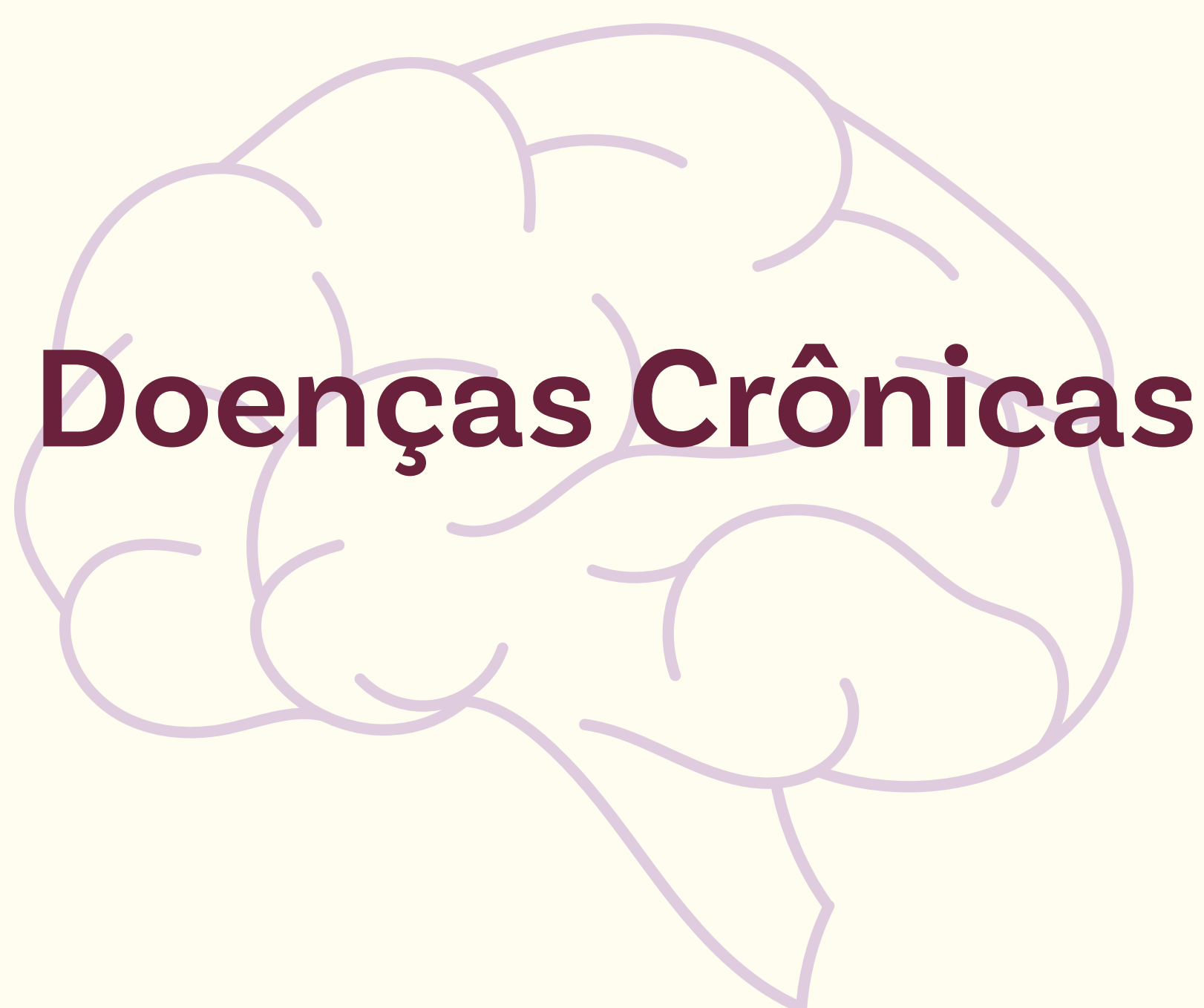




educação em saúde



Departamento Regional no Espírito Santo

Luiz Toniato

Diretor Regiona

Romulo Gomes

Diretor de Programas Sociais

Engre Beilke Tenório

Gerente de Saúde

Rovana Patrocínio Ribeiro

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde



Produção Editorial

Textos

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Revisão Final

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Projeto Gráfico

Assessoria de Comunicação e Marketing

Diagramação

Rebeca Sad

educação em saúde

Doenças crônicas são condições de saúde que não possuem cura definitiva, mas podem ser controladas ao longo do tempo.

Costumam se desenvolver de maneira gradual e exigem acompanhamento constante, cuidados diários e, em muitos casos, o uso contínuo de medicamentos.

Embora demandem atenção permanente, com tratamento adequado e a adoção de hábitos de vida saudáveis, é possível levar uma rotina ativa e com boa qualidade de vida.

Lembre-se

Ter uma doença crônica não impede uma vida com mais conforto e bem-estar. Com acompanhamento adequado e escolhas saudáveis, é totalmente possível viver bem, com qualidade de vida e autonomia.

Principais tipos de doenças crônicas

Diabetes

Excesso de glicose no sangue por deficiência de insulina.

Pressão alta (hipertensão)

Quando a pressão do sangue costuma ficar alta, mesmo sem esforço.

Doenças cardiovasculares

Problemas que afetam o coração e a circulação, como o infarto.



Doenças respiratórias crônicas

Doenças que dificultam a respiração, como asma e bronquite crônica.

Doenças dos ossos e articulações

Problemas que causam dor, rigidez ou enfraquecimento dos ossos, como atrose e osteoporose.



Fatores de risco

Sedentarismo

Ficar muito tempo parado aumenta o risco de doenças do coração, diabetes e ganho de peso.

Má alimentação

Muito sal, açúcar, fritura e ultraprocessados favorecem pressão alta e colesterol elevado.

Tabagismo

O cigarro prejudica pulmões, coração e vasos sanguíneos.

Álcool em excesso

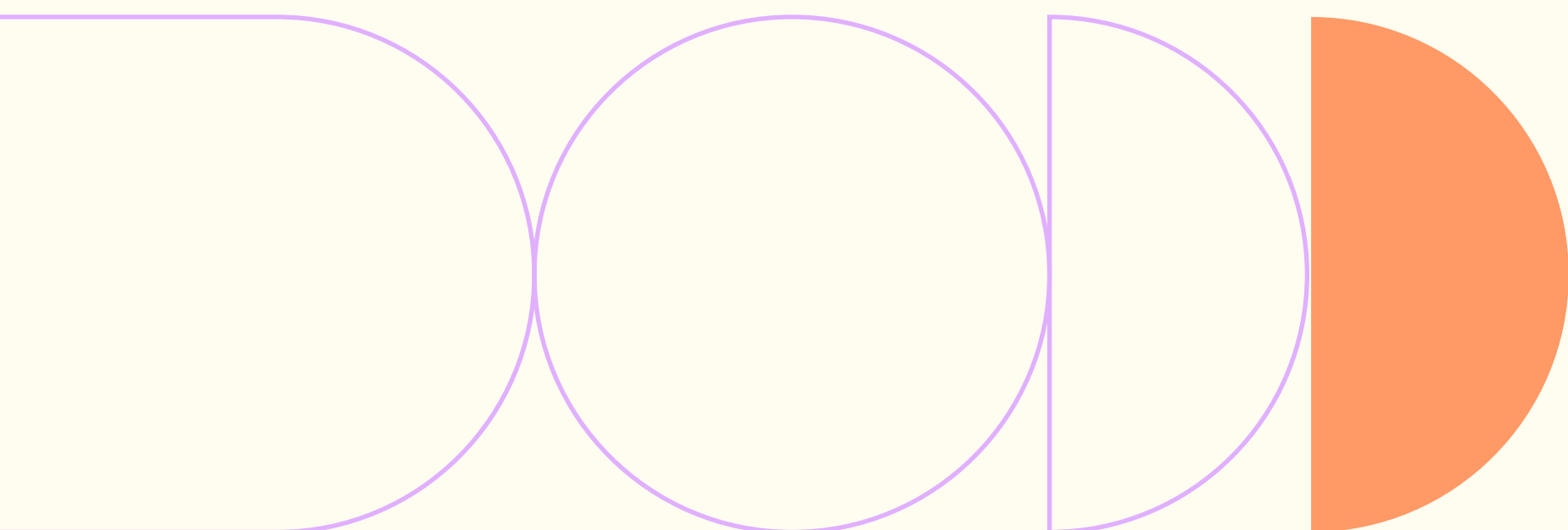
Pode causar problemas no fígado, pressão alta e alteração do peso.

Histórico familiar

Ter parentes com doenças crônicas aumenta o risco, exigindo mais atenção e prevenção.

Estresse

Afeta sono, humor e pressão arterial, podendo agravar outras condições.



Como prevenir doenças crônicas

✔ Movimente-se diariamente

Caminhadas, alongamentos ou exercícios simples já ajudam a fortalecer o coração e controlar o açúcar no sangue.

✔ Tenha uma alimentação equilibrada

Prefira alimentos naturais e reduza sal, açúcar, frituras e ultraprocessados. Pequenas escolhas melhoram a saúde ao longo do tempo.

✔ Evite cigarro e modere o álcool

Proteger pulmões, fígado e coração faz diferença na prevenção.

educação em saúde

- ✓ Acompanhe seu peso, pressão e glicemia

Mudanças rápidas podem indicar alterações na saúde. O monitoramento ajuda a identificar problemas cedo.

- ✓ Mantenha exames e consultas em dia

O check-up orienta ajustes necessários antes mesmo dos sintomas aparecerem.

- ✓ Cuide do sono e do estresse

Descansar bem e ter momentos de relaxamento ajuda a manter o corpo e a mente em equilíbrio.

Autocuidado para quem já tem doença crônica

- ✔ Siga o tratamento corretamente

Use os medicamentos como orientado e não interrompa por conta própria.

- ✔ Tenha uma rotina de acompanhamento

Leve resultados de exames às consultas e converse sobre dúvidas.

- ✔ Perceba mudanças no corpo

Falta de ar, inchaço, dor forte, tontura ou alterações nos sintomas devem ser avaliadas.

educação em saúde

- ✓ **Adapte a rotina ao seu limite**

Planeje atividades no seu ritmo e respeite sinais de cansaço.

- ✓ **Busque apoio**

Utilize unidades de saúde, grupos de educação em saúde e suporte profissional sempre que precisar.

Quando procurar ajuda imediata

Em caso de sintomas inesperados ou incomuns, procure atendimento o quanto antes. Sua saúde merece atenção, cuidado e respeito.

