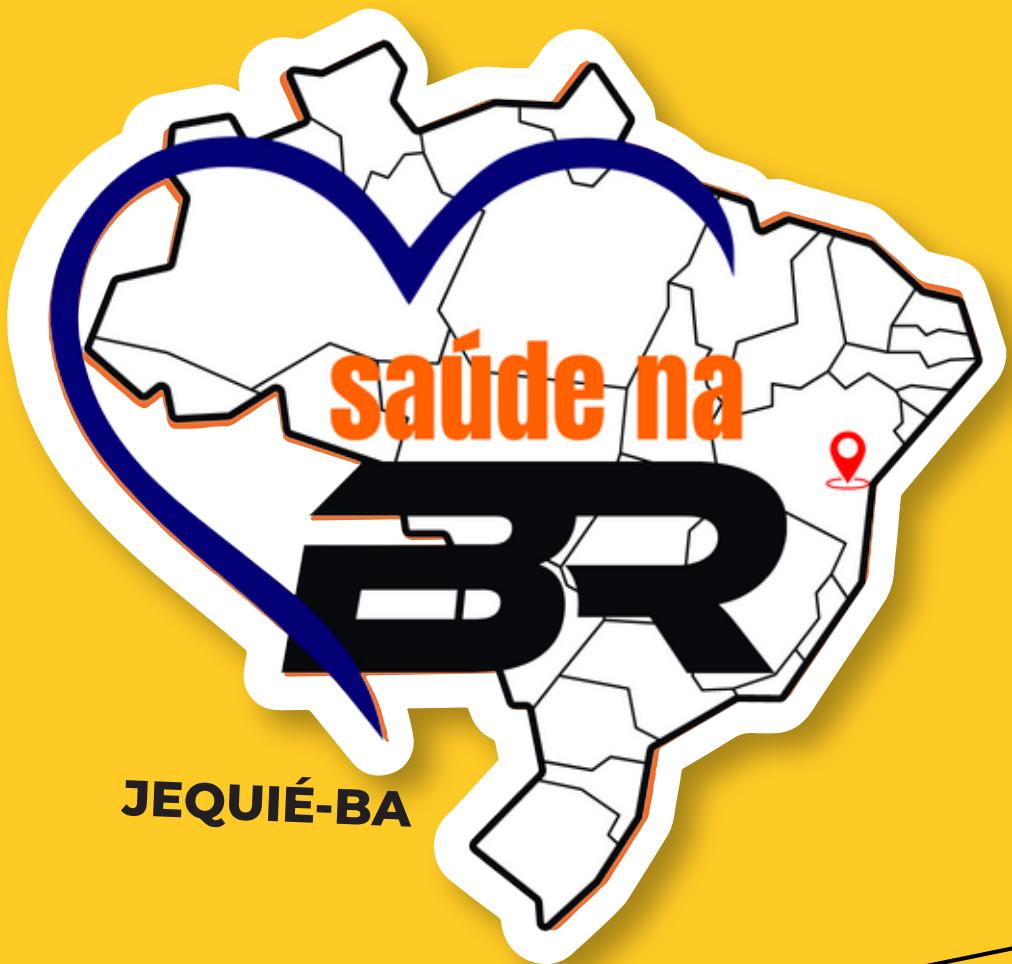


AUTOCUIDADO EM SAÚDE PARA CAMIINHONEIROS



ORGANIZAÇÃO:



APOIO:



ELABORAÇÃO:

GISLENE DE JESUS CRUZ SANCHES
SÉRGIO DONHA YARID

ARTE E DIAGRAMAÇÃO:

ALISSON SILVA SANTOS

COLABORAÇÃO:

MARILEI DE MELO TAVARES E SOUZA

PROJETO GRÁFICO:

VINÍCIUS GAMA ROCHA

Autocuidado em Saúde para Caminhoneiros

Elaboração:

Gislene de Jesus Cruz Sanches

Sérgio Donha Yarid

Alisson Silva Santos

Marilei de Melo Tavares e Souza Tavares

Vinícius Gama Rocha

Editora da Univassouras

2025

© 2025 Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)
Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Marco Antônio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação Tecnológica da Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras
Profª Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Editora Executiva Produções Técnicas da Universidade de Vassouras
Profª Drª Paloma Martins Mendonça

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/5262>

Au822a Autocuidado em saúde para caminhoneiros / Organização de Gislene de Jesus Cruz Sanches, Sérgio Donha Yarid, Alisson Silva Santos, Marilei de Melo Tavares e Souza, Vinícius Gama Rocha. – Vassouras : Universidade de Vassouras, 2025.

1 recurso online (19 p.)

Recurso eletrônico

ISBN: 978-65-83616-12-8

1. Motoristas de caminhão. 2. Autocuidado. 3. Saúde. I. Sanches, Gislene de Jesus Cruz. II. Yarid, Sérgio Donha. III. Santos, Alisson Silva. IV. Souza, Marilei de Melo Tavares e. V. Rocha, Vinícius Gama. VI. Universidade de Vassouras. VII. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras

APRESENTAÇÃO!

"Eu aprendi... que talvez demore muito para me transformar na pessoa que quero ser e, por isso, devo ter paciência. Mas, aprendi também que posso ir além dos limites que eu mesmo coloquei" (Charles Chaplin).

Este material foi elaborado para apoiar o desenvolvimento do seu autocuidado (cuidar de si mesmo), tendo como objetivo descrever um conjunto de ações simples que estimulem o autocuidado, que visa à preservação de sua saúde, atividades em benefício da vida e bem-estar. A prática de ações simples e adequadas constitui umas das principais formas de prevenção de doenças e promoção da saúde. Existem alguns comportamentos, como o estilo de vida saudável e as boas práticas de higiene, que estão ao nosso alcance. Diante disso, esperamos estimulá-lo, com tranquilidade, a adquirir confiança e habilidades para poder efetuar, na sua rotina de vida, as mudanças simples que são capazes de melhorar a qualidade de vida e promover a saúde.

Assim, convidamos você, CAMINHONEIRO (a), a ler este material e esperamos que essas informações e sugestões possam auxiliá-lo(a) nos cuidados diários com a sua saúde.

Gislene de Jesus Cruz Sanches



MAS, AFINAL, O QUE É AUTOCUIDADO?

O autocuidado, como a palavra indica, é o cuidado de si mesmo. Construir uma postura de autocuidado passa por um olhar especial para as necessidades do corpo, da mente e do espírito, que cada um de nós tem. Buscar melhoraria no estilo de vida, evitar hábitos ruins, desenvolver uma alimentação sadia são ações conscientes e responsáveis realizadas no dia a dia, que visam à preservação de sua saúde e bem-estar, embora saibamos que dependem também da disponibilidade de tempo, recursos, conhecimento e do acesso aos serviços de saúde, quando necessário.

Então, vamos utilizar esta cartilha e aplicar essas ações no nosso dia a dia!

**Assumindo a responsabilidade pelo cuidado pessoal,
por sua própria saúde.
Como está sua saúde?
Atualize aqui as informações e condições de saúde.**

!

DADOS PESSOAIS

NOME

DATA DE NASCIMENTO / /

TIPO SANGUÍNEO **FATOR RH**

CONTATO DE EMERGÊNCIA

NOME

TELEFONE

CONDIÇÕES DE SAÚDE

HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>
DIABETES MELLITUS	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>
FUMO	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>
USO DE ÁLCOOL	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>
FAZ USO DE OUTRAS SUBSTÂNCIAS OU REMÉDIOS	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>
TEM ALGUMA ALERGIA?	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: UM PROBLEMA, UM ALERTA

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), conhecida popularmente como “Pressão Alta”, é uma condição silenciosa em muitos casos, fazendo com que a pessoa só receba este diagnóstico quando comparece a algum serviço de saúde em que ocorre a verificação da sua pressão arterial.

QUAIS ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO POSSO PROMOVER?

TABAGISMO

Pessoas que fumam devem buscar ajuda e apoio a fim de abandonarem este hábito, pois o cigarro aumenta o risco de complicações no coração e nos rins, principalmente quando elas têm pressão alta.

USO EXCESSIVO DE ÁLCOOL

A redução no uso de bebidas alcoólicas é também uma das modificações necessárias. O álcool é fator de risco reconhecido para pressão alta e pode dificultar o controle da doença e da saúde como um todo.

INATIVIDADE FÍSICA

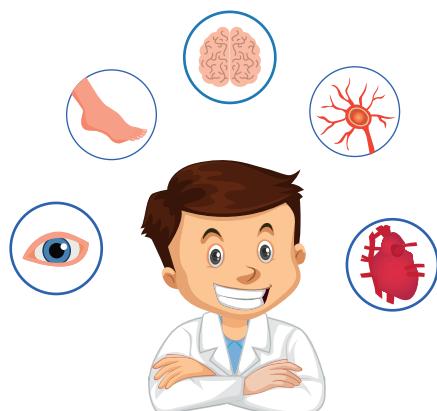
Manter o peso saudável e a prática de atividade física são atitudes importantes do autocuidado. Fazer caminhadas, subir escadas, andar de bicicleta, realizar atividades domésticas que fazem suar a camisa são alguns exemplos de atividade física.

ALIMENTAÇÃO NÃO SAUDÁVEL

Alimentar-se com frutas, verduras, legumes, cereais e alimentos naturalmente ricos em potássio (como banana, feijão, tomate). Evitar os produtos ultraprocessados, frituras e uso excessivo do sal.



CONHECENDO O DIABETES MELLITUS TIPO 2



O Diabetes Mellitus (DM) do tipo 2 é uma condição de saúde crônica definida como um conjunto de alterações metabólicas caracterizadas por níveis elevados da glicemia.

Se os níveis de glicose não forem adequadamente controlados, poderá haver danos a órgãos-alvo e complicações como as doenças do coração, dos olhos, dos rins, do cérebro, dos vasos sanguíneos, além de diminuição da sensibilidade nos pés, comprometendo significativamente a qualidade de vida

CONHECENDO O DIABETES MELLITUS TIPO 2

Limitar a ingestão de alimentos ultraprocessados, ricos em gordura saturada e sal/ açúcar de adição. Dar preferência aos alimentos grelhados, assados, cozidos no vapor ou crus, de origem vegetal.

Praticar as seguintes atividades físicas sugeridas: caminhadas, andar de bicicleta, natação, dança e outras atividades que não estejam contraindicadas pela sua condição. Atenção aos hábitos de vida não saudáveis, como: tabagismo, etilismo e estresse.



Vamos praticar! As palavras deste caça-palavras estão escondidas na horizontal e vertical

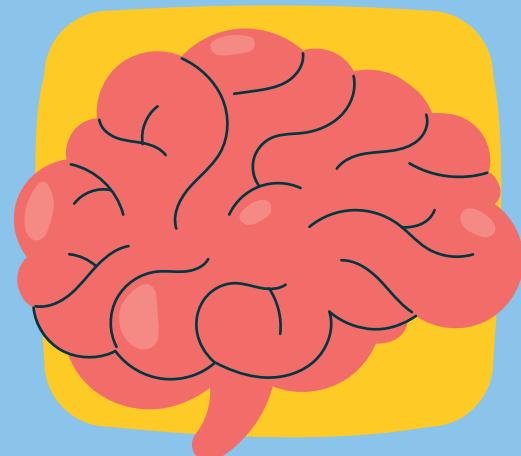
W	T	F	T	E	Y	E	L	E	D	I	E
T	A	R	V	B	A	D	C	R	T	I	A
C	D	T	E	H	U	G	S	T	S	E	U
R	E	T	R	S	T	E	U	R	O	O	T
C	C	S	D	W	O	E	F	H	A	N	I
O	I	E	U	N	C	E	E	N	A	D	E
S	D	I	R	K	U	B	L	E	O	L	A
O	T	C	A	M	I	N	H	A	D	A	S
R	T	N	S	R	D	L	L	E	S	O	T
I	F	R	U	T	A	S	E	H	B	C	T
T	A	G	G	I	D	M	M	S	V	L	A
U	A	T	S	M	O	S	T	G	L	I	N

RESPOSTA: AUTOCUIDADO, CAMINHADAS, FRUTAS, VERDURAS

AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL

A saúde mental envolve o equilíbrio dinâmico entre sentimentos, emoções, ideias, crenças e valores que são vividos em nossa relação com as pessoas e o ambiente.

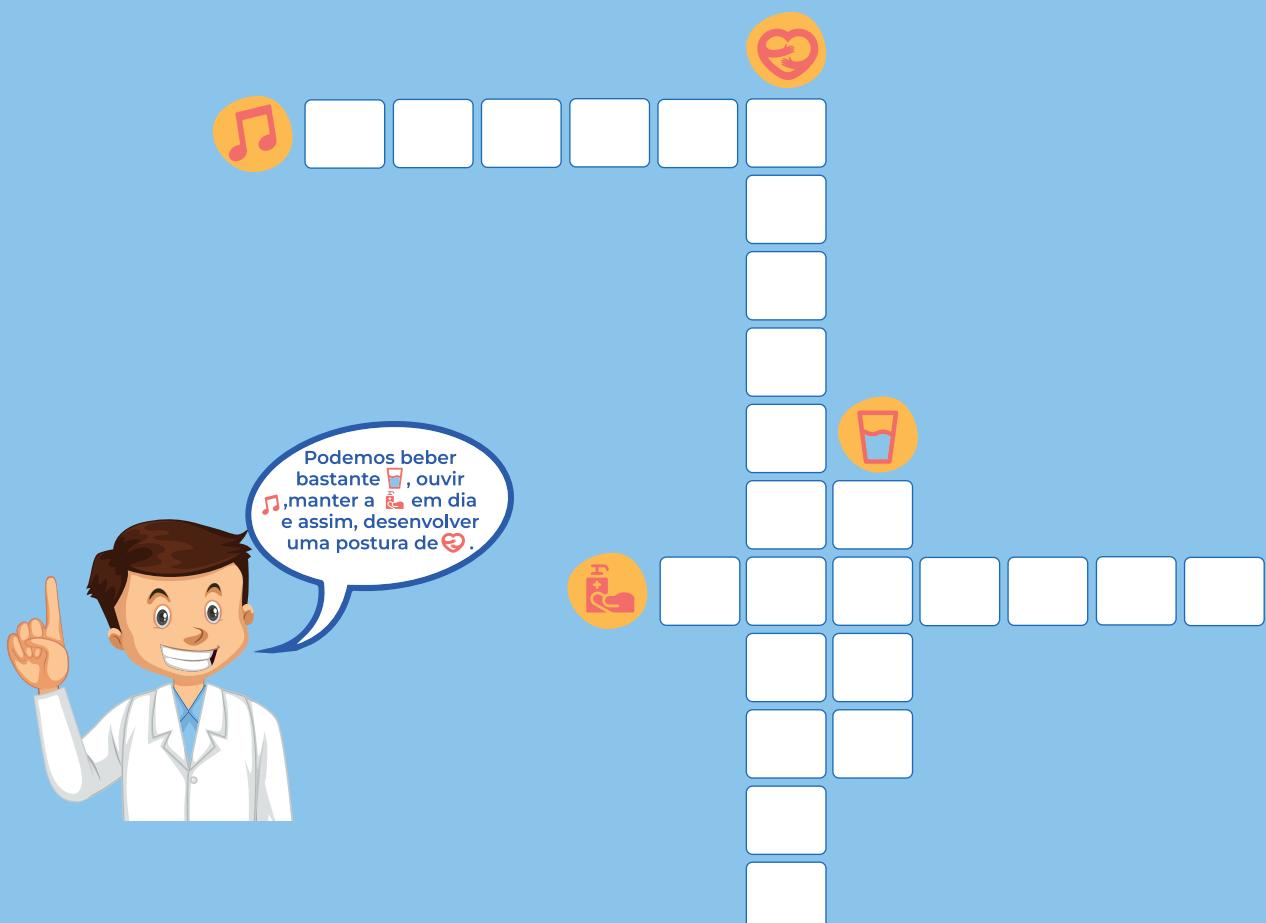
Mesmo quando passamos por situações que causam desconforto ou sofrimento, podemos desenvolver uma postura de autocuidado. Assim, reflita sobre as questões abaixo:



- Usar o tempo livre para descansar, relaxar e alongar;
- Dormir bem;
- Ouvir música;
- Buscar vivências de fé e espiritualidade;
- Manter contato com familiares, amigos e grupos comunitários.

A automedicação e o consumo abusivo de álcool e outras substâncias como meio de controlar as emoções a curto prazo.

QUAIS DESSES HÁBITOS VOCÊ PODERIA COLOCAR EM PRÁTICA HOJE?



AUTOMEDICAÇÃO: MEDICAMENTO É COISA SÉRIA



Olá, amigo caminhoneiro! vamos continuar com informações em relação ao seu autocuidado. Você sabia que nem todas as doenças exigem o uso de Medicamentos? Aliás, você sabe o que é automedicação?

É a prática de tomar remédios sem a avaliação prévia de um profissional de saúde. E para que servem os medicamentos?

- Aliviar sintomas ou sinais (por exemplo, medicamentos contra dor e febre).
- Controlar doenças crônicas e reduzir o risco de complicações (por exemplo, medicamentos para pressão alta, diabetes, asma, entre outros).
- Recuperar a saúde (por exemplo, antibióticos).

QUAIS OS PERIGOS DA AUTOMEDICAÇÃO?

Agravamento do estado de saúde

Dependência

Efeitos colaterais e reações adversas

Intoxicação

Pode levar à morte

OBSERVE E DESCUBRA OS 7 ERROS E MARQUE COM UM X:



A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO EM NOSSA VIDA



Olá, amigo caminhoneiro! Vamos conversar sobre como ter uma alimentação saudável.

Nosso objetivo é orientá-lo a ter uma alimentação saudável e fazer escolhas alimentares mais adequadas no seu dia a dia.

Ah, sim! Vamos lembrar:

1 – Qual é, em média, a quantidade de frutas que você come por dia?

- a. Não como frutas.
- b. 3 ou mais unidades.
- c. 2 unidades.
- d. 1 unidade.

2 – Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia?

- a. Não como legumes.
- b. 3 ou menos colheres de sopa.
- c. 4 a 5 colheres de sopa.
- d. 6 a 7 colheres de sopa.

3 – Qual é, em média, a quantidade de carnes em geral ou ovos que você come por dia?

- a. Não consumo nenhum tipo de carne.

- b. 1 pedaço ou 1 ovo
- c. 2 pedaços ou 2 ovos
- d. Mais de 2 pedaços ou mais de 2 ovos

4 – Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?

- a. Sim
- b. Não

5 – Quantos copos de água você bebe por dia?

- a. Menos de 4 copos
- b. 8 copos ou mais
- c. 4 a 5 copos
- d. 6 a 8 copos

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É ESSENCIAL PARA NOSSA SAÚDE. ENTÃO, DEIXAREMOS ALGUMAS ORIENTAÇÕES PRÁTICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO.

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Se possível, dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana, pois é uma combinação completa de proteínas e faz bem à saúde.
4. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
5. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia.

AGORA, AMIGO CAMINHONEIRO, VAMOS CONVERSAR A RESPEITO DE SUA SAÚDE BUCAL. VAMOS LÁ!

Cuidar da saúde bucal é tão fundamental. Deixar a rotina de cuidados de lado implica não só em cáries, geradas pelas bactérias, como também pode levar a outras complicações. Fique atento.

A boca desempenha importantes funções que refletem na saúde de cada pessoa como um todo. A boca é a maior cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente. Por isso, a higienização bucal é essencial.

Quero sua atenção, amigo caminhoneiro, para alguns cuidados necessários a uma boa higiene bucal.

ESCOVAÇÃO DENTAL



Segure a escova em um ângulo de 45 graus e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.

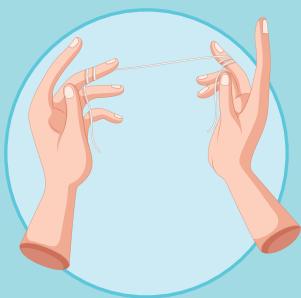


Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha e a face interna dos dentes, além da superfície usada para mastigar.

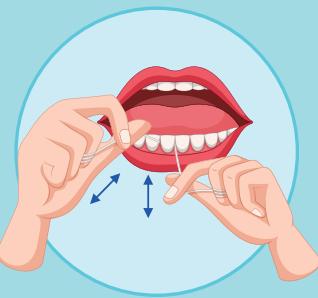


Com movimentos suaves, escove também a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

FIO DENTAL



Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.

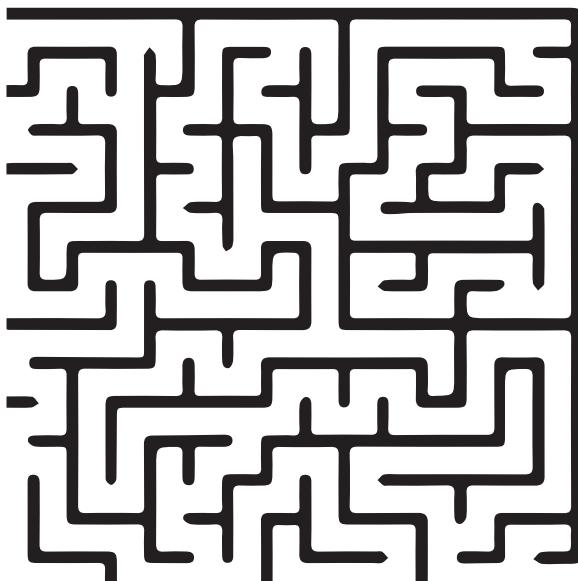


Siga, com cuidado, a curva dos dentes.



Assegure-se de que a limpeza está indo além da gengiva. Não force.

AJUDE O SERGINHO A DEIXAR SEUS DENTES SAUDÁVEIS:



VAMOS LAVAR AS MÃOS!

Agora, temos uma série de ações que mostra como lavar as mãos corretamente. Te convidamos a ler com atenção e depois ligar com uma linha as imagens e os textos correspondentes:



Também o dorso e entre seus dedos.



Esfregue as unhas.



Molha suas mãos e coloque sabão.



Não esqueça os polegares.



Esfregue as palmas também.

AUTOCUIDADO NA SAÚDE SEXUAL. FIQUE LIGADO!



As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) são infecções causadas, principalmente, através das relações sexuais sem o uso de preservativo com uma pessoa que esteja contaminada e geralmente se manifestam por meio de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas.



**NÃO UTILIZAÇÃO
DE PRESERVATIVOS**



**RELACIONES SEXUAIS
COM MÚLTIPLOS
PARCEIROS**



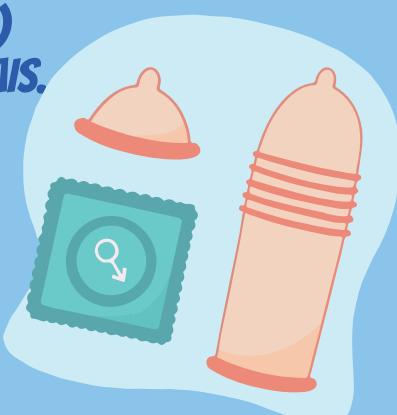
**CONSULTA TARDIA
APÓS SURGIREM OS
PRIMEIROS SINAIS
OU SINTOMAS**



**FALTA DE CUIDADO
DE HIGIENE**

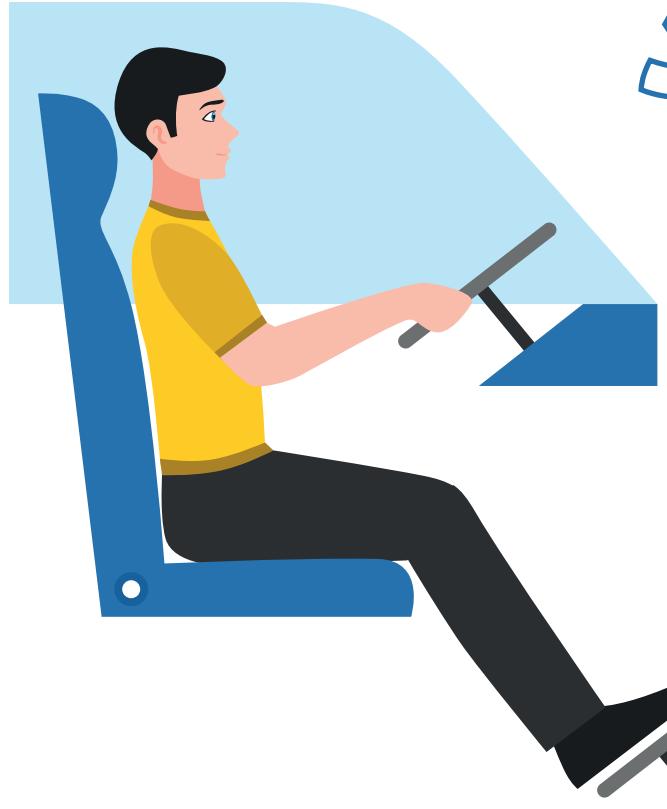
ATENÇÃO!

**PARA PREVENÇÃO, USE CAMISINHA
(MASCULINA OU FEMININA)
DURANTE AS RELACIONES SEXUAIS.**



CUIDANDO DE SI NO SEU POSTO DE TRABALHO

O trabalho atrás da direção do veículo pode ser muito desgastante e cansativo. Por isso vamos ensinar a postura correta dentro dele, que servirá para prevenir danos à sua parte motora, ou seja, seus músculos e articulações.

- 
- 1** Ombros relaxados.
Mantenha-os na mesma altura.
 - 2** Manter a lombar (parte de baixo das costas) apoiada no encosto, conservando a curvatura normal da coluna.
 - 3** Distribuir o peso do corpo entre o quadril e a parte de trás das coxas.
 - 4** Manter os calcanhares apoiados no "piso" do caminhão.
 - 5** Manter os joelhos dobrados a pouco mais de 90°, evitando pressionar a parte de trás no assento.
 - 6** Manter angulação do quadril em pouco mais de 90°.
 - 7** Manter cotovelos dobrados a pouco mais de 90° e o mais próximo possível do tronco.
 - 8** Manter o alinhamento entre a cabeça e o quadril.
 - 9** Câmbio da marcha: deve ficar a uma distância que não seja necessário muito esforço para alcançá-lo, a alavanca não deve ser tão longa nem tão curta.



Os movimentos repetitivos e a postura sentada por longo período causam danos às estruturas físicas, levando a dores na coluna, no pescoço, fraqueza, inchaço e sensações de peso nas pernas.

É importante realizar pausas sempre que for possível. Pequenas caminhadas e a prática de alongamentos simples podem ser feitos até na poltrona do caminhão.



Abra e feche as mãos e os dedos.



Mantenha os antebraços esticados e flexione o pulso.



Entrelace os dedos e estique os braços em frente ao corpo.



Entrelace os dedos e estique os braços em frente ao corpo.



Estenda os braços e as pernas.



Alongue o pescoço para os lados.



Inspire e eleve os ombros, expire e abaixe os ombros.



Segure a perna flexionada e movimente o pé verticalmente para baixo e para cima.



Massageie os ombros, braços e pescoço.



Olá, amigo caminhoneiro. Na tabela seguinte, você poderá fazer o registro e acompanhar o seu estado de saúde. No decorrer do tempo, você poderá verificar como as atividades de autocuidado e as pequenas mudanças no seu dia a dia melhoraram a qualidade de sua vida.

ENTÃO, QUE TAL INICIAR A PRODUÇÃO DO SEU DIÁRIO!

FIQUE LIGADO!

Espero que esta cartilha possa contribuir para a realização de melhores práticas de autocuidado e a construção de uma vida mais saudável. Essas atitudes ajudarão a melhorar a sua própria saúde. Como qualquer outra habilidade, o autocuidado precisa ser aprendido e praticado.

Faça diferença na sua vida!!



REFERÊNCIAS

Pavão, Ana Luiza Braz et al. Avaliação da literacia para a saúde de pacientes portadores de diabetes acompanhados em um ambulatório público. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2021, v. 37, n. 10..

Cadernos de Saúde Pública, 37 nº.10. Rio de Janeiro, Outubro 2021. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Resolução – RDC nº 216/2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias. Brasília: Ministério da Saúde, 2013

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Putting people first in managing their health: new WHO guideline on self-care interventions, 2021.



UNIVASSOURAS