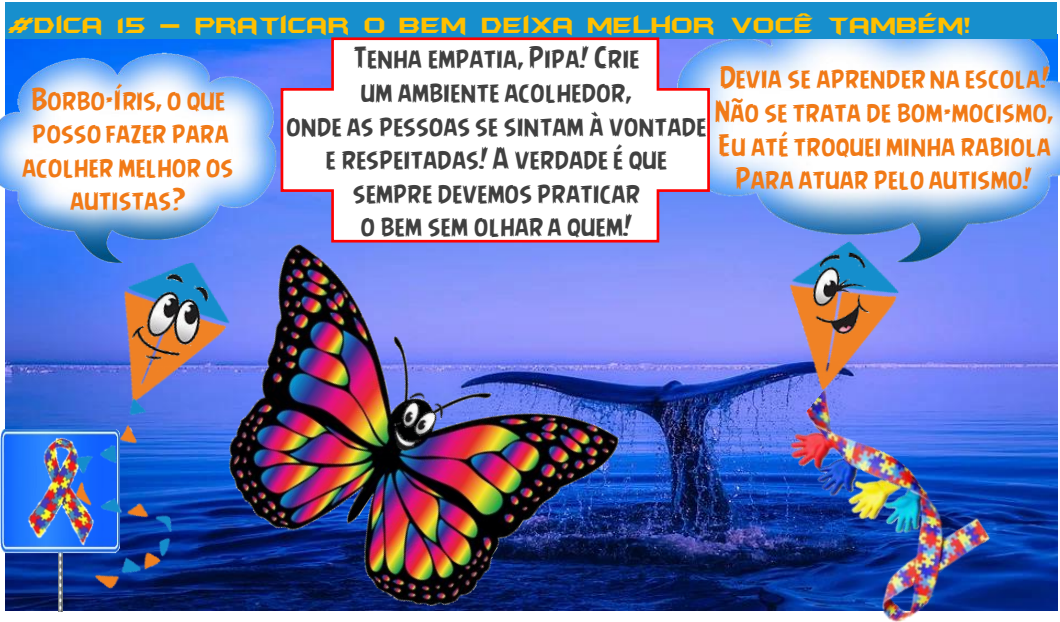
Mês de Conscientização Sobre o Autismo.

ABRIL AZUL

CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO

#DICA 13 – ALGO TÃO PRESENTE DEVE ENVOLVER A GENTE


#DICA 14 – SEMPRE É BOM COMPREENDER PARA MELHOR ACOLHER
Quais as principais características do Autismo, Borbo-Íris?
Pipa, de acordo com a Associação Brasileira de Autismo (ABRA), as principais características são a dificuldade de estabelecer relações sociais, de consolidar interações e de se comunicar com pessoas que não são do seu círculo familiar.
Autismo não é doença Você não precisa fugir, Mas sim marcar presença, Acolher e incluir!


#DICA 15 – PRATICAR O BEM DEIXA MELHOR VOCÊ TAMBÉM!
Borbo-Íris, o que posso fazer para acolher melhor os autistas?
Tenha empatia, Pipa! Crie um ambiente acolhedor, onde as pessoas se sintam à vontade e respeitadas! A verdade é que sempre devemos praticar o bem sem olhar a quem!
Devia se aprender na escola! Não se trata de bom-mocismo, Eu até troquei minha rabiola Para atuar pelo autismo!

#DICA 16 – UM GOVERNANTE BOM AJUDA SEM PERDER O TOM!

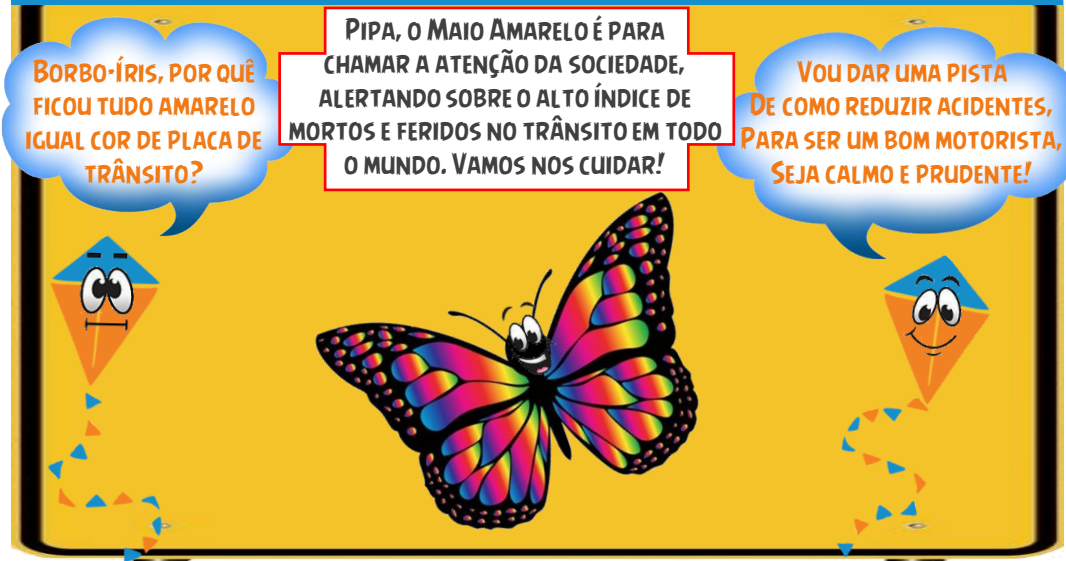
maioamarelo

No Trânsito, sua responsabilidade salva vidas

MAIO AMARELO

PREVENINDO ACIDENTE DE TRÂNSITO

#DICA 17 – SEJA UM MOTORISTA PRUDENTE E EVITE ACIDENTE!



#DICA 18 – NÃO VÁ ESQUECER: NÃO PODE DIRIGIR E BEBER!

Por quê falam tanto a frase "Se beber não dirija", Borbo-Íris?

Além de ser um crime previsto em lei, dirigir embriagado aumenta muito o risco de acidentes de trânsito e pode destruir a vida da pessoa e de outras famílias!

Não faça bobagem
De ficar com boca na botija
Lembre desta mensagem:
Se beber, não dirija!

#DICA 19 – SEJA RESPEITOSO E NAÕ FIQUE NERVOSO!

#DICA 20 – CELULAR E DIRECÃO É UMA PÉSSIMA COMBINAÇÃO

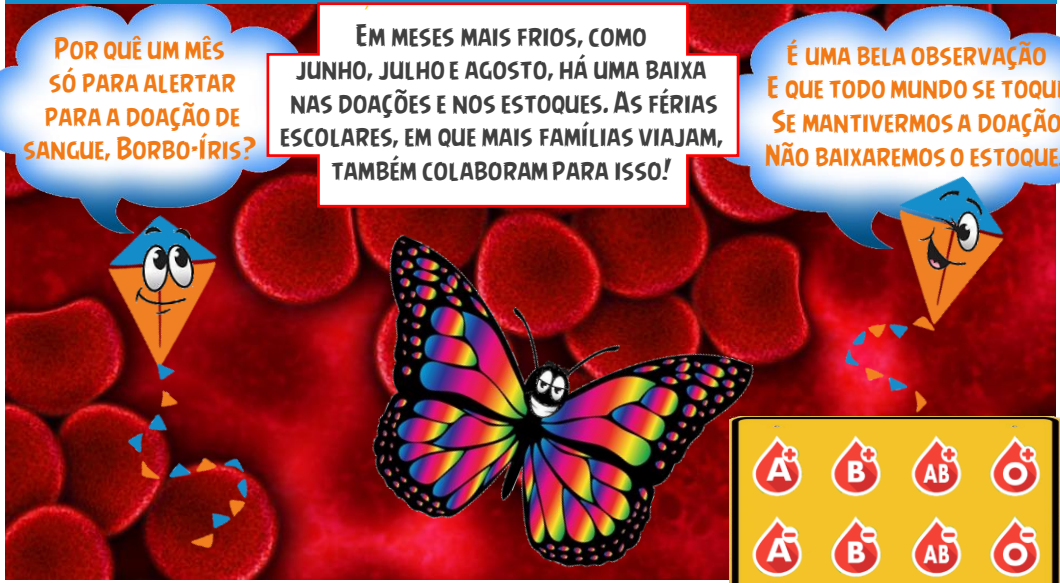
#JunhoVermelho

#DoeSangueDoeVida

JUNHO VERMELHO

UM CHAMADO PARA DOAÇÃO DE SANGUE

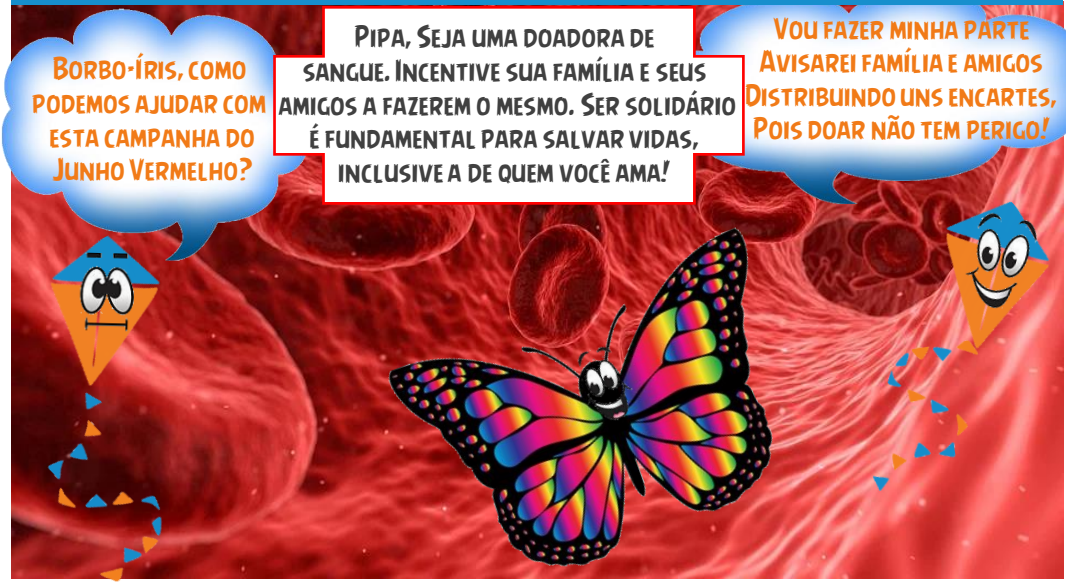
#DICA 21 – DOAR É AÇÃO SADIA E MANTÉM O ESTOQUE EM DIA!



#DICA 22 – O CORPO É A MÁQUINA PERFEITA QUE LOGO SE AJEITA

#DICA 23 – DOAR SANGUE É UM ATO DE CARINHO SEM ESPINHO!

#DICA 24 – SUA AJUDA É BOA E VAI SALVAR A VIDA DE PESSOAS!



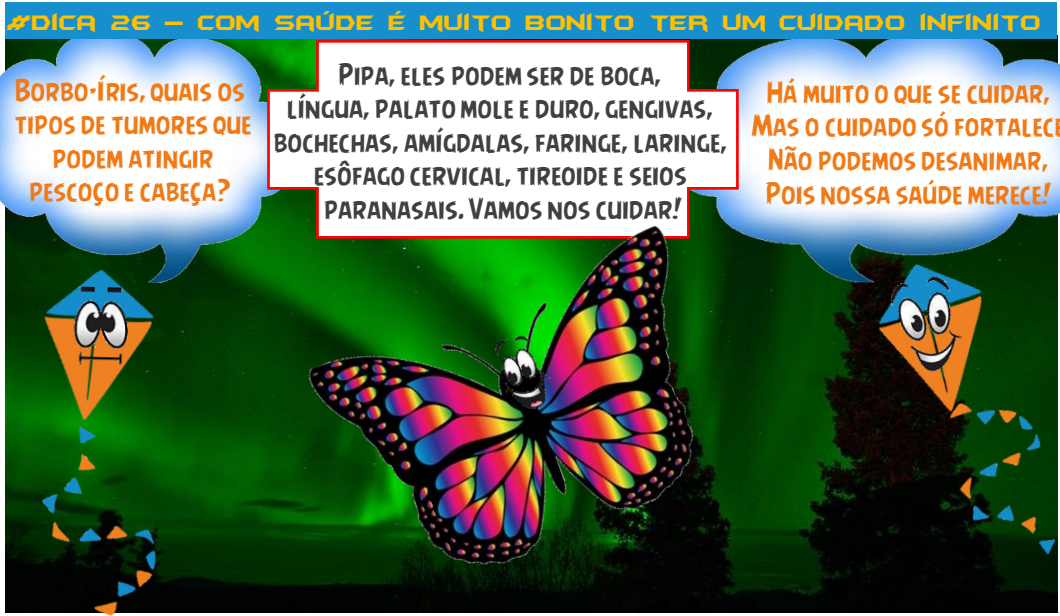
#JULHOVERDE

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO

JULHO VERDE

PREVENINDO TUMOR DE CABEÇA E PESCOÇO

#DICA 25 – INFORMAÇÃO É FUNDAMENTAL PARA MINIMIZAR O MAL


#DICA 26 – COM SAÚDE É MUITO BONITO TER UM CUIDADO INFINITO
BORBO-ÍRIS, QUAIS OS TIPOS DE TUMORES QUE PODEM ATINGIR PESCOÇO E CABEÇA?
PIPA, ELES PODEM SER DE BOCA, LÍNGUA, PALATO MOLE E DURO, GENGIVAS, BOCHECHAS, AMÍGDALAS, FARINGE, LARINGE, ESÔFAGO CERVICAL, TIREOIDE E SEIOS PARANASAIS. VAMOS NOS CUIDAR!
HÁ MUITO O QUE SE CUIDAR, MAS O CUIDADO SÓ FORTALECE NÃO PODEMOS DESANIMAR, POIS NOSSA SAÚDE MERECE!

#DICA 27 – SIGA ISTO À RISCA: COM A SAÚDE NÃO SE ARRISCA!

#DICA 28 – NÃO TROQUE O AR PURO POR UM PULMÃO ESCURO!
Essa plantação verde é muito boa para se respirar um ar puro, Borbo-íris!
Claro Pipa! A natureza sempre será nossa aliada! Vamos priorizar o ar puro e evitar poluição e acima de tudo, fumaça de cigarro. Tô fora!
Tem gente que não aguenta Poluição e fumaça de carro, Que é tão nojenta, Quanto fumaça de cigarro!

AGOSTO DOURADO

Mês do Aleitamento Materno

AGOSTO DOURADO

INCENTIVANDO A AMAMENTAÇÃO

#DICA 29 – COISA BEM BOA É UM LAÇO QUE UNE PESSOAS

#DICA 30 – O LEITE MATERNO CONTÉM UM AMOR ETERNO!

#DICA 31 – NÃO PAGUE MICO, O LEITE MATERNO É O MAIS RICO!

*Ilustração de Maurício de Sousa para a campanha Defensores da Amamentação, 2015.

#DICA 32 – LEITE QUE VALE OURO COM EFEITO DURADOURO

SETEMBRO AMARELO

Valorizando a vida

Mês de conscientização da Saúde Mental e Prevenção ao Suicídio

SETEMBRO AMARELO

CVV
COMO VAI VOCÊ?
Ligue 188

VALORIZANDO A VIDA

Fonte de pesquisa: CVV Guia para Pais e Educadores. Disponível em: https://bit.ly/3ihnEGF

Fonte de pesquisa: CVV Guia para Pais e Educadores. Disponível em: https://bit.ly/3ihnEGF

#DICA 34 – CONVERSAR PASSA O TEMPO E DÁ UM ALENTO

Fonte de pesquisa: CVV Guia para Pais e Educadores. Disponível em: https://bit.ly/3ihnEGF

Fonte de pesquisa: CVV Guia para Pais e Educadores. Disponível em: https://bit.ly/3ihnEGF

OUTUBRO ROSA

Mês de Prevenção ao Câncer de Mama

OUTUBRO ROSA

PREVENINDO CÂNCER DE MAMA

#DICA 37 – MULHER QUERIDA, CUIDE DA SAÚDE E SEMEIE VIDA

#DICA 38 – MENSAGEM PURA: O AUTOEXAME LEVA À CURA

#DICA 39 – ALIMENTAR-SE BEM AJUDA A SAÚDE TAMBÉM!

#DICA 40 – ENCONTRE TEMPO PARA ENTRAR EM MOVIMENTO!
Que lugar lindo! Por quê voamos até aqui Borbo-Íris?
Movimentar-se é muito importante, Pipa! Exercícios físicos evitam uma série de doenças, inclusive o câncer de mama!
Cuidar da saúde evita o mau Agora, sempre é o momento! Não espere conjunção astral Para entrar em movimento!

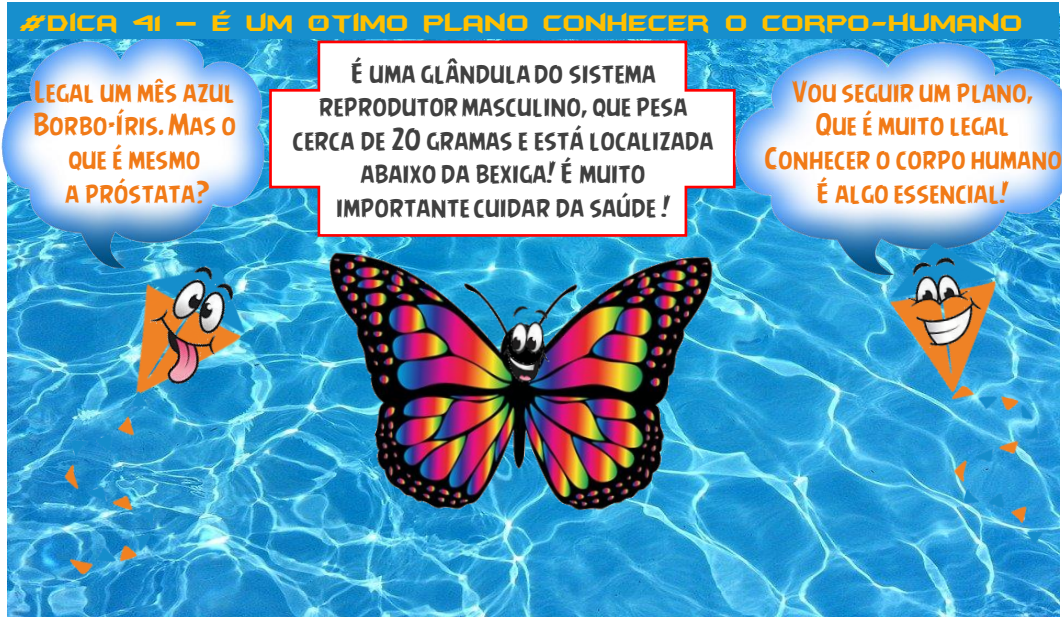
NOVEMBRO

AZUL

TODOS JUNTOS NA LUTA CONTRA O CÂNCER DE PRÓSTATA

NOVEMBRO AZUL

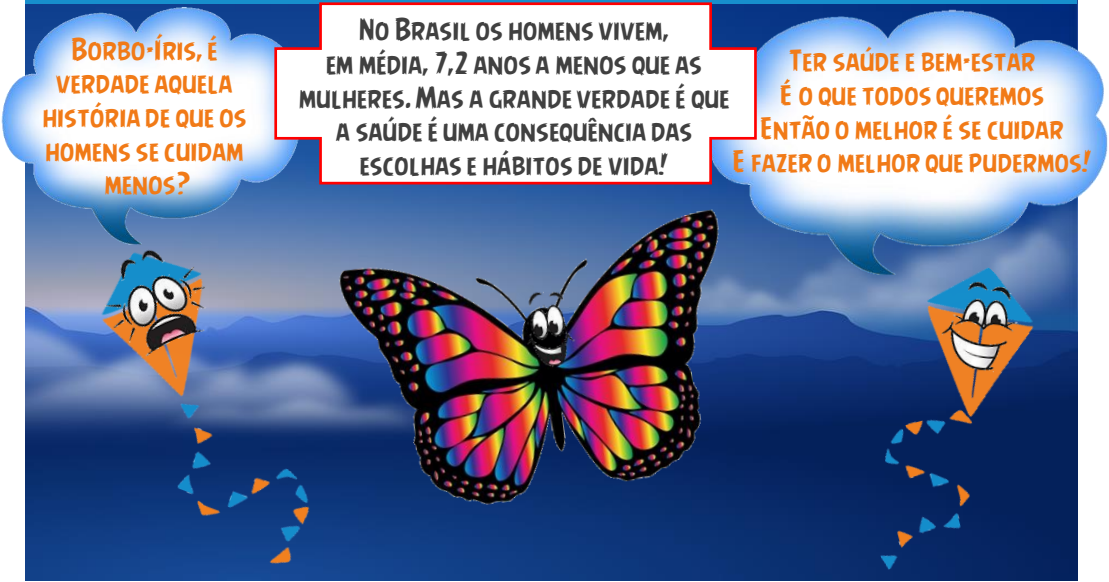
PREVENINDO CÂNCER DE PRÓSTATA


#DICA 41 – É UM ÓTIMO PLANO CONHECER O CORPO-HUMANO
LEGAL UM MÊS AZUL BORBO-ÍRIS. MAS O QUE É MESMO A PRÓSTATA?
É UMA GLÂNDULA DO SISTEMA REPRODUTOR MASCULINO, QUE PESA CERCA DE 20 GRAMAS E ESTÁ LOCALIZADA ABAIXO DA BEXIGA! É MUITO IMPORTANTE CUIDAR DA SAÚDE !
VOU SEGUIR UM PLANO, QUE É MUITO LEGAL CONHECER O CORPO HUMANO É ALGO ESSENCIAL!

#DICA 42 – É AMÁVEL CONHECER SEU CORPO E SER SAUDÁVEL

#DICA 43 – CONVÉM OBSERVAR O SEU HISTORICO FAMILIAR!

#DICA 44 – MELHOR PENSAR: TODO HOMEM DEVE SE CUIDAR!



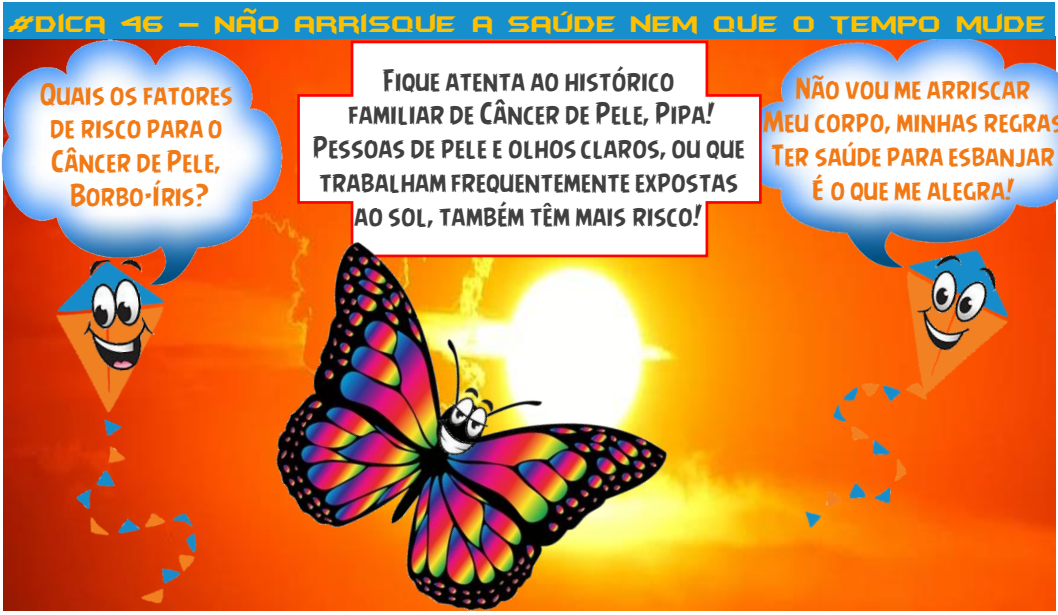
Dezembro Laranja

Mês de combate ao câncer de pele

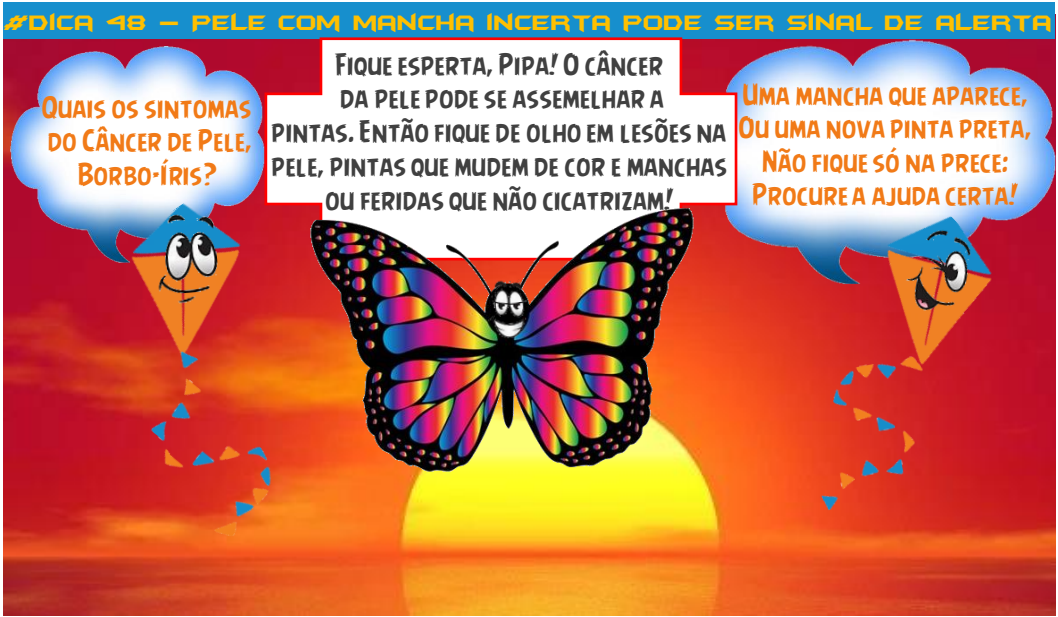
DEZEMBRO LARANJA

PREVENINDO CÂNCER DE PELE

#DICA 45 – DURANTE O VERÃO NÃO ESQUECA SUA PROTEÇÃO
Borbo-Íris por quê temos o Dezembro Laranja? É de comer?
Não Pipa! Dezembro marca o início do verão para nós! Sol e dias mais quentes. Momento ideal de chamar a atenção da população para o câncer de pele, uma das doenças mais incidentes no Brasil!
Eu adoro o verão, Mas é tempo de se cuidar, Vai ter praia e curtição Sempre com protetor solar!


#DICA 46 – NÃO ARRISQUE A SAÚDE NEM QUE O TEMPO MUDE
Quais os fatores de risco para o Câncer de Pele, Borbo-Íris?
Fique atenta ao histórico familiar de Câncer de Pele, Pipa! Pessoas de pele e olhos claros, ou que trabalham frequentemente expostas ao sol, também têm mais risco!
Não vou me arriscar Meu corpo, minhas regras Ter saúde para esbanjar É o que me alegra!

#DICA 47 – PREVENIR DAQUI PARA FRENTE PARA NÃO FICAR DOENTE
Borbo-Íris, como posso me prevenir do Câncer de Pele?
Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h, Pipa. Além disso, use sempre proteção adequada, como bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros, barraca e filtro solar.
Só tem uma opção: Prevenir para valer é a melhor condição para não adoecer!


#DICA 48 – PELE COM MANCHA INCERTA PODE SER SINAL DE ALERTA
QUAIS OS SINTOMAS DO CÂNCER DE PELE, BORBO-ÍRIS?
FIQUE ESPERTA, PIPA! O CÂNCER DA PELE PODE SE ASSEMELHAR A PINTAS. ENTÃO FIQUE DE OLHO EM LESÕES NA PELE, PINTAS QUE MUDEM DE COR E MANCHAS OU FERIDAS QUE NÃO CICATRIZAM!
UMA MANCHA QUE APARECE, OU UMA NOVA PINTA PRETA, NÃO FIQUE SÓ NA PRECE: PROCURE A AJUDA CERTA!

IDEALIZADORES DESTE LIVRO

BORBO-ÍRIS

PIPA
ESAG KIDS

PROF. EDUARDO JARA
EDUARDO.JARA@UDESC.BR

ENFERMEIRA VALDIRENE AVILA
VALDIRENE.AVILA@UDESC.BR

PROF. FELIPE GONTIJO
GONTIJO@UDESC.BR

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

1 ERRADICAR A POBREZA

2 ERRADICAR A FOME

3 SAÚDE DE QUALIDADE

4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

5 IGUALDADE DE GÊNERO

6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

7 ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS

8 TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÔMICO

9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS

10 REDUZIR AS DESIGUALDADES

11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

12 PRODUÇÃO E CONSUMO RESPONSÁVEIS

13 AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA

14 VIDA NA ÁGUA

15 VIDA TERRESTRE

16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES

17 PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO

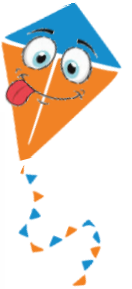
OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

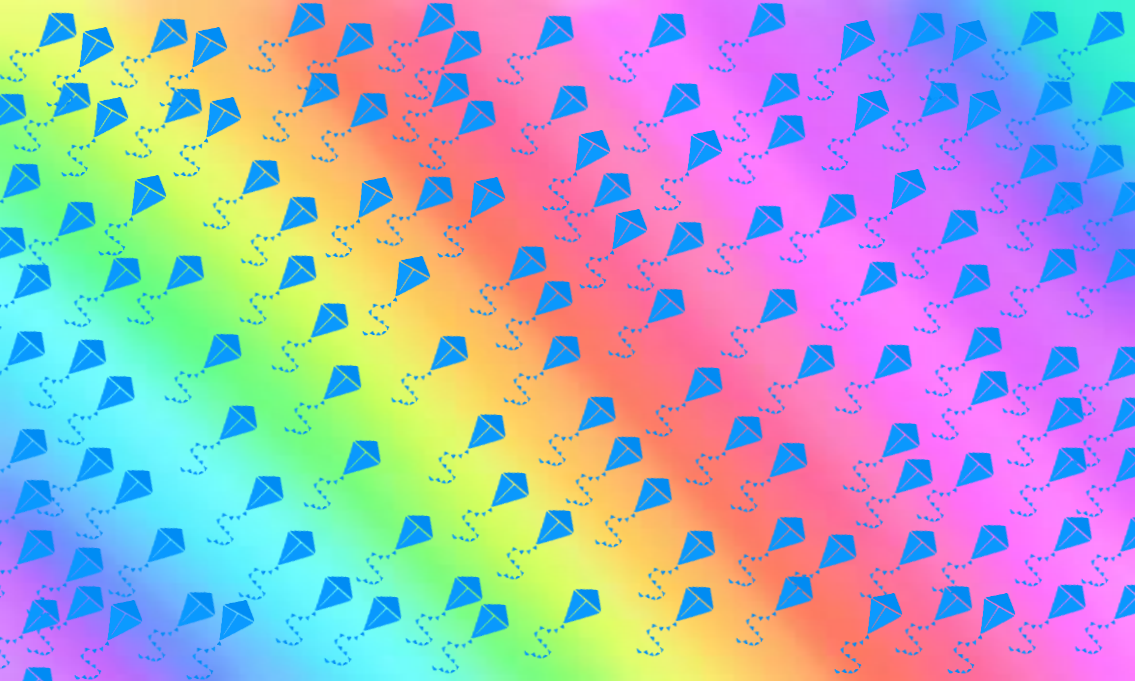
ORIENTAÇÕES PARA TODO MUNDO, DO MUNDO TODO!

ALGUMAS DAS IDEIAS PRESENTES NESTE LIVRO FAZEM PARTE DAS ORIENTAÇÕES DO **MARCO DE SENDAI**, UM ACORDO ASSINADO NO JAPÃO, SUPERVISIONADO PELA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU), COM ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DE 2015 A 2030. O MARCO DE SENDAI VISA REDUZIR O RISCO DE DESASTRES E **AUMENTAR A EDUCAÇÃO E A SENSIBILIZAÇÃO DA SOCIEDADE SOBRE O RISCO DE DESASTRES**. TAMBÉM SEGUIMOS AS ORIENTAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, BEM COMO OS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS) PROPOSTOS PELA ONU.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS

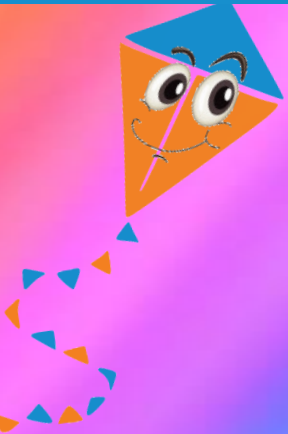
Organização Mundial da Saúde





WWW.ESAGKIDS.COM.BR

ESAG KIDS



edujara editora

PROJETO PROMOVENDO A SAÚDE NA UNIVERSIDADE

UDESC UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA

ISBN: 978-65-997603-0-3

GOVERNO DE SANTA CATARINA