

## 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 Prevenir e Controlar?

### 1. Pare de Fumar e Evite o Consumo de Álcool:



- O cigarro danifica os vasos sanguíneos e aumenta o risco de doenças graves.
- O álcool, quando consumido em excesso, pode elevar a pressão arterial e descontrolar os níveis de glicose.

## 5. VISITE A UBS REGULARMENTE

A equipe de saúde está aqui para ajudar você orientando e ajustando seus tratamentos.



**Saúde da Família**

**Não espere aparecer sintomas para cuidar da sua saúde!**

**A prevenção é o melhor caminho.**

**Juntos, podemos evitar complicações e viver melhor!**

**ERIK GULHERME DE SOUSA SÁ  
PEDRO HENRIQUE FERREIRA MODESTO  
ALINE ALVES DOS SANTOS BARBOSA**



@gpesc\_ledac



# Diabetes e Hipertensão

**CUIDE DA SUA SAÚDE !**



# O QUE É DIABETES

• DOENÇA CRÔNICA ONDE O CORPO NÃO PRODUZ OU USA INSULINA ADEQUADAMENTE.

**CAUSA AUMENTO DE AÇÚCAR NO SANGUE (GLICOSE).**

## • PRINCIPAIS SINTOMAS:

- 1. SEDE EXCESSIVA,
- 2. URINA EM EXCESSO,
- 3. CANSAÇO,
- 4. VISÃO TURVA.



# O QUE É HIPERTENSÃO

- TAMBÉM CHAMADA DE "PRESSÃO ALTA", É UMA CONDIÇÃO EM QUE A PRESSÃO NAS ARTÉRIAS ESTÁ CONSTANTEMENTE ELEVADA.
- 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.**

## 2. Exercícios Físicos:



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



**EXERCÍCIOS AJUDAM A CONTROLAR A PRESSÃO E O AÇÚCAR NO SANGUE, ALÉM DE MELHORAR A DISPOSIÇÃO.**

## 3. Cuidado com o estresse:

**O ESTRESSE CRÔNICO PODE ELEVAR A PRESSÃO E DESCONTROLAR O DIABETES.**



**TÉCNICAS DE RELAXAMENTO, COMO MEDITAÇÃO, ALONGAMENTO E ATIVIDADES QUE PROPORCIONEM PRAZER, PODEM AJUDAR.**

## 4. Alimentação saudável:

**EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS, RICOS EM SAL, AÇÚCAR E GORDURA.**



**REFRIGERANTES**   
**SALGADINHOS DE PACOTE**  
**BOLACHAS RECHEADAS**  
**PIZZAS CONGELADAS**  
**SALSICHAS**  
**MACARRÃO INSTANTÂNEO**

**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.**

