

PREVENÇÃO E CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS EM IDOSOS:



ESTRATÉGIAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Cartilha destinada a idosos diabéticos e hipertensos da Atenção Básica de Saúde





UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PIAUÍ

INICIATIVA



Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva, linha de estudo em Doenças e Agravos Crônicos.

EQUIPE ORGANIZADORA

Coordenadora:

Dra. Ana Roberta Vilarouca da Silva

Participantes:

Aline Alves dos Santos Barbosa

Érik Guilherme de Sousa Sá

Pedro Henrique Ferreira Modesto

Cartilha destinada a idosos diabéticos e hipertensos da Atenção Básica de Saúde

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

“O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL É UM PROCESSO CONTÍNUO DE OTIMIZAÇÃO DA HABILIDADE FUNCIONAL E DE OPORTUNIDADES PARA MANTER E MELHORAR A SAÚDE FÍSICA E MENTAL, PROMOVENDO INDEPENDÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA AO LONGO DA VIDA.” - OPA



PARA ENVELHECER COM SAÚDE É NECESSÁRIO:

- **PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA FORTALECER O CORPO;**
- **EXERCITAR A MENTE COM JOGOS DE RACIOCÍNIO;**
- **TER HIGIENE PARA CUIDAR DO CORPO;**
- **MANTER UMA ROTINA DE SONO REGULAR;**
- **TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**



DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são, globalmente, as principais causas de mortalidade. Essas doenças caracterizam-se por ter uma etiologia múltipla, muitos fatores de risco (sendo os principais o uso de tabaco, consumo nocivo de álcool, alimentação não saudável e atividade física insuficiente), longos períodos de latência, curso prolongado, origem não infecciosa e também por associarem-se a deficiências e incapacidades funcionais.



As que mais acometem a população são as doenças do aparelho circulatório, neoplasias malignas, diabetes mellitus e doenças respiratórias crônicas.



O QUE É DIABETES?

A INSULINA É UM HORMÔNIO PRODUZIDO PELO PÂNCREAS, O QUAL É RESPONSÁVEL POR PROCESSAR O AÇÚCAR PROVENIENTE DE NOSSA ALIMENTAÇÃO.

COM O DIABETES O CORPO NÃO PRODUZ OU USA INSULINA ADEQUADAMENTE, CAUSANDO AUMENTO DE AÇÚCAR NO SANGUE (HIPERGLICEMIA).



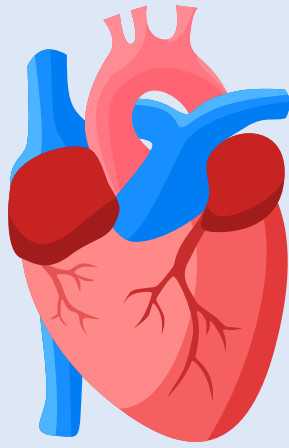
- **PRINCIPAIS SINTOMAS:**

- 1 SEDE E FOME INTENSA
- 2 URINA EM EXCESSO
- 3 CANSAÇO
- 4 VISÃO TURVA





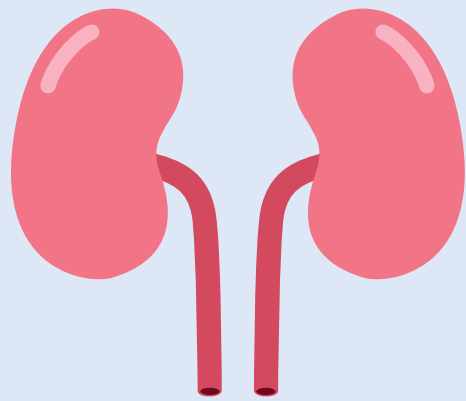
O AÇÚCAR ELEVADO NO SANGUE PODE LEVAR A COMPLICAÇÕES COMO:



Doenças no coração



Derrame (AVC)



Doenças nos rins



Cegueira



Feridas



Amputação

O QUE É HIPERTENSÃO?

TAMBÉM CHAMADA DE “PRESSÃO ALTA”, É UMA CONDIÇÃO EM QUE A PRESSÃO NAS ARTÉRIAS ESTÁ CONSTANTEMENTE ELEVADA, SENDO IGUAL OU MAIOR QUE 140X90 MMHG.

PODEM OCORRER DORES NO PEITO, DOR DE CABEÇA, TONTURAS, ZUMBIDO NO OUVIDO, FRAQUEZA VISÃO EMBAAÇADA E SANGRAMENTO NASAL.



É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE AVC (DERRAME), INFARTO E INSUFICIÊNCIA CARDÍACA.



FATORES DE RISCO

PARA AMBAS AS CONDIÇÕES, OS FATORES DE RISCO INCLUEM:

IDADE AVANÇADA, HISTÓRICO FAMILIAR, MÁ ALIMENTAÇÃO, SEDENTARISMO, EXCESSO DE PESO, TABAGISMO E CONSUMO DE ÁLCOOL.



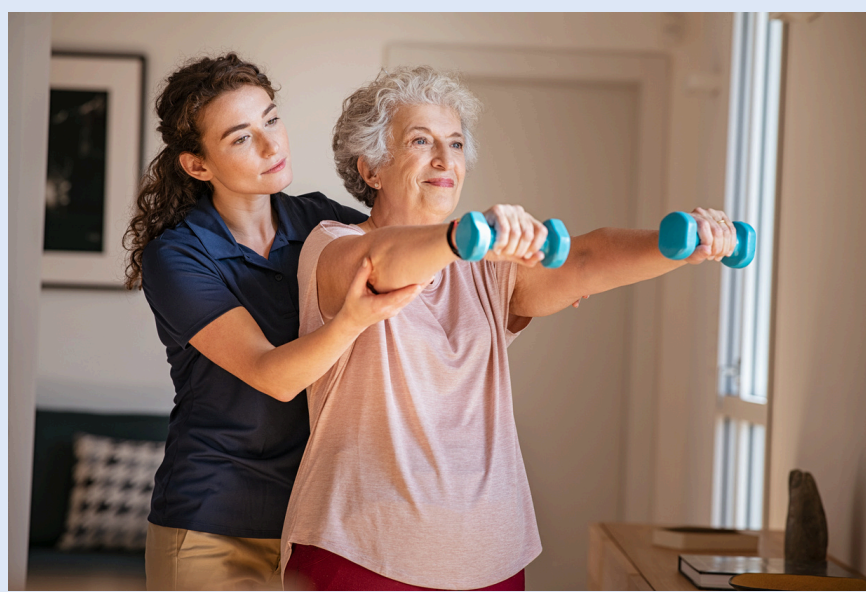
COMO PREVINIR E CONTROLAR?



- O CIGARRO DANIFICA OS VASOS SANGUÍNEOS E AUMENTA O RISCO DE DOENÇAS GRAVES.
- O ÁLCOOL, QUANDO CONSUMIDO EM EXCESSO, PODE ELEVAR A PRESSÃO E DESCONTROLAR OS NÍVEIS DE GLICOSE.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS MODERADAS, COMO CAMINHAR , PEDALAR OU DANÇAR, POR PELO MENOS 30 MINUTOS AO DIA, 5 VEZES POR SEMANA.



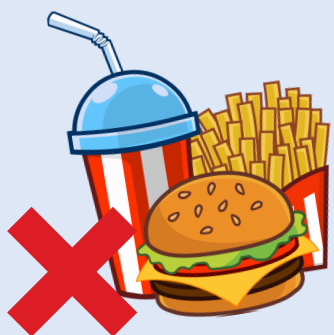
SE NÃO ESTÁ HABITUADO A SE EXERCITAR, COMECE COM 10 MINUTOS POR DIA E AUMENTE GRADUALMENTE ATÉ ATINGIR 30 MINUTOS.



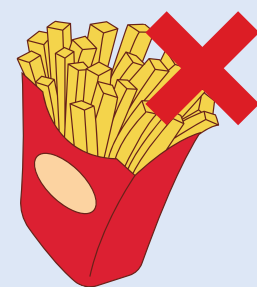
EXERCÍCIOS AJUDAM A CONTROLAR A PRESSÃO E A GLICOS NO SANGUE, ALÉM DE MELHORAR A DISPOSIÇÃO.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A ATENÇÃO NUTRICIONAL É IMPORTANTE NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CRÔNICAS COMO O DIABETES E A HIPERTENSÃO E NO RETARDO DAS COMPLICAÇÕES ASSOCIADAS À ESTAS DOENÇAS, INTEGRANDO UM CONJUNTO DE MEDIDAS DE AUTOCUIDADO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE.



EVITAR ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS, RICOS EM SAL, AÇÚCAR E GORDURA É UMA ATITUDE MUITO POSITIVA NO COTIDIANO.



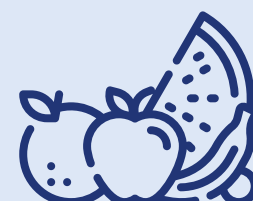
- REFRIGERANTES
- SALGADINHOS DE PACOTE
- BOLACHAS RECHEADAS
- PIZZAS CONGELADAS
- SALSICHAS
- MACARRÃO INSTANTÂNEO
- SUCO DE PACOTE

AS MODIFICAÇÕES NA ALIMENTAÇÃO SÃO RECONHECIDAS COMO UM RECURSO PARA O CONTROLE GLICÊMICO E REDUÇÃO DO RISCO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

INCLUA ALIMENTOS COMO FEIJÃO, AVEIA, BRÓCOLIS, CENOURA, MAÇÃ E BANANA EM SUA DIETA DIÁRIA.

ESTES ALIMENTOS VÃO MANTER A SACIEDADE POR UM PERÍODO MAIOR.



DÊ PREFERÊNCIA A UMA DIETA RICA EM FIBRAS, COMO FRUTAS, VEGETAIS, GRÃOS INTEGRAIS E PROTEÍNAS MAGRAS.

MODERE O CONSUMO DE CARBOIDRATOS (PÃES, MASSAS E DOCES) PARA CONTROLAR O NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE.



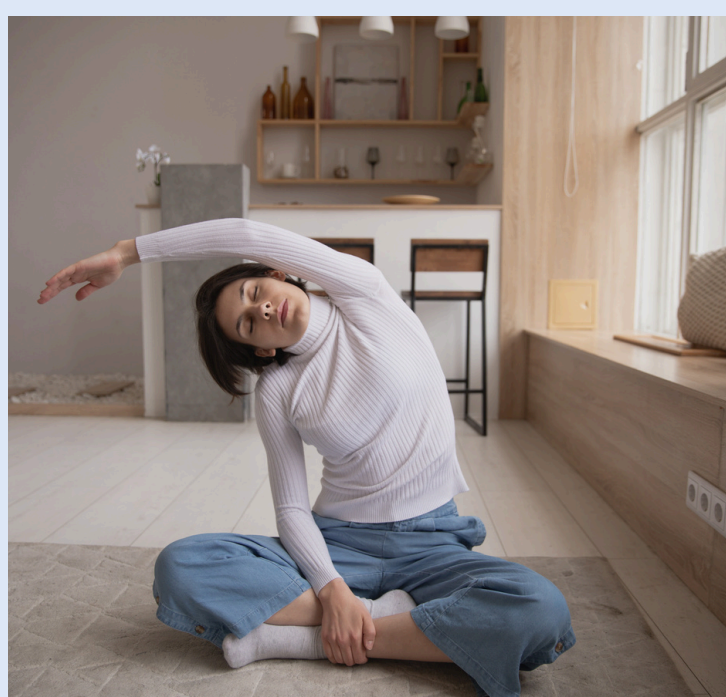
CUIDADO COM O ESTRESSE



O ESTRESSE CRÔNICO É PREJUDICIAL A SAÚDE E PODENDO ELEVAR A PRESSÃO E AFETAR DIRETAMENTE SAÚDE.



TÉCNICAS DE RELAXAMENTO, COMO MEDITAÇÃO, ALONGAMENTO E ATIVIDADES QUE PROPORCIONEM PRAZER, AJUDAM NO RELAXAMENTO E CONTROLE DO ESTRESSE.



Referências

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. FASCÍCULO 2 PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE PESSOAS ADULTAS COM OBESIDADE, HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES MELLITUS : BASES TEÓRICAS E METODOLÓGICAS. BRASÍLIA : MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. ESTRATÉGIAS PARA O CUIDADO DA PESSOA COM DOENÇA CRÔNICA : DIABETES MELLITUS / MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE, DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. – BRASÍLIA : MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE DEPARTAMENTO DE AÇÕES PROGRAMÁTICAS ESTRATÉGICAS. CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA. BRASÍLIA, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018.

RODACKI M, TELES M, GABBAY M, MONTENEGRO R, BERTOLUCI M, RODRIGO LAMOUNIER. CLASSIFICAÇÃO DO DIABETES. DIRETRIZ OFICIAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (2023). DOI: 10.29327/557753.2022-1, ISBN: 978-85-5722-906-8.