



GUIA DE SAÚDE

PREVENÇÃO E SEGURANÇA PARA

PESCADORAS ARTESANAIS

Acidentes
com animais
terrestres e
marinhos

Doenças
relacionadas ao
trabalho da
pesca

Prevenção e
autocuidado
para proteção
da saúde



Cuidar da saúde também é parte do trabalho no mar e no mangue.

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

Reitora

Cicília Raquel Maia Leite

Vice-Reitor

Francisco Dantas de Medeiros Neto

Diretor da Editora Universitária da Uern (Eduern)

Francisco Fabiano de Freitas Mendes

Chefe do Setor Executivo da Editora Universitária da Uern (Eduern)

Jacimária Fonseca de Medeiros

Chefe do Setor de Editoração da Editora Universitária da Uern (Eduern)

Lindercy Francisco Tomé de Souza Lins

Conselho Editorial da Edições Uern

Andreza Tacyana Félix Carvalho

Francisco Fabiano de Freitas Mendes

Franklin Roberto da Costa

Fernanda Abreu de Oliveira

Gleisson do Carmo Oliveira

Ismênia Gurgel Martins

Jacimária Fonseca de Medeiros

Lindercy Francisco Tomé de Souza Lins

Maria Ione da Silva

Otoniel Fernandes da Silva Júnior

Patrícia Batista Barra

Kalidia Felipe de Lima Costa

Saulo Gomes Batista

Sérgio Luiz Pedrosa Silva

Revisora

Alana Beatriz Chaves Sales

Diagramação

Juliana Rayanne Maia Lourenço

Catálogo da Publicação na Fonte. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.

C327c

Cartilha - Guia de saúde, prevenção e segurança para pescadoras artesanais [recurso eletrônico] / Allyssandra Maria Lima Rodrigues Maia... [et al.]. – Mossoró, RN: Edições UERN, 2026.

36 p.: il. PDF

ISBN: 978-85-7621-611-7

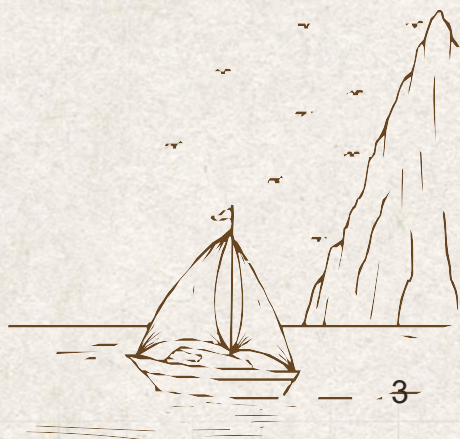
1. Saúde ocupacional. 2. Segurança no trabalho. 3. Pescadores artesanais. 4. Promoção da saúde – Cartilhas. I. Maia, Allyssandra Maria Lima Rodrigues. II. Silva, Gustavo Henrique Gonzaga da. III. Lourenço, Juliana Rayanne Maia. IV. Menezes, Paloma Barreto. V. Henriques, Renata Paula de Sousa Azevedo. VI. Epifânio, Victor Iago Targino de Medeiros. VII. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. VIII. Título.

UERN/BC

CDD 613.62



GUIA DE SAÚDE
PREVENÇÃO E SEGURANÇA PARA
PESCADORAS ARTESANAIS



REDEMARIS(MPA/CNPQ)

*Conectando Saberes para o Desenvolvimento
Sustentável da Mariscagem no Nordeste do Brasil*

Projeto vinculado ao
**Programa Institucional de Bolsas de Iniciação
Científica - PIBIC**

Edital nº 001/2025 – PROPEG/UERN
**Universidade do Estado do Rio Grande do Norte -
UERN**

COORDENAÇÃO GERAL

*Prof^a. Allyssandra Maria Lima Rodrigues Maia
Dra. em Ciência Animal - UFERSA/RN
Faculdade de Ciências da Saúde - Curso de Medicina
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte(UERN)*

*Prof. Gustavo Henrique Gonzaga da Silva
Doutor em Aquicultura-UNESP-Jaboticabal
Universidade Federal Rural do Semiárido(UFERSA)
Pós-doutorado pelo Centro de Aquicultura da (UNESP)-
Jaboticabal*

MUNICÍPIO DE EXECUÇÃO

Grossos - Rio Grande do Norte



EQUIPE TÉCNICA

COORDENAÇÃO

Prof^a. Allyssandra Maria Lima Rodrigues Maia

Prof. Gustavo Henrique Gonzaga da Silva

EQUIPE DE PESQUISA

Juliana Rayanne Maia Lourenço

Pesquisadora Voluntária

Paloma Barreto Menezes

Bolsista PIBIC/CNPq

Renata Paula de Sousa Azevedo Henriques

Bolsista PIBIC/CNPq

Victor Iago Targino de Medeiros Epifânio

Pesquisador Voluntário

DESIGN E DIAGRAMAÇÃO

Juliana Rayanne Maia Lourenço



INSTITUIÇÃO EXECUTORA

*Universidade do Estado do Rio Grande do Norte -
UERN*

Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação - PROPEG

FINANCIAMENTO

*Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e
Tecnológico - CNPq*

*Programa Institucional de Bolsas de Iniciação
Científica - PIBIC*

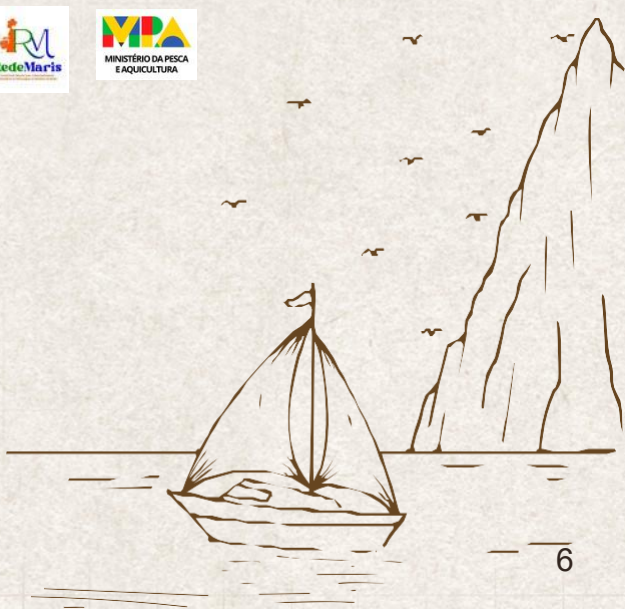
PARCERIA LOCAL

*Associação das Mulheres Pescadoras e Artesãs do
Município de Grossos*

Ministério da Pesca e Aquicultura-MPA

UERN

PROPEG UERN



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	08
ACIDENTES COM ANIMAIS TERRESTRES.....	09
Acidente com abelhas.....	09
Acidente com escorpiões	10
Acidente com cães	11
Acidente com gatos	12
ACIDENTES COM PEIXES	13
Acidente com peixe niquim	13
Acidentes com arraia, bagres e afins	15
Acidentes com peixes e crustáceos	17
Acidentes com águas-vivas e caravelas	18
ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS	19
Acidente com cobra.....	19
AGRAVOS À SAÚDE RELACIONADOS AO TRABALHO	20
Agravos de doenças de pele.....	20
Agravos de doenças ginecológicas	21
Prevenção de LER e DORT	23
PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE.....	25
Atualização vacinal.....	25
Controle de fatores de risco para Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)	26
Orientações sobre atividade física e alimentação	28

APRESENTAÇÃO

Esta Cartilha foi elaborada no âmbito do projeto ***“Marisqueiras de Grossos-RN: As Marcas do Trabalho que o Mar Não Leva”***, desenvolvido para investigar as condições de trabalho e os principais agravos à saúde enfrentados pelas marisqueiras do município de Grossos, Rio Grande do Norte.



As marisqueiras são trabalhadoras tradicionais, essenciais para a ***segurança alimentar***, para a ***economia local*** e para a ***preservação dos saberes culturais*** das comunidades pesqueiras. Apesar de sua relevância, enfrentam diversos ***riscos ocupacionais***, como acidentes com animais terrestres e marinhos, contato com ambientes insalubres, esforço físico repetitivo, exposição prolongada ao sol e ausência de equipamentos adequados de proteção.

Com base na pesquisa realizada pelo projeto, esta Cartilha apresenta informações organizadas sobre acidentes de trabalho, doenças relacionadas à atividade da mariscagem, como Lesões por Esforço Repetitivo, Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, doenças de pele e agravos ginecológicos. Também traz orientações sobre promoção e prevenção em saúde, incluindo atualização vacinal, controle de doenças crônicas e práticas de autocuidado.

O material tem como objetivo apoiar as marisqueiras, profissionais da saúde e gestores locais, contribuindo para a redução de riscos ocupacionais, o acesso à informação em saúde e a valorização dessa categoria, ***reconhecendo seu papel fundamental no desenvolvimento sustentável*** das comunidades pesqueiras.

ACIDENTES COM ANIMAIS TERRESTRES

Acidente com abelhas o que fazer?

Normalmente, as abelhas só atacam as pessoas quando seus ninhos estão sendo ameaçados, mas é necessário ter cuidado principalmente se você possui alergia, pois levar picadas de abelha pode ser fatal. Esse tipo de acidente costuma ocorrer em locais abertos, como zonas rurais.



Como se proteger?

- Não faça movimentos bruscos perto de abelhas;
- Evite usar perfumes fortes e roupas coloridas que possam atrair insetos;
- Não tente espantar uma colmeia sozinho, há materiais e vestimentas específicos para isso.

Sinais e sintomas

- Dor;
- Vermelhidão;
- Inchaço pelo corpo;
- Falta de ar.



O que fazer?

Deve-se buscar atendimento na unidade médica mais próxima, pois, caso sejam **muitas picadas** ou se você for **alérgico**, é necessário fazer medicações para evitar choque anafilático.



Além disso, OS FERRÕES DEVEM SER REMOVIDOS O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL, RASPANDO COM CARTÃO PLÁSTICO, NÃO TENHA TIRAR COM LÂMINA, POIS PODE AUMENTAR A LESÃO!

ACIDENTES COM ANIMAIS TERRESTRES

Acidente com escorpiões

Como acontecem?

Os acidentes com escorpião podem ocorrer dentro de casa, em construções ou terrenos baldios repletos de lixo. De maneira geral, esses animais preferem ambientes escuros, como tijolos, e costumam agir mais à noite. As mãos são os locais mais picados.



Como se proteger?

- Manter a sua casa limpa e organizada;
- Observar sapatos e roupas antes de vestir;
- Usar sapatos fechados, especialmente à noite;
- Inspeccionar frestas e locais escuros antes de colocar a mão.



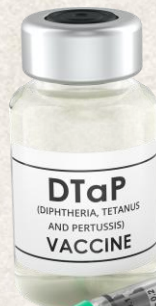
Sinais e sintomas

- Dor;
- Formigamento;
- Falta de ar;
- Espasmos.



O que fazer?

Você precisa buscar atendimento médico em alguma unidade imediatamente, pois, além das medicações para dor, precisamos fazer **soro específico contra o escorpião** e verificar a situação da **vacina antitetânica!**

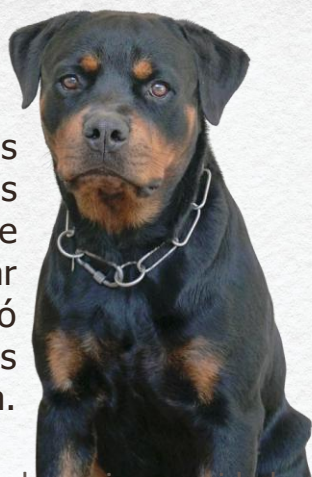


ACIDENTES COM ANIMAIS TERRESTRES

Acidente com cães

Como acontecem?

Não só as mordeduras, mas também as arranhaduras e lambidas de mucosas (olho, boca, locais do seu corpo que estejam machucados) podem ocasionar raiva. É importante ficar atento não só aos acidentes acontecidos com os gatos da rua, mas também com os da sua casa.



Como se proteger?

- Mantenha seu cão com a vacina da raiva atualizada;
- Não irrite animais, principalmente os desconhecidos;
- Tenha ainda mais cuidado com as crianças.



Situações de maior gravidade

- Ferimento em face ou região íntima;
- Animais não vacinados;
- Animais com sinal de raiva;
- Animais que faleceram.



O que fazer?

Busque atendimento médico na unidade de saúde mais próxima, pois, além das medicações para dor e da limpeza da lesão, precisamos analisar a necessidade de **fazer soro antirrábico e antibióticos**, além de realizar a vacina contra a raiva!

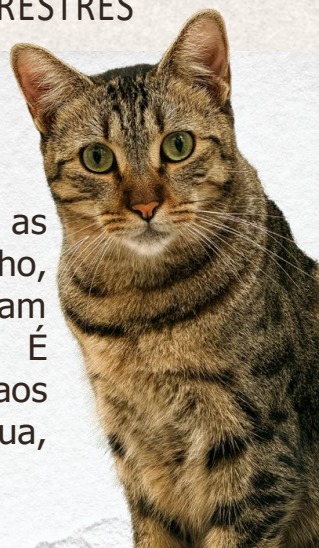


ACIDENTES COM ANIMAIS TERRESTRES

Acidente com gatos

Como acontecem?

Não só as mordeduras, mas também as arranhaduras e lambidas de mucosas (olho, boca, locais do seu corpo que estejam machucados) podem ocasionar raiva. É importante ficar atento não só aos acidentes acontecidos com os gatos da rua, mas também com os da sua casa.



Como se proteger?

- Mantenha seu gato com a vacina da raiva atualizada;
- Não irrite animais
- Tenha ainda mais cuidado com as crianças.



Situações de maior gravidade

- Ferimento em face ou região íntima;
- Animais não vacinados;
- Animais com sinal de raiva;
- Animais que faleceram.



O que fazer?

Busque atendimento médico na unidade de saúde mais próxima, pois, além das medicações para dor e da limpeza da lesão, precisamos analisar a necessidade fazer **soro antirrábico e antibióticos**, além de realizar a vacina contra a raiva!



ACIDENTE COM PEIXE NIQUIM

Acidente com peixes

Como acontecem?

Ocorrem principalmente quando banhistas ou pescadores pisam acidentalmente no peixe, que costuma ficar camuflado e enterrado na areia ou lama de praias e manguezais. O peso do corpo esmaga o tecido glandular localizado na base dos espinhos da nadadeira dorsal, injetando o veneno



Como se proteger?



Mantenha atenção dobrada ao caminhar na água

Arraste os pés, avisando sobre sua presença



Use calçados grossos nas áreas de mangue

Situações de maior gravidade

- **Vítimas com infecção bacteriana secundária grave.**
- **Necrose extensa de pele ou de músculos;**
- **Fragmentos de espinhos retidos**



Fonte: Agência FAPESP (2023)

Necrose



Fonte: Canva Imagens



ACIDENTE COM PEIXE NIQUIM

O que fazer?

Mergulhe o local afetado em água quente, entre 40 °C e 50 °C (quente, mas sem causar queimaduras), por 30 a 90 minutos ou até a dor diminuir. O calor ajuda a reduzir a ação de parte do veneno e alivia a dor. Em seguida, lave bem o local e procure atendimento de saúde para avaliação e tratamento adequado. Não aplique gelo ou compressas frias, pois elas podem piorar a dor e não neutralizam o veneno.



CONHEÇA OUTRAS ESPÉCIES DE NIQUIM



Thalassophryne punctata

Encontrada em áreas costeiras e estuarinas do Norte e Nordeste.

Fonte: FishBase - *Thalassophryne punctata*



Thalassophryne amazonica

Espécie de água doce presente na região Amazônica.

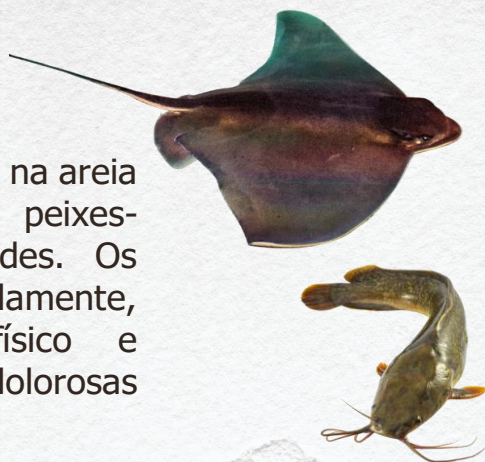
Fonte: Aqualog. *Thalassophryne amazonica* / *Potamobatrachus trispinosus*.

ACIDENTES COM OUTROS ANIMAIS MARINHOS PEÇONHENTOS

Arraias, bagres e afins

Como acontecem?

Acontecem ao pisar em arraias na areia ou ao manusear bagres e peixes-escorpião nas pedras e redes. Os ferrões rasgam a pele profundamente, causando forte trauma físico e injetando toxinas muito dolorosas simultaneamente.



Como se proteger?

- Deslize os pés no fundo do mar;
- Evite tocar peixes sem usar luvas grossas;
- Use calçados fechados perto de recifes rochosos.



Situações de maior gravidade

- Vítimas com forte reação alérgica sistêmica;
- Sangramentos intensos devido a vasos rompidos;
- Fragmentos de ferrões retidos;
- Lesões torácicas ou abdominais.



ACIDENTES COM OUTROS ANIMAIS MARINHOS PEÇONHENTOS

O que fazer?

Mergulhe a região ferida em água bem quente rapidamente, pois a alta temperatura inativa as toxinas do veneno, reduzindo muito a dor. Não puxe farpas cravadas e procure logo um hospital para remoção segura e curativos!



Você sabia que alguns peixes aparentemente inofensivos podem causar acidentes graves?

Assista ao vídeo e descubra como identificá-los e agir corretamente.



Scan me



Clique no link ou escaneie o QR Code com a câmera do celular para ser direcionado ao vídeo.



<https://youtu.be/Ppn7thd-vL8?si=BUdNSMZuH-fp2A-Q>



ACIDENTES COM PERFUROCORTANTES COM PEIXES NÃO VENENOSOS E CRUSTÁCEOS

Peixes e crustáceos

Como acontecem?

Ocorrem frequentemente durante a pesca, limpeza dos pescados ou caminhadas em recifes. Espinhas, dentes, escamas afiadas de peixes ou as garras e carapaças de caranguejos e siris podem cortar ou perfurar a pele profundamente.



Como se proteger?

- Use luvas de proteção ao limpar peixes;
- Evite colocar as mãos em tocas escuras;
- Caminhe calçado sobre rochas e corais vivos.



Situações de maior gravidade

- Vítimas com infecção bacteriana secundária grave.
- Sangramentos contínuos de veias ou de artérias;
- Fragmentos de carapaças retidos;
- Cortes profundos em tendões.

O que fazer?

Controle o sangramento fazendo pressão direta sobre a ferida com um pano limpo. Lave abundantemente com água e sabão para evitar infecções. Procure logo a unidade de saúde para retirar fragmentos e tomar vacina antitetânica!

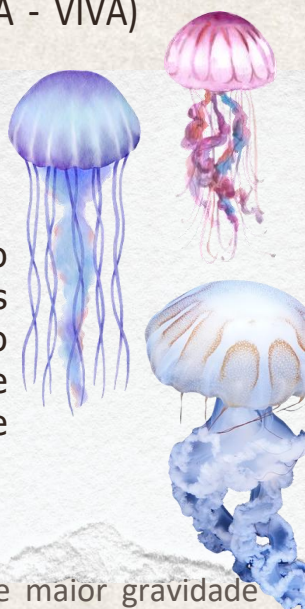


ACIDENTE COM CARAVELA (ÁGUA - VIVA)

Águas-vivas e caravelas

Como acontecem?

Ocorrem frequentemente durante o banho de mar, quando os tentáculos desses animais encostam na pele. O leve atrito dispara imediatamente milhares de minúsculas agulhas, injetando veneno que causa dor ardente e queimaduras.



Como se proteger?

- Observe sempre as bandeiras de alerta na praia;
- Nunca toque nos animais mortos na areia;
- Use roupas de lycra ao praticar esportes.



Situações de maior gravidade

- Vítimas com choque anafilático ou falta de ar;
- Queimaduras muito extensas afetando crianças pequenas;
- Lesões atingindo o rosto ou os olhos;
- Dor, vômitos e arritmias.



O que fazer?

Lave a região atingida com água do mar ou, quando disponível, utilize vinagre conforme o protocolo do serviço de saúde. Não use água doce, pois pode aumentar a liberação de toxinas e piorar a dor. Remova os tentáculos cuidadosamente com uma pinça e procure atendimento médico em caso de sinais de alergia!

ACIDENTE COM COBRA

Serpentes e cobras Como acontecem?

Ocorrem frequentemente em trilhas, matas, plantações ou durante a limpeza de entulhos. O animal, sentindo-se ameaçado pela aproximação rápida ou por um pisoteio acidental, dá o bote e injeta o veneno através de suas presas.



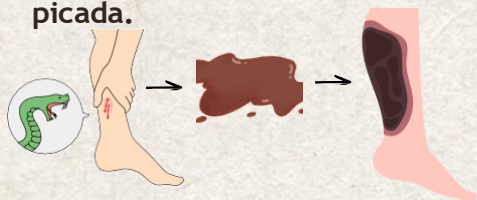
Como se proteger?

- Use botas de cano alto ou perneiras sempre;
- Não coloque as mãos dentro de buracos ou frestas;
- Mantenha quintais e terrenos ao redor bem limpos.



Situações de maior gravidade

- Sangramentos intensos, urina muito escura ou forte queda de pressão;
- Dificuldade respiratória, paralisias, visão turva ou pálpebras caídas;
- Inchaço progressivo e necrose severa na região da picada.



O que fazer?

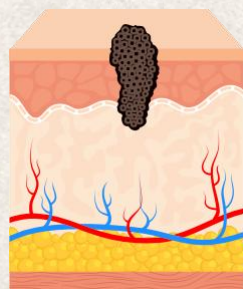
Mantenha a vítima calma e em repouso absoluto, mantendo o membro picado elevado. Lave o local com água e sabão. Nunca faça torniquete ou cortes e **procure um hospital imediatamente** para aplicar o soro antiofídico. Não tente capturar o animal; Fotografar apenas se for seguro!



AGRAVOS À SAÚDE RELACIONADOS AO TRABALHO

Agravos de doenças de pele Por que acontecem?

Acontecem quando a barreira de proteção da pele é rompida. A radiação dos raios UV do sol, que atinge a sua pele durante o trabalho ao ar livre, representa um dos maiores perigos para a saúde e pode causar problemas sérios.



Quais são os problemas?

- Queimaduras e manchas;
- Envelhecimento da pele;
- Feridas que não cicatrizam;
- Câncer de pele;



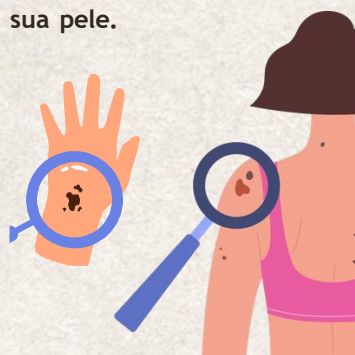
Como se proteger?

- Use chapéus de abas largas e óculos de sol;
- Vista camisas de mangas compridas;
- Passe protetor solar (FPS 30 ou superior);
- Use protetor labial com proteção solar (FPS);
- Fique atenta à sua pele.



⚠️ ATENÇÃO ESPECIAL!

Se você notar qualquer mudança na pele (sinal que muda de cor, cresce ou sangra, ferida que não cicatriza), procure atendimento médico. O câncer de pele tem cura quando descoberto cedo!



AGRAVOS À SAÚDE RELACIONADOS AO TRABALHO

Agravos de doenças ginecológicas  Por que acontecem?

O trabalho na maré, muitas vezes dentro da água ou em ambientes úmidos, pode favorecer infecções. Além disso, carregar peso e fazer força pode causar problemas no útero e na bexiga.



Quais são os problemas?

- Infecções vaginais: Coceira, corrimento com cheiro ruim, ardência ao urinar;
- Infecção urinária: Vontade de urinar toda hora, dor ou ardência ao fazer xixi, urina com cheiro forte;
- Descida do útero (prolapso): Sensação de peso, principalmente depois de carregar carga pesada.



Como se proteger?

- Troque de roupa molhada assim que possível;
- Use roupas íntimas de algodão;
- Beba bastante água e não segure o xixi;
- Evite carregar muito peso de uma vez só.

*Ao perceber qualquer um dos sintomas citados,
procure atendimento médico.
Cuidar da sua saúde é um ato de amor!*

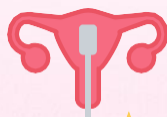
MAPA DO CUIDADO

conheça a importância dos exames preventivos

A rotina de trabalho das marisqueiras muitas vezes faz com que o cuidado com a própria saúde seja deixado em segundo plano. No entanto, realizar exames preventivos e manter a vacinação em dia é fundamental para prevenir doenças e aumentar as chances de um tratamento eficaz quando necessário.

HPV

O HPV (Papilomavírus Humano) é uma infecção sexualmente transmissível muito comum e a principal causa do câncer do colo do útero.



Exame Preventivo (Papanicolau)

Por que fazer?

O exame preventivo ajuda a identificar alterações causadas pelo HPV antes que evoluam para o câncer do colo do útero. Por isso, mesmo sem sintomas, é importante realizá-lo periodicamente.



Mamografia

Por que fazer?

A mamografia é o principal exame para detectar precocemente o câncer de mama, aumentando as chances de tratamento e cura. No SUS, o rastreamento é recomendado para mulheres de 50 a 69 anos, a cada dois anos, ou conforme orientação do profissional de saúde.



Quando descobertas precocemente, as chances de tratamento e cura são muito maiores.

Exame gratuito pelo SUS;

- Deve ser realizado por mulheres
- que já iniciaram a vida sexual.

Autoconhecimento das mamas

Conheça o aspecto normal das suas mamas. Se perceber nódulos, secreção, retrações ou outras alterações, procure uma Unidade Básica de Saúde. O autoconhecimento complementa, mas não substitui a mamografia.



AGRAVOS À SAÚDE RELACIONADOS AO TRABALHO

Prevenção de LER e DORT (Dores e Lesões por Esforço Repetitivo)

O que são?

São dores e problemas nas juntas, músculos e tendões causados por movimentos e esforços repetitivos no trabalho.

Por que as marisqueiras podem ter essa doença?

- Devido ao esforço físico constante, como ficar agachada por muito tempo;
- Repetir os mesmos movimentos com as mãos e os braços ao longo do dia;
- Carregar peso e trabalhar em posições desconfortáveis;



Como prevenir?

- Varie a posição: Se está agachada, levante e estique o corpo de vez em quando;
- Alongue-se: Estique os braços, pernas, pescoço e costas durante as pausas;
- Faça pausas: A cada 1 hora de trabalho, descanse por 5 a 10 minutos;



se a dor não passar com repouso, se está atrapalhando seu trabalho, procure o posto de saúde mais próximo da sua casa!

ALONGAMENTOS PARA PREVENÇÃO DE DORES E LESÕES

Alongamentos simples ao longo do dia ajudam a reduzir a tensão muscular, melhorar a mobilidade e prevenir desconfortos. Faça os movimentos lentamente, sem dor, mantendo cada posição por 20 a 30 segundos e respeitando os limites do seu corpo.

1. PESCOÇO

Aliviam tensões e dores na região do pescoço e ombros.

Mantenha cada posição por 20 a 30 segundos.



1 Incline a cabeça para um lado.



2 Incline a cabeça para o outro lado.



3 Vire a cabeça para um lado.



4 Vire a cabeça para o outro lado.

2. COLUNA

Melhoram a postura, a flexibilidade e ajudam a aliviar dores nas costas.

Mantenha cada posição por 20 a 30 segundos.



1 Alongamento da coluna: sente-se e tente alcançar os pés.



2 Arqueie as costas para cima.



3 Arqueie as costas para baixo.



4 Gire o tronco para um lado e depois para o outro.

3. PUNHOS

Previnem dores e lesões causadas por movimentos repetitivos.

Mantenha cada posição por 15 a 20 segundos em cada mão.



1 Estenda o braço à frente com a palma da mão para fora e puxe os dedos para trás com a outra mão.



2 Estenda o braço à frente com a palma da mão para cima e puxe os dedos para baixo com a outra mão.



3 Junte as palmas das mãos na frente do peito e pressione levemente.



4 Faça movimentos circulares com os punhos para os dois lados.

4. JOELHOS

Ajudam a manter a mobilidade e reduzem a rigidez nas articulações.

Mantenha cada posição por 20 a 30 segundos em cada perna.



1 Puxe o pé em direção ao glúteo, alongando a parte da frente da coxa.



2 Apoie um pé na cadeira e incline o corpo para frente, alongando a parte de trás da coxa.



3 Apoie as mãos na parede e leve uma perna para trás, alongando a panturrilha.



4 Deite-se e puxe um joelho em direção ao peito. Troque de perna.

Orientações importantes:

- Realize os movimentos de forma lenta e controlada.
- Evite forçar além do limite de conforto.
- Mantenha a respiração tranquila durante os alongamentos.
- Suspenda o exercício caso sinta dor intensa ou tontura.

PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE



Atualização vacinal Por
que vacinar?

Manter a vacinação em dia ajuda a prevenir doenças e proteger sua saúde. Para quem trabalha em contato com água, lama e animais marinhos, essa proteção se torna ainda mais importante.

Vacinas importantes

Gripe (Influenza)



Todo ano, de preferência antes do inverno.

Tétano



A cada 10 anos. Muito importante para quem trabalha com objetos cortantes.

Hepatite B: 3 doses

COVID-19



Conforme orientação do posto de saúde



Pneumocócica



Especialmente se você tem mais de 60 anos ou algum problema de saúde.

PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE



Controle de fatores de risco para Diabetes e Pressão Alta

Por que é importante?

Diabetes e pressão alta são doenças silenciosas - você pode ter e não sentir nada no começo. Mas com o tempo, elas podem causar problemas sérios no coração, rins, olhos e pernas.

Como saber se você tem risco?

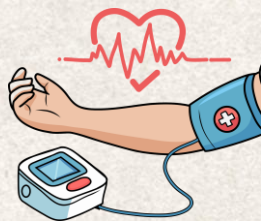
- Tem mais de 40 anos;
- Tem familiares com diabetes ou pressão alta;
- Está acima do peso;
- Não faz atividade física regular;
- Come muita comida salgada, frituras e doces;



Fique atenta aos sinais

Pressão alta

Dor de cabeça, tontura, zumbido no ouvido, vista escura.



Diabetes

Muita sede, vontade de urinar toda hora, cansaço, visão embaçada, feridas que demoram a cicatrizar.

PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE



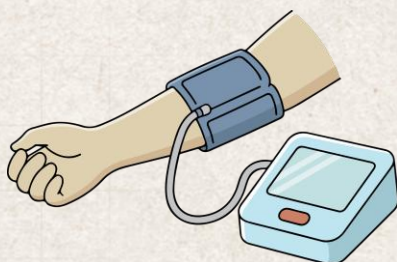
O que fazer?



Cuide do seu coração e da sua saúde!



Verifique sua pressão arterial regularmente



faça exames de sangue pelo menos duas vezes por ano



PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE

Orientações sobre atividade física e alimentação

Atividade Física

IMPORTANTE! Comece devagar e respeite seus limites. Procure sempre orientação de profissionais da área da saúde e educadores físicos antes de iniciar uma nova atividade física.

Sugestões:



Caminhada: 30 minutos por dia, pelo menos 5 dias na semana;



Alongamento: Todo dia, principalmente antes e depois do trabalho;



Dança: É divertido e faz bem para o corpo e para a mente;



Hidroginástica: Se tiver acesso, é ótimo porque não força as juntas;

PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE



Orientações sobre atividade física e alimentação

Alimentação Saudável

Sugestões:



Frutas e verduras: Consuma pelo menos 3 porções por dia. Dê preferência às frutas da estação, que costumam ser mais frescas e econômicas;



Leguminosas: São alimentos ricos em proteínas, ferro e outros nutrientes importantes para a saúde;



Peixes: o peixe é uma excelente fonte de proteínas e gorduras saudáveis;



Água: Mantenha-se bem hidratada ao longo do dia, especialmente durante o trabalho sob o sol;

IMPORTANTE! Evite: excesso de açúcar; alimentos ultraprocessados e excesso de sal.

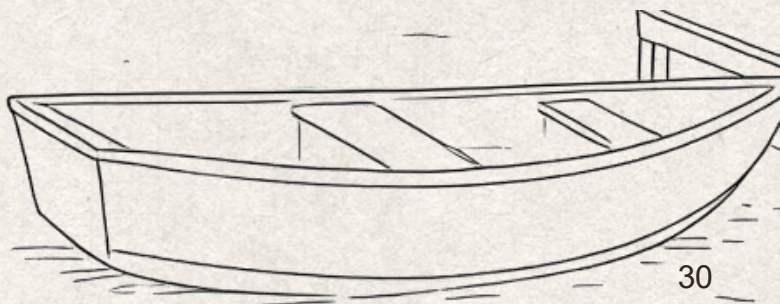


INSTITUIÇÕES COLABORADORAS:

*Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA)
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e
Tecnológico (CNPq)
Ministério da Pesca e Aquicultura (MPA)*

INSTITUIÇÃO EXECUTORA

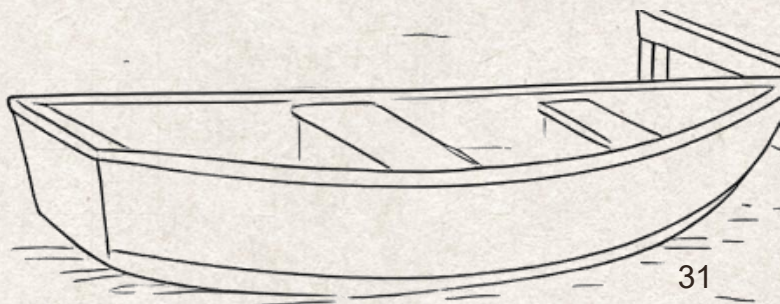
*Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN
Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação - PROPEG*





CONTATOS ÚTEIS

- SAMU: 192
- Corpo de Bombeiros: 193
- Polícia Militar: 190
- Polícia Civil: 197
- Central de Atendimento à Mulher (Ligue 180): 180
- Disque Direitos Humanos: 100
- Prefeitura Municipal de Grossos: (84) 3327-2418
- Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM) - Mossoró: (84) 98135-6111 (unidade de referência para a região)





SAIBA MAIS

Esta cartilha também está disponível em formato digital. Aponte a câmera do celular para o QR Code e acesse o conteúdo completo.



E-mail: allyssandrarodrigues@uern.br

*Instagram: @rede.maris | @asmarisqueirasgrossos |
@uernoficial | @ufersa*



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS AQUI

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Nacional de Saúde. Manual de diagnóstico e tratamento de acidentes por animais peçonhentos. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Guia de Vigilância em Saúde. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de diagnóstico e tratamento de acidentes por animais peçonhentos. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: DIEPGEN, TL et al. Câncer de pele ocupacional induzido por radiação ultravioleta e sua prevenção. The British Journal of Dermatology , v. 167, supl. 2, pág. 76-84, atrás. 2012. Acesso em: 25 abr. 2026.

Jornal GÖRIG, T. et al. Prevenção do câncer de pele no ambiente de trabalho baseado no contexto: um estudo com trabalhadores alemães que atuam ao ar livre. Jornal Americano de Medicina Industrial, v. 7, pág. 601-609, jul. 2023. Acesso em: 20 abr. 2026.

JOSHI, UM; KASHANI-SABET, M.; KIRKWOOD, JM Melanoma cutâneo: uma revisão. JAMA , v. 23, pág. 2113-2125, 16 dez. 2025. Acesso em: 28 abr. 2026.
. Acesso em: 1 jun. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância, prevenção e controle de zoonoses: normas técnicas e operacionais. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_vigilancia_prevencao_controle_zoonoses.pdf. Acesso em: 1 jun. 2026.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DIEPGEN, T. L. et al. Occupational skin cancer induced by ultraviolet radiation and its prevention. *British Journal of Dermatology*, v. 167, Supl. 2, p. 76-84, 2012. Acesso em: 25 abr. 2026.

FRANÇA, F. O. S. et al. Animais peçonhentos no Brasil: biologia, clínica e terapêutica dos acidentes. 2. ed. São Paulo: Sarvier, 2003.

GARRONE NETO, D.; HADDAD JUNIOR, V. Acidentes por raias em pescadores artesanais de comunidades de água doce no Brasil. *Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical*, Uberaba, v. 43, n. 1, p. 82-88, 2010. Acesso em: 20 abr. 2026.

GÖRIG, T. et al. Context-based skin cancer prevention at the workplace: a study among German outdoor workers. *American Journal of Industrial Medicine*, v. 66, p. 601-609, 2023. Acesso em: 20 abr. 2026.

HADDAD JUNIOR, V. Animais aquáticos potencialmente perigosos do Brasil: guia médico e biológico. São Paulo: Roca, 2008.

HENRY-SILVA, G. G.; CAROLSFELD, J. (Org.); GALVEZ, A. O. (Org.). Gente da maré: aspectos ecológicos e socioeconômicos de mariscagem do Nordeste brasileiro. 1. ed. Mossoró: EDUFERSA, 2014. v. 1.

JOSHI, U. M.; KASHANI-SABET, M.; KIRKWOOD, J. M. Cutaneous melanoma: a review. *JAMA*, v. 334, n. 23, p. 2113-2125, 2025. Acesso em: 28 abr. 2026.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MACDONALD, W. A.; OAKMAN, J. Changes to reduce the risk of musculoskeletal disorders. *American Journal of Industrial Medicine*, v. 67, p. 575-581, 2024. Acesso em: 28 abr. 2026.

MARTINS, V.; PENA, P. G. L.; GOMES, T. M. D.; SEIXAS, J. M.; PINHO, M. C.; LEMOS, I. M. Protocolo sobre LER/DORT em pescadores e pescadoras artesanais nas atividades de mariscagem. In: PENA, P. G. L.; MARTINS, V. (Org.). *Sofrimento negligenciado: doenças do trabalho em marisqueiras e pescadores artesanais*. 1. ed. Salvador: EDUFBA, 2014. p. 197-230.

MARTINS, V.; PENA, P. G. L.; SEIXAS, J. M.; GOMES, T. M. D.; MARTINS, Y. D.; GUIMARÃES, M. C. C. Modelo de gestão participativa em um serviço de saúde do trabalhador: uma experiência de assistência para pescadores artesanais/marisqueiras. In: PENA, P. G. L.; MARTINS, V. (Org.). *Sofrimento negligenciado: doenças do trabalho em marisqueiras e pescadores artesanais*. 1. ed. Salvador: EDUFBA, 2014. p. 181-196.

MARTINS, V.; RÊGO, R. C. F.; PENA, P. G. L.; GOMES, T. M. D.; SEIXAS, J. M. Doenças do trabalho em marisqueiras segundo casuística do Serviço de Saúde Ocupacional do Hospital Universitário Professor Edgar Santos (HUPES) – Bahia. In: PENA, P. G. L.; MARTINS, V. (Org.). *Sofrimento negligenciado: doenças do trabalho em marisqueiras e pescadores artesanais*. 1. ed. Salvador: EDUFBA, 2014. p. 255-270.

PENA, P. G. L.; MARTINS, V. Introdução. In: PENA, P. G. L.; MARTINS, V. (Org.). *Sofrimento negligenciado: doenças do trabalho em marisqueiras e pescadores artesanais*. 1. ed. Salvador: EDUFBA, 2014. p. 17-27.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PINHO, F. M. O.; PEREIRA, I. D. Ofidismo. Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, v. 47, n. 1, p. 24-29, 2001.

SANTOS, W. et al. Effectiveness of ergonomic interventions on work-related musculoskeletal pain: a systematic review and meta-analysis. Journal of Clinical Medicine, v. 9, art. 3034, 2025. Acesso em: 28 abr. 2026.

SLAVINSKY, V. et al. Solar ultraviolet radiation exposure in outdoor workers: a systematic review and call for action. International Journal of Dermatology, v. 63, p. 288-297, 2024. Acesso em: 28 abr. 2026.

SUNDSTRUP, E. et al. A systematic review of workplace interventions to rehabilitate musculoskeletal disorders among employees performing physically demanding work. Journal of Occupational Rehabilitation, v. 30, n. 4, p. 588-612, 2020. Acesso em: 28 abr. 2026.

VAN DE WIJDEVEN, B. et al. Towards a model of interventions for individual work practice in the prevention of work-related musculoskeletal disorders: a scoping review. BMC Musculoskeletal Disorders, v. 24, n. 1, art. 87, 2023. Acesso em: 28 abr. 2026.

VAN EERD, D. et al. Effectiveness of workplace interventions in the prevention of upper extremity musculoskeletal disorders and symptoms: an update of the evidence. Occupational and Environmental Medicine, v. 73, n. 1, p. 62-70, 2016. Acesso em: 28 abr. 2026.

WONG, I. S. et al. Which control measures should I use? Applying the Total Worker Health hierarchy of controls to manage workplace fatigue. American Journal of Industrial Medicine, v. 68, p. 217-224, 2025. Acesso em: 28 abr. 2026.