

Letramento em Saúde

Autocuidado



**Nesta
cartilha**



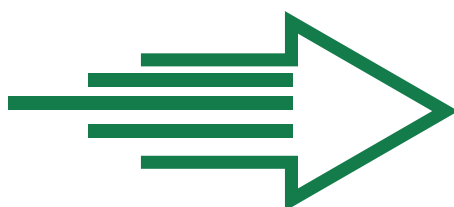
**Você vai
encontrar:**

O que é letramento em saúde

O que é autocuidado

Fontes de informação

A vida que você quer



Letramento em saúde

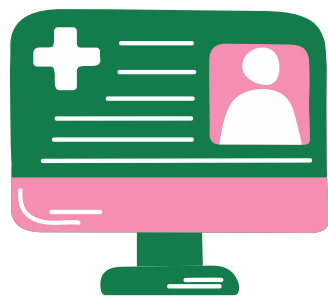
É a capacidade de tomar decisões relacionadas à própria saúde a partir do acesso, seleção e compreensão de informações.



Autocuidado

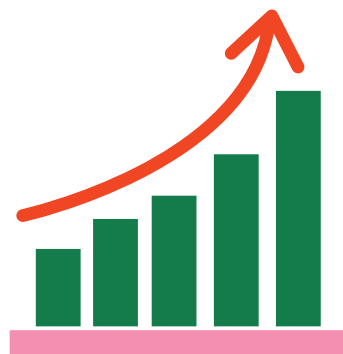
São as ações aplicadas para cuidar da própria saúde

**Ao longo da vida
recebemos
informações de saúde
de diversas fontes**



**Lemos e ouvimos sobre
alimentação, exercícios
físicos e saúde mental,**

**Porém, o número de
adolescentes com obesidade e
alcoolismo ainda são altos**



**Logo, essas informações
precisam ser transformadas em
comportamentos de saúde**



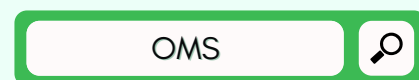
ou seja,

**Elas precisam ser aplicadas
em nossa vida diariamente**



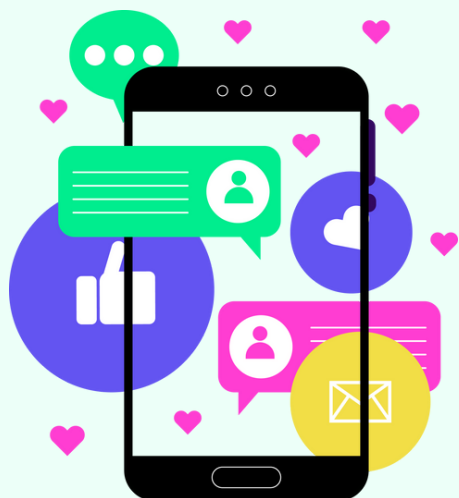
Fontes seguras de informação

É importante buscar informações em lugares confiáveis como os sites oficiais das Secretarias, Ministério da Saúde e da Organização Mundial de Saúde



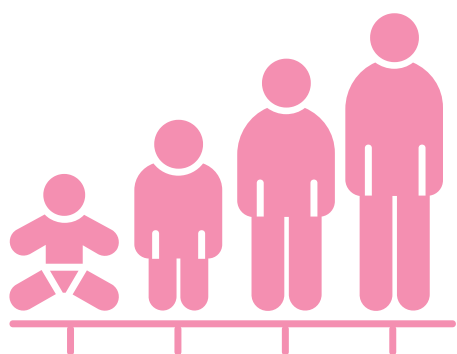
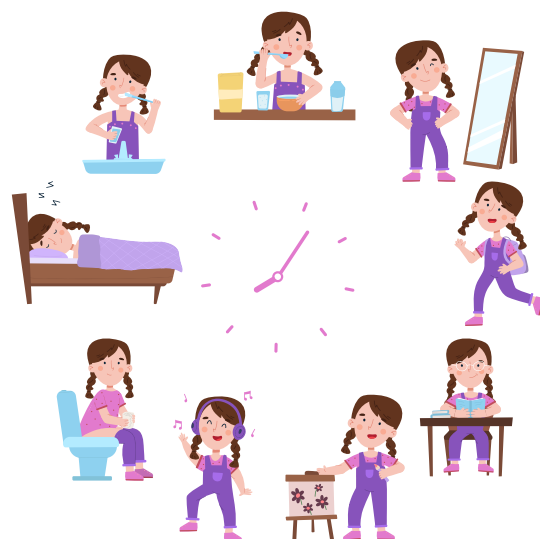
Fuja das Fake News

Muitas informações falsas são compartilhadas na internet e a melhor forma de saber se são verdadeiras é procurar dados em sites seguros.



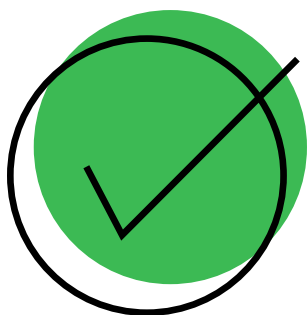
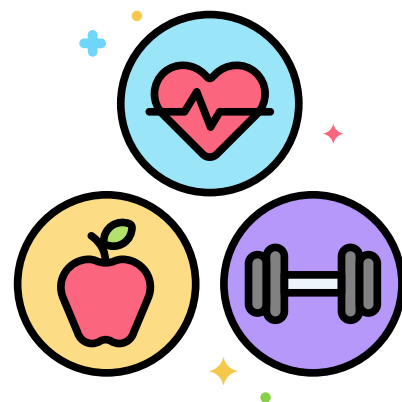
Informações recebidas nas redes sociais precisam ser checadas nos sites de confiança.

**Munido de
informações
seguras use-as no
seu dia a dia.**



**Todos nós estamos
envelhecendo e as escolhas
que fazemos hoje impactam
na vida que teremos daqui
há 10, 20 ou 30 anos.**

**Pratique o autocuidado e
transforme as informações
de saúde em hábitos de vida.**



**Pratique exercício físico
Cuide da sua alimentação
Cuide da sua saúde mental
Tenha uma rotina de sono**



Lembre-se:

**Comece devagar para
não parar e faça todo dia
para continuar.**





Produzido por:

Sidiany Mendes Pimentel

Marla Andréia Garcia de Avila

Rafaela Aparecida Prata

Juliana Bastoni da Silva

Mestrado em Ciências da Saúde
Universidade Federal do Tocantins
Universidade Estadual Paulista

Março, 2022.