

CORDEL DA SAÚDE



SAÚDE COLETIVA E PREVENÇÃO



CORDEL DA SAÚDE

Saúde Coletiva e Prevenção

1ª Edição. Volume 1 - Ano 2025

CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

S213c

Sanfelice, F. A. N. (Org.); Anbar Neto, T. (Org.)

Cordel da saúde: saúde coletiva e prevenção. / Fernanda A. Novelli Sanfelice; Toufic Anbar Neto. -- 1. ed. -- São José do Rio Preto, SP : EDICERES, 2025.

Livro digital

Vários autores.

ISBN 978-65-83774-03-3

1- Cordel. 2- Saúde. 3- Prevenção 4- Saúde Coletiva

I. Sanfelice, F. A. N. II. Anbar Neto, Toufic.

CDU: 613

Elaborada por Yasmin Daniele Lima de Souza - Bibliotecária - CRB-8/10635



SUMÁRIO

Apresentação _____	6
Diabetes _____	7
Tabagismo _____	13
Alcoolismo _____	19
Acidentes de trânsito _____	25
Queimaduras domésticas _____	31
Fitoterapia e uso de plantas medicinais _____	37
Fake news em saúde _____	43
Saúde da mulher _____	49
COVID-19 _____	55
Gripe (H1N1) _____	61
Dengue _____	67
Tuberculose _____	73
Infecções Sexualmente Transmissíveis _____	79

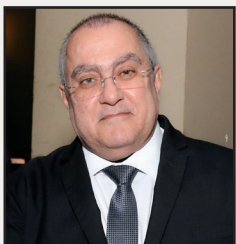


ORGANIZADORES



Fernanda A. Novelli Sanfelice

Graduada em Enfermagem pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto e Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade de Franca. Coordenadora de Extensão Universitária da Faculdade Ceres (FACERES). Coordenadora de área da disciplina Programa de Integração Comunitária do curso de Medicina da FACERES. Ouvidora Institucional.



Toufic Anbar Neto

Graduação em Medicina pela FAMERP de São José do Rio Preto em 1987. Titular do Colégio Brasileiro de Cirurgiões (CBC). Mestrado em Ciências da Saúde pela FAMERP (2014). Presidente do Conselho de Administração Superior da Faculdade Ceres (FACERES) desde 2002. Diretor da Faculdade Ceres de Medicina (FACERES).

PROJETO GRÁFICO

Danilo dos Santos Pupo



PREFÁCIO

Com rima simples e certa
Nasce esta obra encantada
Que fala de saúde e vida
De forma leve e rimada
É ciência em poesia
Pra gente bem informada

Doença, cuidado e saber
Aqui se juntam num só
O povo aprende cantando
E guarda sem ter remorso
É cultura que ensina
E nunca se perde no pó

Cada verso é um conselho
Que ajuda a prevenir
Da dengue à tuberculose
Do cigarro ao existir
É cordel que orienta
Pra gente melhor servir

Assim nasce este trabalho
De saber e tradição
Mistura de arte e ciência
Em prol da população
Porque cuidar da saúde
É também gesto de união

Fernanda A. Novelli Sanfelice
Toufic Anbar Neto

APRESENTAÇÃO

O Cordel da Saúde nasce como uma obra coletiva, criativa e educativa, que une a tradição da literatura de cordel à promoção da saúde pública. Escrita em versos rimados e de linguagem acessível, esta coletânea busca dialogar com a comunidade de forma clara, envolvente e culturalmente próxima, transmitindo conhecimentos sobre prevenção de doenças, hábitos saudáveis e cuidados com a vida.

Organizado por **Fernanda A. Novelli Sanfelice** e **Toufic Anbar Neto**, este volume reúne temas centrais da saúde coletiva, como diabetes, tabagismo, alcoolismo, acidentes de trânsito, queimaduras domésticas, fitoterapia, fake news em saúde, saúde da mulher, COVID-19, gripe H1N1, dengue, tuberculose e infecções sexualmente transmissíveis. Cada cordel foi elaborado por estudantes e profissionais que, ao transformar ciência em poesia, traduzem informações complexas em mensagens acessíveis e memoráveis.

Mais do que um material informativo, este cordel é também um instrumento de cidadania, que valoriza a cultura popular e incentiva o cuidado com o corpo, a mente e a coletividade. Ao folhear estas páginas, o leitor encontrará versos que emocionam, alertam e ensinam, reafirmando que a saúde é um direito de todos e um bem a ser preservado no cotidiano.

Assim, este livro reafirma a potência da arte como meio de educação em saúde, resgatando tradições culturais e fortalecendo a consciência coletiva em prol de uma vida mais saudável e cidadã.

DIABETES



Camila Beatriz Silva Resende Alves
Fernanda Leticia dos Santos Matta
Nádia de Souza Dantas
Nhaomy Thayna Cunha
Poliana de Almeida Zucatto Rissoli

Uma historia interessante hoje
Eu tenho para contar "proceis"
É de um cabloco amigo meu
Que areava terra comigo "as veis"
Ficou doente e nem percebeu
E eu não quero ver acontecer outra vez

Coisa curiosa acontecia
Dando risada ele contava
Quando o xixi ele fazia
A espuma no vaso logo juntava
As gotinhas que do lado do vaso caía
As formiga se "achegava" e juntava

O chefe do lote que "nóis"carpia
Chamou logo "pra" conversar
É que o serviço não rendia
Porque o "cabloco" não parava de urinar
A sede era demais, e a fome também
Mas o rapaz só fazia definir

Passou o tempo e a gente afastou
De sua morte um tempo depois eu fui saber
Lá no velório povo contou
Rapaz machucou o pé sem perceber
A ferida não cicatrizou, o pé e a perna logo
levou
Do hospital ele não saiu, ali veio a perecer

A agente de saúde do bairro
Contou da diabetes não cuidada
Preocupado com o fim do estimado amigo
Minha consulta no posto de saúde deixei
agendada

Um tempo depois os exames eu colhi
E a pior notícia me foi dada

A diabetes eu também tenho
Mas em silêncio ela está
Agora eu sei que os sintomas da doença
É muito difícil se “manifestá”
Agora vou te falar também sobre essa mazela
Pra “mode nois” aprender a se “cuidá”

O que a gente come e o que a gente bebe
Interfere por demais
O estilo de vida que a gente leva
Pode levar nossa saúde e nunca voltar atrás
Aprender a cuidar é importante
Para prevenir e evitar agravar mais

Não é só o doce e o famoso açúcar
O vilão dessa doença
É o resultado do que a gente come
As massas o pão e o arroz, tudo faz diferença
E o corpo que a gente não mexe
Também faz parte da sentença

De baixo do pulmão tem um órgãozinho
Pequeno, mas muito importante
Pâncreas é o nome dele
Produz os hormônios que aqui interferem
bastante

A insulina é um desses produtos
E para diabetes ocorrer seu mecanismo é
relevante

É que a insulina funciona como uma chave
Que abre a porta para a glicose
Glicose a gente também conhece como açúcar
Quase todo alimento que a gente come faz
metamorfose
É que ela é o alimento preferido das nossa
células
E todo o corpo se derrete para glicose entrar
como uma dose

A diabetes tem dois tipos
Nenhum dos dois é transmissível
Do tipo 1 é autoimune, na juventude ela começa
Acontece de um jeito imprevisível
A insulina deixa de ser produzida
Aplicar insulina todo dia é o plausível

Do tipo 2 é diferente
Acontece por fatores ambientais
Excesso de peso, sedentarismo, refrigerante
Pouco sono também faz o apetite aumentar mais
Tabagismo, alcoolismo e comida de saquinho
Tudo isso interfere por demais

É um círculo vicioso
O pâncreas precisa trabalhar dobrado,
Para produzir mais e mais insulina
A fim de dar conta do recado
A intenção é botar toda a glicose dentro da
célula
Mas chega uma hora o pâncreas fica desorientado

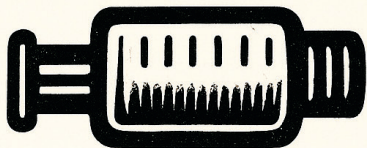
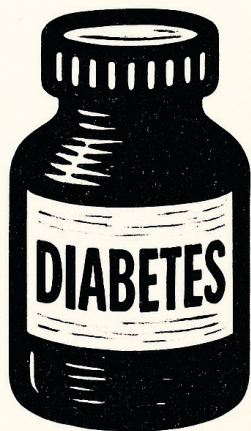
A glicose dentro da célula não entra
Se não tem insulina para abrir
Se descobrir no início e mudar o estilo de
vida
Perder o peso e fazer atividade física pode
ajudar a intervir
Se perder o tempo da mudança
É com o remédio que vai intervir

Que nem o gado solto fora da cerca
A glicose solta fora da célula também faz
estrago
No início é difícil ter sintoma
Se tem sintoma, o corpo tá sofrendo um bocado
Hiperglicemia é o que ninguém quer ver
Nos exame de sangue vir alterado

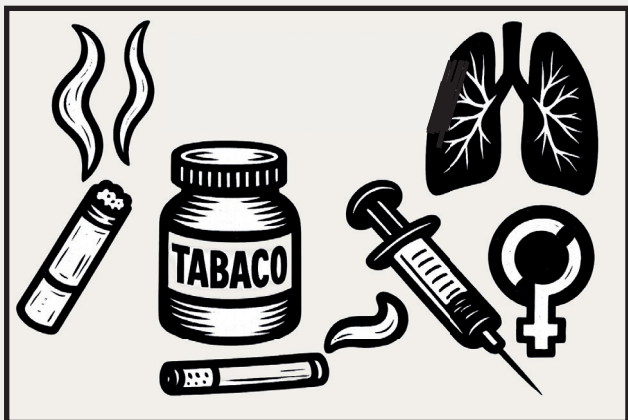
Com meus exame alterado
Vou começa a me tratar
Sou novo, só tenho quarenta,
Do peso e alimentação eu vou cuidar
Caminhada todo dia. e academia ao ar livre do
meu bairro
Vou passar a frequentar

O exemplo do meu amigo ficou
A gente tem saudade do amigo boa pinta
Tenho uma família para cuidar e ver crescer
Quero ver meus filho passar dos trinta
Sua consulta no posto de saúde já agenda
Porque com a saúde não se brinca

DIABETES



TABAGISMO



Kallyne Gomes de Oliveira
Manuella Ferreira Strozzi
Rafaela Frazão Bernardes
Any de Castro Ruiz Marques
Camilly Zeitune Pedro

Antônio com o cigarro na mão disfarçava o
pensamento

Mas sentia a pressão
Do seu chefe dizendo
O cliente sempre tem razão
Só mais um trago
Para aliviar a opressão

Seu filho já dizia
Faz mal ao seu pulmão
Puxar o ar com fumaça dá cansaço
E solidão
Tem veneno em cada tragada
E sufoca a respiração

A caixa do maço avisa
Tabagismo é um perigo
Deixa o peito sufocado com o tempo
E não lado bonito
O pulmão fica preto
E o coração ofendido

A pele enrugada e fica seca
O dente perde a cor
A voz fica rouca
O cheiro causa pavor
Sem falar no bolso que gasta
Para pagar essa dor

Era jovem quando experimentou
Achou que era valentia
Não conseguiu largar
E o cigarro virou triste companhia
Ele tentou parar sozinho
Mas sem ajuda ele não conseguiria

Seu filho e sua mulher
Ajudaram Antônio a se libertar
Deu o primeiro passo
Teve vontade de mudar
Foi no médico
Seguiu firme para respirar

Fumo passivo é cilada
Atinge quem nem fumou
É o filho ao lado do pai
Vendo o que aspirou
Trazendo o mal
Para quem ali chegou

O cigarro é traiçoeiro
Te seduz com facilidade
No começo é costume
Depois torna necessidade
Um vício que te prende
E mata com crueldade

Traz problemas pro pulmão
E outras complicações
Internações constantes
E dor sem solução
Não dá pra viver bem
Com tanta intoxicação

As tosses continuaram
E ao deitar, se sentia cansado
Procurou o médico do pulmão
Em busca de uma nova solução
Que um dia parasse de fumar
Para ter ar, quando levasse os netos para
passar

O doutor pediu um exame de assoprar
E mais outros, para a saúde cuidar
Falou de um tal de enfisema
Do cigarro causar
O vilão deixou debilitado
E agora, um oxigênio precisa ser usado

O pulmão está cansado
De tantos anos de cigarros fumados
Não tem como voltar atrás
O que resta é cuidar
Os sintomas aliviar
E com o vício parar

E agora ficou a lição
Ele não quer nem ver o cigarro na mão
Ele quase roubou sua vida
Seu pulmão e seu coração
De agora para frente cuidado tomará
Para o quadro não piorar

Irá se exercitar
Vai caminhar e as vezes até no rio nadar
Comer bem todos os dias
Pois a alimentação irá o ajudar
E com muita determinação e ajuda da família
Esse vício a de abandonar

Já o vejo em um futuro próximo
Brincando com seus netos
E até respirando melhor
Contando com ajuda de todos
Como disse o doutor
Ele vai melhorar e a doença há de estabilizar

Agora ele fala nas rodas de Amigos
Sobre como é bom respirar novamente
Lembra do tempo perdido
E o quanto ele vai tentar
Largar o cigarro foi difícil
Mas viver e recomeçar é bem melhor

Antônio hoje sorri sem disfarçar
Olha para o céu com muita gratidão
E o passado não se apaga
Mas o futuro tem saída
O vício perdeu a batalha
E seu esforço e sacrifício venceram

TABAGISMO



ALCOOLISMO



Ana Laura de Camargo
Paola Rodrigues Balan
Julia Pasqualini Lopes
Maria Clara de Oliveira
Marianna Stigert

Na mesa ou no boteco
A bebida faz presença
Mas por trás da alegria
Há tristeza e consequência
É o álcool, traiçoeiro
Que destrói com violência

Começa só com um gole
“É só hoje”, vão dizendo
Logo o corpo já pede
E o vício vai crescendo
A saúde enfraquecida
E a mente padecendo

Não escolhe cor nem classe
Nem idade ou profissão
Pode ser moço ou idoso
Rico ou pobre, é tentação
O álcool vai se enraizando
E vira então prisão

Dizem que é pra relaxar
Pra esquecer uma dor
Mas a dor não vai embora
Se afoga é no rancor
Muita gente se arrepende
De um gole sem pudor

Causa briga em muita casa
Desemprego e solidão
Acidente e violência
Crescem com essa paixão
É problema de saúde
E também de coração

O fígado se consome
A mente entra em confusão
Tem a cirrose chegando
Tem delírio e convulsão
É doença, não é vício
Precisa de compaixão

Quem bebe às vezes não vê
Que está perdendo o controle
Mas o corpo dá sinais
De que já passou do role
É preciso ter coragem
Pra dizer: "Esse é meu gole!"

No SUS há acolhimento
CAPS e rede de atenção
Tem cuidado, tem escuta
Tem equipe e solução
Tem remédio e terapia
Tem calor e inclusão

A família é importante
Na luta pra abandonar
O vício que maltrata
E só vive a castigar
Com afeto e com apoio
Se consegue caminhar

Na escola e na favela
No sertão e capital
É preciso prevenir
E ensinar desde o inicial
Que bebida não combina
Com saúde integral

A propaganda engana
Com glamour e sedução
Mas esconde o lado escuro
Da dependência e prisão
O consumo exagerado
Não é festa, é maldição

É preciso conversar
Com respeito e clareza
Sobre uso consciente
Sobre a real natureza
Do que parece prazer
Mas é doença e tristeza

Alcoolismo é bem sério
Tem CID e tem DSM
Tem tratamento e cuidado
Tem recurso pra quem tem
É preciso ser sensato
Pra enxergar esse além

Na saúde coletiva
Prevenção é solução
Campanha e educação
É também intervenção
Mais políticas públicas
Mais acesso e inclusão

Na medicina a gente estuda
Mas também tem que sentir
Entender que o paciente
Precisa resistir
E que só com empatia
É possível progredir

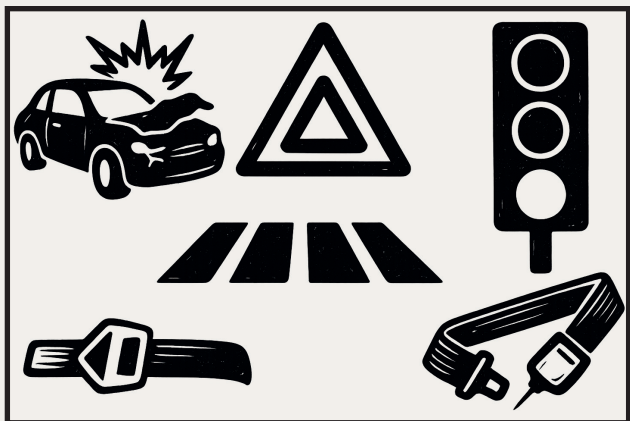
Então vamos nos unir
Nessa luta de verdade
Com ciência e afeto
Com respeito e dignidade
Pra que o álcool não destrua
O futuro da cidade

Se beber tá te vencendo
Procure ajuda, meu irmão
Não se esconda na vergonha
Pois há sempre solução
O primeiro passo é duro
Mas liberta o coração

ALCOOLISMO



ACIDENTES DE TRÂNSITO



Beatriz Zanardo Cunha
Bianca Trindade Rodrigues
Bruna Ferraz Bindella
Eduarda Botaro Bosque
Emili Vitória Rodrigues Gomes

João saiu apressado
Seu alarme não tocou
A reunião começando
No carro ele acelerou
Ignorou o sinal vermelho
Dona Maria atropelou

A idosa do mercado vinha
Esperava o sinal abrir
Com sacolas nos dois braços
Tentava o passo seguir
Quando o carro então a pegou
Nem teve chance de fugir

Na batida, João voou
Sem cinto, foi imprudente
Bateu forte no volante
Teve dor bem insistente
Se usasse o cinto certo
Podia estar consciente

Léo atrás de João seguia
No celular distraído
Discutia uma traição
Com ciúme desmedido
Não parou pra responder
E no carro foi colhido

Léo, depois do ocorrido
Foi beber pra se acalmar
Saiu do bar cambaleando
Sem ninguém pra acompanhar
Errou o rumo da pista
E foi mais um a tombar

Cláudio viu todo o acidente
De moto ele circulava
Lembrou do seu tombo antigo
Quando no asfalto voava
Sem capacete e de chinelo
Meses se recuperava

Com o fone no ouvido
Cláudio nada escutava
Uma ambulância corria
Enquanto ele desviava
Fez curva sem perceber
E por pouco não tombava

Um menino ali presente
Toda a cena observou
Disse: "Quando eu crescer
quero ser bem condutor
Ser prudente e cuidadoso
como a escola ensinou"

Maria e Léo no passeio
Com o filho a brincar
Na frente ele queria
Mas não podia sentar
No freio se machucou
Fez a mãe se culpar

Maio chegou com alerta
a campanha a lembrar
No trânsito, todo dia
atenção deve reinar
Respeito é fundamental
pra vida poder brilhar

Ter o carro em dia é lei
manutenção é prevenção
Revisar cada sistema
evita complicação
O cuidado com o veículo
também salva um cidadão

Na estrada, o farol guia
sua luz faz proteção
Atenção com a sinalização
e com a iluminação
Se a lanterna não acende
é motivo de inspeção

Na cadeirinha bem presa
vai segura a criança
Mais que norma obrigatória
é cuidado e esperança
É um gesto de carinho
que garante segurança

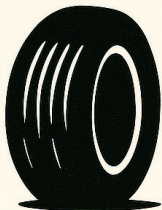
A faixa no chão avisa
é momento de parar
A placa dá o sinal
pra gente se orientar
Radar não é inimigo
só quer nos acompanhar

Com remédio no volante
é bom ter precaução
O sono chega depressa
e domina a direção
Um cochilo no momento
pode ser uma prisão

Transporte irregular
é risco em todo lugar
Carga solta ou sem freio
pode até capotar
Negligência na estrada
faz vidas se apagar

No volante ou na rua
todo gesto tem valor
Prevenir é o caminho
de quem preza o bem maior
Cada vida é preciosa
respeito é o condutor

ACIDENTES DE TRÂNSITO



QUEIMADURAS DOMÉSTICAS



Fábio Galatti Marchiori
Fernanda Gomes Marra
Fernanda Sanches Barbosa
Gabriela Degani Quaresma
Gabriella Belucio Gonçalves

Na cozinha bem cedinho
Dona Ana foi passar
Com a água no fogão
Sem cuidado a derramar
O braço ficou vermelho
De tanto se queimar

Já teve outro acidente
Lá no banho, sem saber
A água quente demais
Fez a pele arder
Pensou: "Isso é um sinal"
Preciso me proteger

Queimadura é perigosa
Machuca e traz sofrimento
Bolhas, dor e vermelhidão
Deixa até um ferimento
Se for grave, então cuidado
Pode ter atendimento

Então preste bem atenção
No que eu vou te ensinar
Esse cordel tem conselho
Pra você se cuidar
Prevenir é o segredo
Pra ninguém se queimar

Na cozinha, muita calma
Com panela e com fogão
Cabo sempre virado pra dentro
Pra evitar confusão
Criança perto, nem pensar
Isso é prevenção

Na hora de ferver água
Olhe bem o que vai fazer
Evite roupa solta
Que pode acender
Fogo e pano combinados
Podem te surpreender

No micro-ondas é igual
Quando for esquentar
Tire o prato com cuidado
Pro vapor não machucar
Abre sempre de lado
Pra o rosto não queimar

Quando for usar o ferro
Pra roupa bem passar
Deixe longe das crianças
Pra elas não encostar
E quando terminar tudo
Desligue sem vacilar

Cuidado com álcool e gás
Na hora de cozinhar
Nada de jogar no fogo
Pra chama aumentar
Explosão pode acontecer
E o corpo machucar

Tomando banho, atenção
Com o chuveiro a esquentar
Teste a água com a mão
Pra depois se molhar
Água fervendo na pele
Pode até hospitalizar

Se a queimadura acontecer
Não ponha pasta ou manteiga
Nem pó de café, nem pasta
Essa dica é bem certa
Água fria corrente
É a solução primeira

Se a roupa pegar fogo
E o susto te pegar
Não corra de jeito algum
No chão tem que rolar
Pra apagar o incêndio
E a vida preservar

velas, fósforos e isqueiros
Guarde em bom lugar
Longe de mão de criança
Pra ninguém se machucar
Brincadeira com fogo
Pode o lar incendiar

Na cozinha e no banheiro
Organização é lei
Manter tudo bem seguro
É atitude de rei
Com atenção redobrada
O perigo vai pra bem longe, eu sei

Produtos de limpeza
Também podem queimar
Se cair na sua pele
Pode irritar e inflamar
Luvas são proteção
Pra você se cuidar

Quem tem cuidado em casa
Com fogo e eletricidade
Evita a queimadura
Cuida com responsabilidade
Segurança é carinho
E também é lealdade

Termino o meu cordel
Com conselho de amigo
Prevenir é sempre o melhor
Pra não ter esse perigo
Cuidar de quem a gente ama
É o maior abrigo

QUEIMADURAS DOMÉSTICAS



FITOTERAPIA E USO DE PLANTAS MEDICINAIS



Gustavo Della Colleta
Heitor Lemos Chiarato
Priscila de Oliveira Baroni
Rafael Lima de Souza
Sarah Ribeiro Leite Dutra

A terra com a sua diversidade
Tem prática que é tradição
Tratamento da natureza
Alívio vindo do sertão
É a força da sabedoria
Transmitida por geração

Desde o tempo dos ancestrais
Fitoterapia é a ciência
Que através do uso de plantas
Dá-se o tratamento de doenças
Pois da mata vem a cura
Que se fortalece pela crença

Ao unir estudo e costume
As ervas medicinais
Do quintal ou da floresta
São como remédios naturais
A terapia em nossas mãos
Nos fitoterápicos reais

Nos estudos sobre raízes
É essencial compreender
O respeito com a natureza
Converte-se no aprender
Cada folha é um ensinamento
Que a terra quer oferecer

Quem planta saber na roça
Colhe saúde no chão
A vó que fazia o chá
Já sabia a solução
E hoje nossa faculdade
Reafirma essa tradição

Tem chá pra dor de cabeça
Tem folha pra acalmar
Tem banho que limpa o corpo
E unguento pra sarar
Mas é preciso cautela
Antes de se medicar

No consultório ou na horta
O saber deve andar lado a lado
Com respeito à natureza
E ao uso controlado
Pois até o que vem da nossa terra
Precisa ser estudado

O saber do povo é forte
Mas com estudo vai além
É na troca de saberes
Que se amplia o nosso bem
Pois a voz da experiência
Com a ciência vai além

Na conversa de comadre
Ou no quintal do sertão
Tem receita que funciona
Com raiz e oração
E o que era só costume
Vira hoje orientação

A folha que a vó guardava
Hoje é tema de pesquisa
Pois no chá que ela fazia
Tem ciência e tem divisa
Cada uso comprovado
É saber que se eterniza

Não se perde o que é passado
Quando o olhar é consciente
A cultura vira livro
E o mato é um presente
Tem cuidado no remédio
E respeito em cada gente

Do terreiro à faculdade
Vai- se em passo de esperança
Cada planta diz seu nome
E no tempo, a cura alcança
Sabedoria do povo
Com a ciência firma aliança

No SUS tem planta sustentável
Com saber e com razão
A fitoterapia é indispensável
Na saúde da nação
As ervas tem esse papel
De cuidar bem do coração

Na faculdade se aprende
Que a planta é medicamento
Com saber que se estende
Entre ciência e desenvolvimento
Desse saber o SUS entende
e se integra ao atendimento

É cuidado e inclusão
Com saber tradicional
Tratamento e prevenção
De um jeito natural
No SUS, planta faz ação
E pro Brasil é fundamental

Na Amazônia ou no agreste
O saber é regional
Mas com ética e pesquisa
Ganha uso nacional
É a força da floresta
Num cuidado essencial

Com respeito à natureza
E às comunidades locais
A fitoterapia avança
Com direitos e ideais
É saúde que respeita
Saberes ancestrais

FITOTERAPIA



FAKE NEWS EM SAÚDE



Isabela de Fátima Negrelli Pelizer
Letícia Visentainer Varotti
Luísa Maia Roseira
Maria Fernanda de Camargo
Mariana Oliveira

Um link no Zap recebi
Com promessa de solução
Chá de folha com limão
Cura toda infecção
Nem li de onde saiu
E já passei pro irmão

Diziam que a vacina
Tava feita pra matar
Que era plano mundial
Pra nos manipular
Mas foi o medicamento
Que fez tudo melhorar

Com medo, o povo acredita
No que não consegue ver
Confia no disse-me-disse
Em vez de parar pra ler
Despreza quem estudou
E crê no que der e vier

Tem gente tomando coisa
Que achou no Instagram
Segue o vídeo mais famoso
Sem saber se aquilo inflama
Confia no que não deve
E depois o corpo reclama

Tomar por conta é perigo
Mesmo sendo o “natural”
Pode dar reação feia
Levar a um mal fatal
Remédio não é conselho
Que se escuta no quintal

Tem blogueiro e influencer
Dando dica sem saber
Com voz doce e convincente
Faz o povo obedecer
Mas saúde é compromisso
E não dá pra se perder

Na rede se espalha o medo
Com fala de autoridade
Mas não tem estudo, não
Só se mostra por vaidade
Saúde exige cuidado
Não é palco de verdade

Fake news parece conselho
Mas engana direitinho
Troca fato por boato
Distorce o caminho
E deixa muita gente
Sofrendo triste e sozinho

É na escuta atenciosa
Que se entende o que há
Nem tudo é só protocolo
Tem história pra escutar
Cada corpo é diferente
E é preciso respeitar

Quem trabalha com saúde
Busca artigo com cuidado
Não confia em figurinha
Nem em texto mal bolado
Procura saber de fonte
Que tem estudo aprovado

Na faculdade se aprende
A buscar compreensão
Separar o certo e o erro
Com base e investigação
Fake news não é saber
É ruído e confusão

Se pintar alguma dúvida
Não vá crer na opinião
Procure um bom formado
Com ética e formação
O SUS dá apoio
E oferece explicação

A gripe não vira câncer
Limão não mata vermes
Nem tudo que o povo diz
Tem valor pra casos sérios
Na dúvida, vá ao posto
Não nas redes por aí

Comer bem, tomar vacina
Dormir cedo, se mexer
Beber água todo dia
Aprender a se entender
Tudo isso é prevenção
É saúde pra viver

Boato não é remédio
Print não é prescrição
A verdade é construída
Com estudo e atenção
Com exame, escuta e teste
E não achismo e emoção

Quem espalha desinformação
Põe a vida em perigo
Não é só brincadeira
Pode até matar um amigo
Por isso, pense bem
Antes de apertar "envio"

Se a notícia te deixou
Assustado ou desconfiado
Vê se tem fonte confiável
Se é dado confirmado
A saúde agradece
Quando o povo é bem informado

FAKE NEWS EM SAÚDE



SAÚDE DA MULHER



Arthur Torel

Camila Hikari Fernandes Nozaki

Carlos Alexandre Trindade Rillo

Gabriel Capobianco

Gabriele Souza Brito

A saúde da mulher
É um tema relevante
Precisa ser abordado
De maneira constante
Com cuidado e atenção
Vive forte e deslumbrante

Desde a infância inocente
Já se deve ensinar
Que o corpo é valioso
E merece se cuidar
Com respeito e proteção
Pra menina se amar

Quando a moça se transforma
E a menstruação chegar
É sinal de que o corpo
Começa a se moldar
Com afeto e com apoio
Ela vai se preparar

Dor de cólica e mudança
Podem logo aparecer
Mas tudo é natural
Nada pra se esconder
Com carinho e com cuidado
É possível entender

A visita ao ginecologista
Logo deve começar
É um ato de cuidado
Pra saúde resguardar
Prevenir é sempre o passo
Pra doença evitar

Papanicolau é simples
Mas pode a vida salvar
Detecta alterações
No útero ao examinar
Feito a cada dois anos
Pode a cura adiantar

O câncer de mama assusta
Mas dá pra se prevenir
Se toca e se observa
Se algo novo surgir
Mamografia é exame
Que ajuda a descobrir

Na fase adulta da vida
Pode a mulher engravidar
O pré-natal é um guia
Pra o bebê acompanhar
Com exames e cuidados
Tudo tende a caminhar

No parto humanizado
Tem ciência e atenção
Equipe multiprofissional
Faz boa intervenção
Reduz risco e sofrimento
Traz saúde e proteção

No puerpério, a escuta
É parte essencial
Enfermeira, psicóloga
Agem no plano ideal
Acolher as emoções
É cuidado integral

A saúde mental da mulher
Precisa ser respeitada
Depressão pós-parto existe
E deve ser tratada
Com psiquiatra e apoio
A dor é amenizada

Contracepção segura
É um direito, é saber
Do DIU ao anticoncepcional
A mulher pode escolher
Com consulta e orientação
Pra bem se proteger

Nas ISTs, o cuidado
É base da prevenção
Teste rápido é oferecido
Com toda discricção
E o tratamento é gratuito
Pelo SUS, com dedicação

No climatério, os sinais
Devem ser acompanhados
Reposição hormonal
Tem riscos bem avaliados
A consulta periódica
Mantém exames atualizados

A saúde da mulher
Também é territorial
Na UBS do bairro
Tem atendimento integral
Do preventivo ao acolhimento
O cuidado é essencial

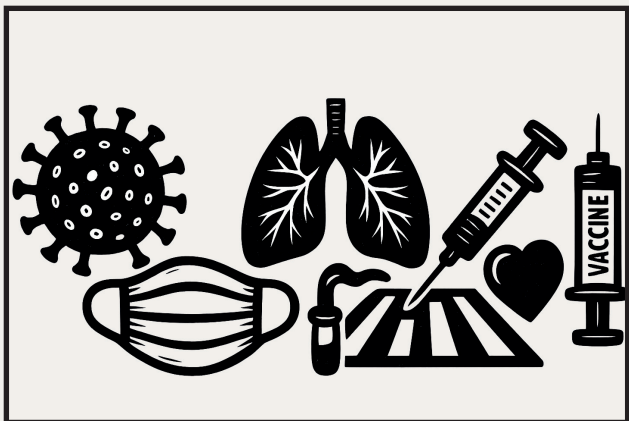
Mulheres com deficiência
Têm direito à atenção
Ambiente acessível
E linguagem de inclusão
Saúde é pra todo corpo
Com respeito e equidade, então

Encerramos este cordel
Com saber e com ternura
Falar da saúde da mulher
É também falar de cura
Com ciência, amor e empatia
Acolhemos cada estrutura

SAÚDE DA MULHER



COVID-19



Henrique Souza Sordi
Hugo Zaneti Batista
Michelly Serafim Moraes
Paulo Eduardo C. Faggioni de Oliveira
Marina Moreno de Lim

Um vírus veio de longe,
Mudou nossa direção,
De repente, o mundo parou,
Veio a tal preocupação,
Com saúde e com a vida,
Com afeto e prevenção

Faltou ar em muitos lares,
Sobrou dor e solidão,
Hospitais ficaram cheios,
Coração na aflição,
Era o medo a nos guiar,
Entre a fé e a razão

As escolas se calaram,
Cada casa virou lar,
De trabalho, de estudo,
E também de repousar,
Na ausência do convívio,
Aprendemos a esperar

A ciência foi chamada,
Com coragem pra lutar,
Pesquisou, correu, buscou,
Pra vacina encontrar,
E com luz e esperança,
Fez a vida caminhar

A máscara no começo,
Era coisa de assustar,
Mas depois virou rotina,
Pra poder se resguardar,
E um ato de cuidado,
Com quem vai nos visitar

Foi o tempo de escutar
Quem sofria em silêncio,
De enxergar o invisível
Com um olhar mais intenso,
De estender nossas mãos,
Mesmo a um mundo tão denso

Perdemos muita gente,
Ficou um grande vazio,
Mas seguimos em frente
Com o peito mais frio,
Na lembrança dos que foram,
Ficou nosso desafio

Vacinar virou missão,
Um gesto de proteção,
Braço forte, fé no braço,
Pra conter a infecção,
E mostrar que a confiança
É mais forte que a ilusão

Na fila do posto havia
Criança, velho, irmão,
Cada um com sua história,
Com receio ou decisão,
Mas com olhar esperançoso
De acabar a escuridão

A pobreza ficou clara
Escancarou exclusão
Quem tem pouco sofre mais
Nessa triste condição
E ficou mais evidente
A real desigualdade, então

A saúde é um direito
E dever da nossa nação
Mas muitos foram esquecidos
Sem cuidado e atenção
Precisamos ser mais justos
Com verdade e compaixão

Isolados percebemos
O valor do abraçar
Do café com o vizinho
Do costume de encontrar
E de como faz falta
Um simples caminhar

Com a dor veio a lição
De cuidar com intenção
Lavar as mãos, usar máscara
E manter a prevenção
É respeito e consciência
É puro ato de união

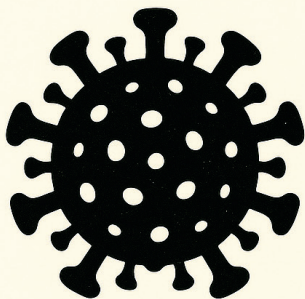
A família se uniu mais
Mesmo à distância do olhar
Vídeo-chamada acalmava
Pra saudade amenizar
A gente reinventou jeitos
De continuar a amar

A natureza até sorriu
Viu o ar se renovar
Menos carros nas estradas
Mais silêncio a respirar
Como quem diz: "agora
Vocês vão precisar mudar"

A pandemia ensinou
Que é preciso repensar
O cuidado coletivo
O viver e o trabalhar
E que a vida tem valor
Muito além do faturar

Por isso, minha gente
Vamos todos respeitar
As lições que a pandemia
Veio nos ensinar
Cuidar da saúde e do outro
É a forma de amar

COVID-19



GRIPE (H1N1)



João Heitor Fernandes Chaves
Isabella Peres Ferreira de Freitas
Manuela Parreira Moura
Maria Clara Esteves da Silva
Maria Luiza dos Santos Braz

Lá no sertão do Nordeste
O povo ficou assustado
Com notícia diferente
De um vírus importado
Chamavam de H1N1
Um nome enrolado danado

Espalhava-se ligeiro
Com tosse e febre aguda
Dor no corpo, calafrio
E uma dor de cabeça bruta
Parecia resfriado
Mas não era coisa miúda

Na cidade e no sertão
Tinha gente adoecendo
Espirrava-se nos ônibus
E os outros iam sofrendo
Pois o vírus era forte
E ia logo se estendendo

O povo quis entender
Que doença era essa
Descobriram: é influenza
Com sua forma mais avessa
Gripe forte, perigosa
Que não some só com reza

Passa pelo espirro e beijo
Pelo toque da mão suja
Fica em mesa, celular
Na maçaneta, na bruxa
Por isso a prevenção
É lavar bem sem coruja

Água e sabão resolvem
Ou álcool em gel na mão
Tossiu? Use o braço ou lenço
Pra evitar a infecção
Não compartilhe objetos
E preste sempre atenção

Quem tem gripe fica em casa
Não precisa se expor
Evita aglomeração
E repousa com amor
Toma líquido e descanso
Pra espantar essa dor

Criança, velho e doente
Devem se proteger mais
Porque têm a resistência
Menor que os outros normais
Pra esses a vacina
É das armas principais

Todo ano é importante
Ir no posto e se cuidar
Tomar a dose certinha
Sem chorar nem reclamar
Vacina não é milagre
Mas ajuda a não piorar

E se alguém ficar doente
Com sintoma esquisito
Febre alta, dor no peito
Ou um chiado esquisito
Tem que ir no postinho
Pra evitar um perreio aflito

O doutor pode ajudar
Com medicação precisa
Tem remédio pro começo
Pra que a gripe não desliza
Mas se espera demais
A doença se eterniza

Não se deve se enganar
Com receita caseira
Chá de alho e limão
Pode até ser uma beira
Mas não cura essa gripe
Só enrola a brincadeira

Cuide bem da alimentação
Com verdura e muita fruta
Beba água o dia inteiro
Com rotina resoluta
Saúde vem dos bons hábitos
E da vida bem conduta

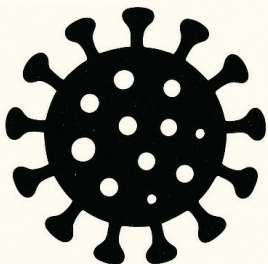
Gripe não é brincadeira
Pode levar pro hospital
Tem gente que já sofreu
Com uma crise sem igual
Pulmão cheio, falta ar
O negócio é real

Mas se a gente se une
Com cuidado e prevenção
A doença perde força
E se esconde no porão
O saber é o remédio
Mais potente do sertão

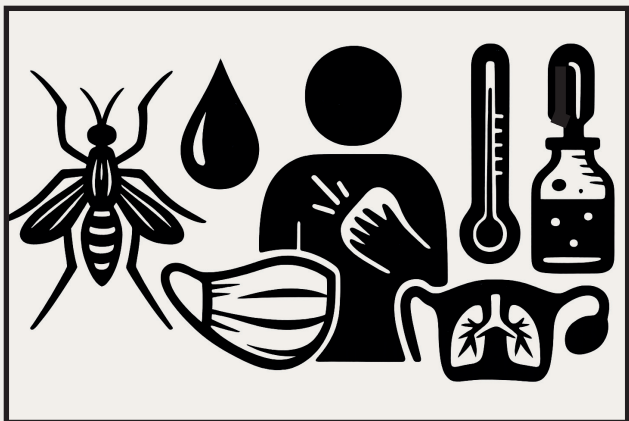
Então preste bem atenção
No que esse cordel contou
Vacina, higiene e cuidado
É o que sempre funcionou
Se você se proteger
O perigo já passou

E assim termina o cordel
Com verdade e poesia
Espalhando informação
Com rima e sabedoria
Porque saúde é um direito
E também é garantia

GRIPE



DENGUE



Gabriela Ferreira Peres

Eloá Grassi

Helena Vilela de Godoy

Sophia Rocha de Oliveira

Luana Pagioro Scarpassa

No sertão ou na cidade
a dengue é um perigo
Vou contar nessa verdade
como evitar esse amigo
Mosquito pequenino
mas que é muito perigoso

Ele voa bem baixinho
na sombra ou no calor
Pica a gente sem carinho
e transmite a dor
Febre alta, corpo fraco
é sinal de infecção

A fêmea do Aedes
adora água parada
Se o pote tá sem furo
ela fica animada
Bota ovos, cria larvas
e a doença é espalhada

Não deixe a água ficar
em pneu, lata ou garrafa
O mosquito vai chegar
e a dengue será brava
Tampe bem a caixa d'água
limpe o quintal com graça

Se a febre não passar
e a dor no corpo insistir
vá logo se cuidar
no posto mais perto ir
Não tome remédio errado
que pode até piorar

Dor atrás do olho é forte
mancha vermelha na pele
Não brinque com a sorte
isso não é brincadeira
Dengue mata, é fato
se não tratar na vez certa

Se o mosquito picar
e você já teve antes
cuidado! Pode dar
dengue hemorrágica grave
Sangue pela boca sai
é caso pra hospital

Prevenir é o melhor
do que depois sofrer
Repelente é protetor
mosquiteiro também
Roupa clara ajuda
e evita o mosquito ruim

Vizinhança unida
faz mutirão sem parar
Cada casa limpa
é um foco a menos lá
Se todo mundo ajudar
a dengue vai embora

Ensine pra criançada
como o mosquito age
Na escola ou na brincadeira
levem essa mensagem
Água parada é risco
vamos fechar essa porte

O poder público vem
fumacê pra combater
Mas a força maior tem
quem mora no mesmo lar
Cuidar do seu terreno
é dever de cada um

Se o pote não tem tampa
vire de boca pra baixo
Se o vaso tem água parada
jogue fora num instante
Até a tampa de garrafa
pode ser um criadouro

No verão ou no inverno
o perigo não some
O mosquito é esperto
e se esconde em qualquer canto
Então fique esperto
e não dê mole pra ele

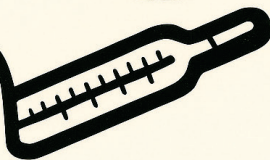
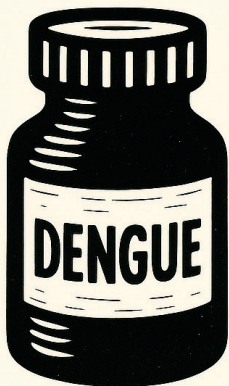
Se cuidar é valor
e amor à vida também
Quem previne a dengue
mostra que é um bom cidadão
E a saúde da rua
é saúde do seu lar

Mulher grávida, atenção
o risco pode aumentar
Bebê pode nascer
com problema sério depois
Por isso redobre o cuidado
e não deixe água juntar

Idoso e criança
são os que mais sofrem
Proteja com carinho
quem tem a saúde frágil
Dengue não escolhe
mas pega mais quem é fraco

Esse cordel é um alerta
pra ninguém se descuidar
Dengue é coisa séria
vamos todos combater
Com união e força
a gente pode vencer

DENGUE



TUBERCULOSE



Rafaella Souza Lima
Mayra Lizbeth Lasso Garcia
Julia Oliveira Castro
Júlia Novelli Sanfelice
Maria Vitória Cardoso Fava

Tem gente que até se espanta
Com tosse que não tem fim
Mas não sabe o que adianta
Buscar um médico, enfim
Essa tosse persistente
Pode esconder algo ruim

Tuberculose é o nome
De uma doença agressiva
Transmissão que faz seu dome
De maneira bem ativa
Ao tossir ou espirrar
A bactéria já se ativa

É o bacilo de Koch
O causador dessa dor
Cresce em canto abafado
Sem janela e sem calor
Por isso a ventilação
É nossa amiga, sem favor

Ataca o pulmão primeiro
Mas não fica só por lá
Vai ao rim, cérebro inteiro
Até o osso levará
Quem vive com HIV
Tem que a atenção redobrar

É doença traiçoeira
Com sintoma disfarçado
Cansaço, febre e suor
Com peso sendo levado
Tosse seca por semanas
É sinal bem destacado

Mas tem jeito, sim, senhora
Com o remédio de qualidade
É seguir até o fim
Com firmeza e lealdade
Mesmo que o corpo reclame
A cura vem de verdade

Quem não trata até o fim
Pode piorar bastante
E o bacilo se espalhar
No pulmão e no restante
E o risco de contaminar
Fica cada vez mais gigante

Tem vacina de proteção
Logo ao nascer, a BCG
Protege contra o mais grave
Na infância, você vê
Tá no SUS, é garantido
Só não toma quem não crê

Mas não é só a vacinação
Que ajuda na prevenção
Tem que abrir janela da taboca
Deixar passar ventilação
E sempre cobrir a boca
Na hora da tosse, então

A higiene é favorável
Que não dá pra dispensar
Na hora de tossir forte
O braço é pra usar
Ou lenço descartável
Se não der pra evitar

Evite a aglomeração
Se o ambiente for fechado
Prefira o ar natural
O lugar bem ventilado
O bacilo é mal
Mas pode ser derrotado

O cuidado é coletivo
E começa com você
Com saúde e incentivo
Tem muito o que se fazer
Pra viver com prazer
E a doença não vencer

Tem também a forma oculta
Que a ciência já detecta
Infecção latente avivada
Mesmo sem doença certa
Mas se não for tratada
Logo a forma ativa desperta

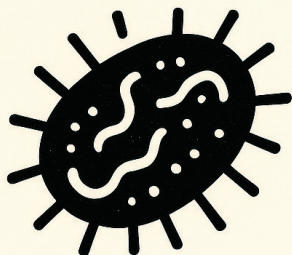
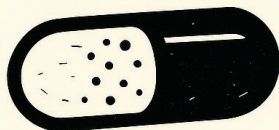
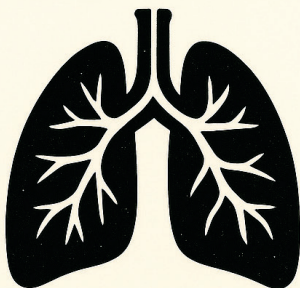
Pra quem já teve contato
Com doente confirmado
Tem que fazer o exame
Pra ficar mais resguardado
Com tratamento precoce
O perigo é afastado

Comer bem e se exercitar
Dormir com regularidade
Evitar fumo e bebida
Já são parte da verdade
Pois o corpo bem cuidado
Cria imunidade

Buscar o posto de saúde
Ao menor sinal, se faz
A tuberculose tem cura
Se tratada sem jamais
Abandonar o remédio
É o caminho que te traz

Essa tosse que não cala
Pode ser sinal de alerta
Não espere, vá depressa
A prevenção é esperta
Com cuidado e informação
A vida se liberta

TUBERCULOSE



INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS



Maria Laura Gino
Ana Beatriz Isidoro
Manuela Terres
Keury Larisa Santos Pessoa
Isadora de Lima Fujinami Tano

Depois da festa animada
o cabra se esqueceu da razão
No calor da paixão
não pensou na proteção
Dias depois acordou
com uma ferida na região

A ferida era estranha
não doía e nem coçava
O doutor logo explicou
“É sífilis que lhe atacava
Uma bactéria traiçoeira
que o corpo todo danava”

“Mesmo se ela desaparecer
a doença não foi embora
Tome o remédio
faça o tratamento agora
E avise seu parceiro
pra evitar choro e demora”

Vacina não existe
mas proteção tem solução
Camisinha todo dia
na hora da relação
Cuide bem da sua saúde
e viva sem preocupação

Zé foi moço namorador
beijava sem contenção
na pressa, faltou pudor
esqueceu a proteção
acabou com muita dor
ferida na região

No posto ouviu explicação
sobre o herpes genital
vírus sem erradicação
que volta sempre igual
mas com cuidado e atenção
controla sem causar mal

É preciso prevenir
com camisinha no ato
avisar sem iludir
quem for parceiro de fato
ir ao posto, instruir
e viver mais sensato

Tem vírus que é traíçoeiro
Se esconde no coração
A hepatite silenciosa
Pode causar inflamação
Mas com vacina no braço
Você ganha proteção

A B já tem a vacina
Três doses pra completar
Mas a C, sem prevenção
Precisa se diagnosticar
Com teste e tratamento
Já dá pra se curar

Aguilha tem que ser nova
Nada de reaproveitar
No sexo, use camisinha
Pra não se contaminar
Com alicate ou escova
Cada um deve usar o seu par

Se cuide, vá ao postinho
Tome a dose sem temer
Quem previne vive leve
Sem doença pra doer
Hepatite não dá trégua
Só o cuidado faz vencer

No sertão de chão batido
Dona Luzia alertou
"Esse tal de HIV
é traíçoeiro, doutor
Não dá pra ver com os olhos
mas quando pega, pegou"

É vírus que se aloja
lá dentro do sangue quente
derruba a imunidade
e deixa o corpo doente
Se a pessoa descuidar
pode cair de repente

Não se pega em abraço,
nem beijo ou aperto de mão
mas no ato sem cuidado
ou com seringa no chão
Camisinha é proteção
é saúde e prevenção

Se pegou, tem tratamento
tem remédio, tem doutor
Mas o bom é prevenir
pra viver com mais valor
Com amor e com respeito
o cuidado é prova de amor

O vírus se pega fácil
Em relação sem cuidado
Se tiver pele com pele
Já se corre o risco dado
Por isso é que o preservativo
Nunca pode ser deixado

Tem câncer no colo do útero
Que esse vírus pode dar
Também no ânus, vagina
E até no paladar
Por isso prevenir
É bem melhor que tratar

INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS



