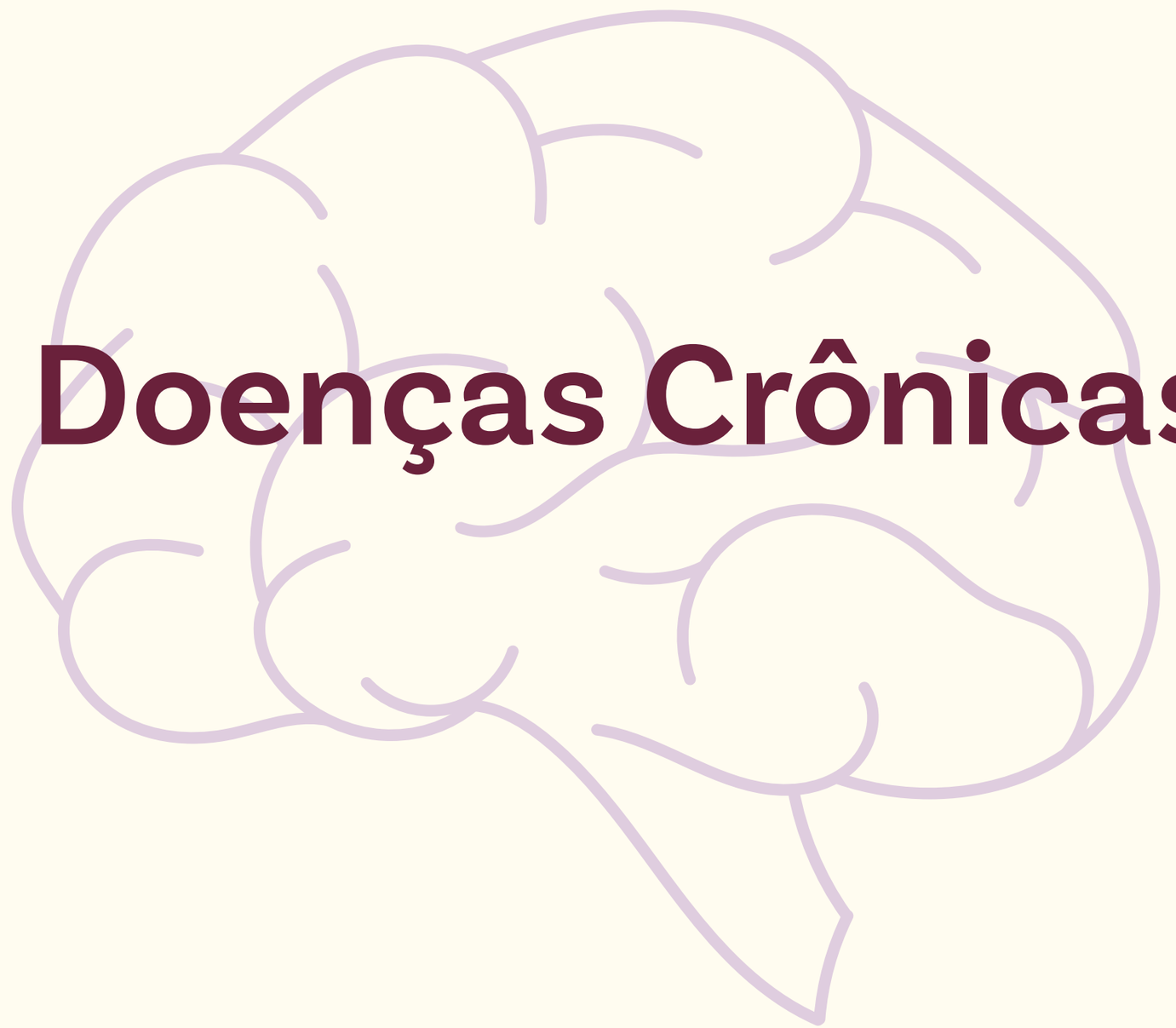
educação em saúde



# Doenças Crônicas

Fecomércio ES
Senac

# educação em saúde


## Departamento Regional no Espírito Santo

**Richardson Schmittel**
Diretor Regional

**Romulo Gomes**
Diretor de Programas Sociais

**Rovana Patrocínio Ribeiro**
Gerente de Saúde

**Mônica Patrícia Gomes Machado**
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

**Ano de publicação:** 2026

Sesc
Fecomércio ES
Senac

# 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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

# 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.



Sesc
Fecomércio ES
Senac

# educação em saúde

## 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.



Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

# 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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

# educação em saúde

## 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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

# 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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

# 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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

# 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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

Sesc
SAÚDE

Sesc
Fecomércio ES
Senac