

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Planalto Norte

CARTILHA
**CUIDADOS
COM A
SAÚDE**





ÍNDICE

Dicas de saúde Unimed.....	04
Cuide da sua pressão.....	05
Cuidados com o diabetes.....	07
Cuidados com a automedicação.....	08
Cuidados com a pele.....	09
Cuide da sua saúde bucal.....	13
Cuide do seu corpo.....	16
Cuide da sua alimentação.....	19
Cuide de quem cuidou de nós.....	23
Cuidados com a saúde.....	26
Beba água.....	28
Lave as mãos com frequência.....	29
Etiqueta para tosse.....	31
Pense positivo.....	33
Cuide da saúde dos seus filhos.....	34

DICAS DE SAÚDE UNIMED

Cuidado significa atenção, precaução, cautela, dedicação, carinho, encargo e responsabilidade. Cuidar é servir, é oferecer ao outro, em forma de serviço, o resultado de seus talentos, preparo e escolhas; é praticar o cuidado. Pensando assim, a Unimed Planalto Norte desenvolveu esta cartilha para ajudar no seu cuidado, na prevenção e assim cultivar o bem-estar e saúde de nossos clientes.

A conquista de uma vida saudável não requer malabarismos e milagres. Estudos mostram que é o seu estilo de vida que determina esta condição, a qual deve ter início desde o nascimento, por meio de hábitos saudáveis adquiridos na infância e na adolescência. Veja o gráfico:

53% Ao estilo de vida



20% A condições ambientais



17% A fatores hereditários



10% À assistência médica



Os bons hábitos proporcionarão a você uma vida mais saudável e com qualidade, prevenindo uma série de doenças.

***Sempre é tempo de mudar.
Mude o seu estilo de vida e viva melhor.***

CUIDE DA SUA PRESSÃO

Estar atento à Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é um cuidado necessário não apenas para quem foi diagnosticado como hipertenso. Afinal, além da hereditariedade, diversos fatores ligados a hábitos de vida inadequados podem contribuir para o surgimento da doença. No Brasil, estima-se que 12 milhões de pessoas ainda não sabem que possuem a doença. Isso por que ela é silenciosa, costuma apresentar sintomas mais intensos quando está em estágio avançado.

A HAS eleva o risco de acidente vascular cerebral (AVC), infarto agudo do miocárdio e insuficiência renal. Se não controlado, o problema também pode causar cegueira, irregularidades nos batimentos cardíacos e insuficiência cardíaca. Uma pessoa é considerada hipertensa quando sua pressão é igual ou maior que 140 x 90 mmHg ou seja, 14 por 9. Porém, para fazer o diagnóstico de hipertensão arterial é preciso mais de uma medida da pressão arterial.

Cuidados para prevenir a Hipertensão Arterial Sistêmica

- Manter um peso adequado. É importante avaliar a medida da circunferência abdominal (cintura) - no homem não deve ultrapassar 102 cm, e na mulher, 88 cm;
- Seguir uma dieta balanceada;
- Procure levar os problemas do dia a dia de forma mais tranquila;
- Praticar de 30 a 45 minutos de exercício físico, pelo menos três vezes por semana;
- Reduzir a quantidade de sal ingerido;
- Não fumar;
- Evitar o consumo de alimentos embutidos, enlatados, conservas, açúcares, queijos amarelos, leite integral, chocolate, banha, gorduras animal, manteiga e demais alimentos ricos em colesterol e gorduras saturadas.



Cuidados para quem tem Hipertensão Arterial Sistêmica

- Tomar as medicações conforme orientação médica;
- Comparecer às consultas regularmente;
- Conversar com o médico em caso de dúvidas sobre o medicamento;
- Não abandonar o tratamento em hipótese alguma;
- Incluir no cardápio duas ou três porções de laticínios desnatados ou semidesnatados por dia;
- Preferir os alimentos integrais ou de trigo integral;
- Acrescentar frutas, legumes e fibras no cardápio diário;
- Parar de fumar e diminuir o consumo de cafeína e álcool;
- Controlar o estresse;
- Evitar o uso de medicamentos que elevem a pressão arterial, salvo sob orientação médica, como anticoncepcionais, anti-inflamatórios, moderadores de apetite, corticóides, antidepressivos, entre outros.

Fonte: Cartilha Hipertensão Arterial Sistêmica do Sistema Unimed / Sociedade Brasileira de Hipertensão / Manual de Atenção Integral à Saúde Unimed.

CUIDADOS COM A DIABETES

O diabetes é caracterizado pelo alto nível de glicose no sangue (açúcar no sangue). A insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, é responsável por fazer a glicose entrar para o interior da célula.

Os números a respeito da doença são alarmantes, em 2012 o diabetes foi a causa direta de cerca de 1,5 milhões de mortes no mundo, mais de 80% delas ocorreram em países de baixa e média renda. A OMS estima que o diabetes será a 7ª principal causa de morte em 2030.

Entenda as formas mais frequentes da doença

Diabetes tipo 1: pode ocorrer em qualquer idade, sendo mais frequentemente diagnosticada em crianças, adolescentes e adultos jovens. Ocorre pela ausência ou insuficiência de produção de insulina no organismo. O diabetes tipo 1 geralmente está relacionado a uma predisposição genética, fatores dietéticos, toxinas ambientais e estresse físico ou emocional.

Diabetes tipo 2: Mais frequentemente diagnosticada em pessoas com mais de 40 anos de idade. Nesse caso o pâncreas produz insulina, porém as células não respondem adequadamente a ela, o que é conhecido como “resistência à insulina”. O diabetes tipo 2 geralmente tem relação com histórico familiar, mas o sedentarismo, a má alimentação e o excesso de peso contribuem para o aparecimento da doença.

Diabetes Gestacional: É a forma na qual a alteração das taxas de açúcar no sangue (hiperglicemia) aparece ou é detectada pela primeira vez na gravidez. Ela pode persistir ou desaparecer após o parto. No entanto, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, pode ser uma etapa do diabetes tipo 2, pois em ambas as formas o que ocorre não é a deficiência na produção de insulina, mas a resistência à ação da insulina.

ATENÇÃO

Os exames periódicos são fundamentais para diagnosticar a presença da doença, principalmente após os 40 anos de idade.



CUIDADOS COM A AUTOMEDICAÇÃO

5 MOTIVOS PARA NÃO SE AUTOMEDICAR

1 Diagnóstico falho

Ingerir medicação sem orientação de um profissional pode “mascarar” uma doença mais grave em estágio inicial, dificultando o diagnóstico médico precoce.

2 Surgimento de problemas

Entre as consequências do uso abusivo de remédios está o aparecimento de náuseas, vômitos, reações alérgicas, reações gastrointestinais e efeitos sobre o sistema nervoso central.

3 Cuidado com os antibióticos

Com eles a atenção deve ser sempre redobrada, pois o uso indiscriminado pode facilitar o aumento da resistência de microorganismos, comprometendo a eficácia dos tratamentos.

4 Combinação inadequada

Fazer uso de dois ou mais medicamentos que não combinam pode anular ou potencializar o efeito do outro. E como saber se eles combinam sem a orientação de um especialista?

5 Efeito rebote

Pode ocorrer quando o medicamento é usado com frequência. Assim que o efeito cessa, a dor volta com mais intensidade e para acalmá-la é necessário aumentar a dose de medicação.



Fonte: Instituto de Ciência Tecnologia e Qualidade / Sociedade Brasileira de Endocrinologia.

CUIDADOS COM A PELE

Sol intenso. Banhos de mar e piscina. Mudança brusca de temperatura entre ambientes. Uma série de fatores pode prejudicar a pele durante a estação mais quente do ano. Saiba deixá-la protegida.

Cuide da sua pele

Capriche na hidratação

Para repor a água perdida ao longo dos dias de calor intenso, é preciso utilizar produtos para hidratar a pele após o banho. Com o corpo ainda úmido, passe hidratante e faça movimentos circulares do pescoço aos pés.

Observe seu tipo de pele e opte por produtos adequados

Pele seca: hidratantes em creme. **Pele oleosa ou mista:** gel ou loção. **Pele normal:** qualquer tipo de consistência.

Não se esqueça das regiões ásperas

Lembre-se de hidratar os cotovelos, joelhos, calcanhares e pés. Os cremes com ureia, lactato de amônia, vitamina E e silicone são os mais indicados.

Beba muita água

É preciso ingerir de dois a três litros de água por dia. Dessa forma, a pele mantém-se hidratada, reduzindo a probabilidade de ficar ressecada.

Você utiliza cera para se depilar?

Fique longe do sol nas 24 horas posteriores à depilação com cera quente ou fria. O produto pode manchar a pele. Nesse período, para prevenir irritação na pele, evite tomar banho de mar e usar perfumes.

FORMAS EXTRAS DE PROTEÇÃO

- Usar chapéu (chapéu com abas de 7,5 cm a 12 cm protege também o colo);
- Usar sombrinha (tecidos escuros do tipo poliéster duplo ou metalizado);
- Usar camiseta (100% poliéster ou poliamida);
- Respeitar o horário mais indicado para tomar sol (antes das 10h e depois das 16h);
- Ficar na sombra;
- Usar óculos solar (proteção UV de 400+)



ATENÇÃO!

Todos os itens acima são excelentes como complemento para proteger-se do sol, porém, nenhum dispensa a aplicação de filtro solar na pele.

O que observar no rótulo do filtro solar?

Filtro solar é indispensável, inclusive nos dias em que o tempo está nublado. Para não errar na escolha do produto, entenda as informações contidas no rótulo.

Filtro solar

1 Procure a expressão “amplo espectro”.

Isso significa que o filtro solar pode proteger sua pele dos dois tipos de raios UV prejudiciais – os raios UVA e UVB.

2 Observe o FPS.

Para proteção eficaz da pele, a Academia Americana de Dermatologia recomenda filtro solar com índice de FPS 30 ou superior.

3 Procure as palavras “resistente à água”.

Isso significa que o filtro solar ficará por mais tempo na pele, mesmo que ela esteja molhada. Nem todos os filtros solares são resistentes à água.

4 Reaplicação do filtro solar.

Observe a informação referente ao tempo recomendado para reaplicar o filtro, inclusive ao período para reaplicação depois que a pele ficou molhada.

5 Filtro solar sem repelente de insetos.

Há filtros que possuem também repelente de insetos, porém, dermatologistas recomendam comprar os produtos separadamente, isso porque o repelente deve ser reaplicado com menos frequência que o filtro solar.



Sol na hora certa: EXPOR-SE A ELE AJUDA A PRODUZIR VITAMINA **D**.

Embora diariamente sejamos orientados a não se esquecer de aplicar protetor solar antes de sair à rua, devido à incidência de raios ultravioleta, o sol é um grande aliado na produção de vitamina D, necessária principalmente para a manutenção do tecido ósseo. Mesmo sendo possível obter vitamina D por meio da alimentação, a exposição solar garante a maior parte da síntese da vitamina.

Para produzir vitamina D sem deixar a pele exposta a perigos, o segredo é ter cautela com o horário escolhido. Afinal, para que a vitamina D seja produzida, é preciso estar no sol sem protetor solar, pois a composição do protetor inibe a retenção de vitamina D.

Recomenda-se de 10 a 15 minutos diários de sol nos braços e pernas antes das 10 horas ou após às 16 horas.



CUIDE DA SUA SAÚDE BUCAL

Nos últimos anos a busca pela qualidade de vida e os cuidados com a saúde aumentaram significativamente. O acesso mais fácil e rápido à informação foi um dos responsáveis pela maior preocupação com alimentação, com a prática de exercícios físicos e com o corpo. No entanto, quando o assunto é saúde da boca e dos dentes, a dedicação já não é tão efetiva. Segundo o Ministério da Saúde, no Brasil a prevenção e o controle de cárie entre adolescentes, adultos e idosos está entre os piores do mundo.

Muitas pessoas acabam se esquecendo de cuidar da saúde bucal por achar que a escovação de no mínimo três vezes ao dia, os dentes brancos e posicionados corretamente são o suficiente. A saúde bucal não se reflete somente na beleza dos dentes. Além de ser uma ligação entre o meio externo e o nosso organismo, a boca é parte fundamental do funcionamento do sistema digestivo.

Riscos à saúde

Quando os dentes estão deteriorados pelas cáries ou por outros problemas bucais, pode provocar uma mastigação deficiente que, por sua vez, pode levar o indivíduo a ter problemas gastrointestinais ou até piorá-los, caso sofra de algum (gastrite ou úlcera), devido à deficiência no processo digestivo, que começa pela boca.

Este é um exemplo dentre vários prejuízos que uma má higiene bucal pode trazer à saúde. Por mais estranho que pareça problemas no coração, nos rins e até na coluna podem estar relacionados a cárie, à gengivite (inflamação da gengiva) e à doença periodontal. Cerca de 40% dos casos de endocardite (infecção nas válvulas do coração) podem ter sido provocadas por problema na boca, isso é possível porque as bactérias originadas de cáries e doenças gengivas entram na corrente sanguínea, alojam-se nas válvulas do coração e desenvolvem a doença. Há casos em que a musculatura bucal é afetada e o paciente pode sentir dores na parte superior da coluna. Para evitar todos esses riscos à saúde, a correta higiene bucal deve ser levada a sério.

Problemas mais comuns



Placa bacteriana: uma camada de bactérias circula pela superfície dos dentes diariamente. Em contato com a saliva e os resíduos alimentares formam a placa bacteriana. O acúmulo de placa bacteriana é a causa de outros problemas bucais, como a cárie, tártaro e doenças de gengiva.



Cárie: é uma doença infecciosa e transmissível, causada por bactérias. Os microrganismos cariogênicos, em ambiente favorável, formam colônias que aderem ao dente constituindo a chamada placa bacteriana e acabam por promover uma desmineralização do esmalte dentário. Se este processo não for interrompido, a cárie se desenvolve, formando uma cavidade.



Gengivite: o acúmulo da placa bacteriana pode causar inchaço, inflamação o sangramento da gengiva, caracterizando a gengivite. Sem tratamento, a doença pode evoluir para uma forma mais grave.



Tártaro: quando a placa bacteriana não é removida regularmente pode endurecer e formar o tártaro que só pode ser removido pelo dentista.



Doença periodontal: é caracterizada pela formação de bolsas na região entre os dentes e a gengiva, causada por bactérias. A evolução da doença pode levar ao comprometimento das estruturas de fixação dos dentes e perda dentária precoce.



Halitose: É uma alteração do hálito caracterizada pelo cheiro desagradável. Quando uma pessoa está com mau hálito é sinal de alguma disfunção orgânica, quando requer tratamento ou fisiológica. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 40% da população mundial sofre de halitose. A causa geralmente está associada a existência de cáries é má higiene bucal. Mas também pode ter outras origens, como respiratória (sinusite e amidalite), digestiva (erupção gástrica, úlcera duodenal, entre outras).



COMO PREVINI-LOS?

Escovação:

• *Não se esqueça de escovar os dentes depois das refeições.*

Se comer fora de hora eu tiver uma escova de dente por perto faça-o novamente.

• *Para a escovação, utilize uma pasta de dente pouco abrasiva, mas que tenha flúor em sua composição. Use pouca quantidade.*

• *Escolha uma escova com cerdas macias, cabeça pequena para alcançar os dentes do fundo da boca e pontas arredondadas.*

• *Troque a escova a cada três meses, pois suas cerdas ficam gastas e pouco eficientes.*

• *Faça movimentos circulares durante escovação ou no sentido gengiva dente.*

• *Não se esqueça de escovar a língua, ela também fica suja com os restos de comida e bactérias*

Fio dental:

• *Antes de iniciar a escovação, passe fio dental entre todos os dentes, desse modo você tirou restos de alimento que se depositam em locais onde a escova não pode alcançar. Faça isso pelo menos uma vez ao dia.*

• *Ao introduzir o fio dental, “abraçe” o dente e puxe para fora. Repita o movimento no dente ao lado.*

• *Os tipos de alimentos ingeridos e a permanência dele na cavidade bucal podem provocar maior risco do aparecimento de cáries.*

Biscoitos e balas, por exemplo, são vilões da saúde bucal.

A ingestão de água ao longo do dia é importante para a manutenção do fluxo salivar, que tem função de limpeza fisiológica da boca. Por isso a escovação antes de dormir é tão importante, pois durante a noite há muito pouco fluxo salivar.

Visitas regulares ao dentista:

• *As visitas ao dentista deve ocorrer pelo menos duas vezes ao ano. Dessa maneira, é possível detectar problemas bucais precocemente e garantir um tratamento acessível e indolor, caso seja necessário.*

CUIDE DE SEU CORPO

Estudos realizados identificaram o perfil do praticante de atividade física e esporte o qual apontou que 45,9% dos brasileiros, entre 14 e 75 anos, são sedentários e não praticaram nenhuma atividade física ou esporte ao longo de 2013.

Não possui tempo para se exercitar?

Falta de tempo foi a resposta de 69,8% dos brasileiros para o fato de não praticar atividade física. A Associação Americana do Coração recomenda a prática semanal de pelo menos **150 minutos (2 horas e 30 minutos)** de atividades físicas da intensidade moderada ou **75 minutos (1 hora e 15 minutos)** de exercícios de alta intensidade.

Quem costuma estar com tempo apertado para movimentar-se, pode colocar a criatividade para funcionar e arranjar formas de incluir curtas frações de exercício ao longo do dia.

Veja como é simples movimentar-se 30 minutos diariamente:

// Na parte da manhã, estacione em um local que proporcione 10 minutos de caminhada rápida até o trabalho.

// No almoço, caminhe pelo menos 10 minutos próximo de onde trabalha.

// Na parte da tarde/ noite ande rapidamente de volta ao carro durante 10 minutos.





QUAL É A MELHOR HORA DO DIA PARA SE EXERCITAR?

As pessoas têm diferentes preferências e predisposições e isso interfere na prática dos exercícios físicos em diferentes momentos do dia.

A quem seja mais propenso a exercitar-se quando possui uma companhia, o período específico (manhã, tarde ou noite) não interfere tanto quanto a necessidade de ter alguém praticando junto. Por outro lado, aqui quem sinta que o exercício físico não rende integralmente em determinado período. Se, por exemplo, você não for uma pessoa bem disposta na parte da manhã, possivelmente sofrerá, mas caso opte por exercitar-se logo nas primeiras horas do dia.

Dicas para iniciar e persistir nos exercícios:



Busque uma companhia: convide um amigo, vizinho, colega de trabalho, etc., para frequentar a mesma escola ou academia, isso ajudará a manter o compromisso.



Avalie algo que você simpatize: reflita e escolha uma atividade física que te agrada (pilates, musculação, corrida, dança, etc.).



Defina um horário fixo: com o tempo, seu corpo irá se acostumar com a rotina de exercícios e você sentirá automaticamente que chegou a hora de treinar.



Leve exercícios para o trabalho: se você usa carro, estacione longe da entrada. Se estiver de ônibus, desça um ponto antes. Se puder, vá de bicicleta. Deixe o elevador e opte pelas escadas.



Registro: faça avaliações físicas periódicas, com elas é possível visualizar em números o quanto valeu a pena seu esforço.



Local: opte por uma escola ou academia próxima a sua casa ou trabalho, assim fica fácil para se deslocar até lá e minimizar as desculpas para deixar de se exercitar.

Conteúdo produzido pela equipe de comunicação do portal Unimed.
Fonte: site American Heart Association (EUA)/ site Ministério do Esporte.

CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO

RELEMBRE COSTUMES. REVEJA HÁBITOS.
READAPTE ROTINAS. REEDUQUE-SE POR VOCÊ.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR: O INÍCIO.

Naturalmente, ao longo da nossa vida (com ênfase nos primeiros anos dela), vamos descobrindo gostos, aprendendo e incorporando hábitos alimentares ao nosso dia a dia. Hábitos esses (saudáveis ou não) que, muitas vezes, ficam presentes durante nossa vida toda. É comum encontrar pessoas que não ligam muito para a alimentação até que algum problema maior ocorra - como o colesterol, a hipertensão e o sobrepeso.

5 MACETES PARA A HORA DAS REFEIÇÕES

- 1** Coma legumes e verduras antes de dar início a refeição, pois eles auxiliam a reduzir a fome antes do prato principal;
- 2** Opte por utensílios pequenos (pratos e talheres) eles passam a sensação que você serviu maior quantidade de comida;
- 3** Mastigue devagar, de 20 a 30 vezes, saboreando cada porção;
- 4** Entre uma garfada e a outra de comida, coloque seus talheres na mesa, pegue-os após ter mastigado engolido completamente;
- 5** Faça as refeições sem aparelhos eletrônicos por perto, como a televisão, pois eles facilitam para que você se distraia e não se dê conta de quanto está ingerindo.

A close-up photograph of a woman with dark hair, smiling broadly as she takes a bite out of a bright red apple. She is wearing a white tank top and a black wristband. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage.

INCORPORE AÇÕES SIMPLES EM SUA ROTINA

// ESCOLHAS INTELIGENTES: opte pela versão integral de biscoitos, pães e massas. O alto teor de fibras e vitaminas é benéfico para controlar a glicemia e o colesterol.

// NÃO PULE REFEIÇÕES: alimentar-se de cinco a seis vezes por dia, de preferência de três em três horas (e respeite esses horários, nada de "beliscar").

// AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS: café da manhã, almoço e janta deve encontrar a maior quantidade possível de nutrientes - não dispense as saladas.

// OS LANCHES: esses devem ser compostos de pequenas porções, alimentos como água de coco, iogurte natural, frutas e sanduíches leves são as principais indicações.

// COMA O QUE TIVER VONTADE: a questão é lembrar-se de consumir moderadamente.

// PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS: se você está totalmente sedentário, faça 30 minutos de caminhada diária, troque o elevador pelas escadas, e se preferir, procure uma academia para planejar exercícios que se adequem ao seu preparo físico.

E então: eis a reeducação alimentar:

Infelizmente, na maioria das vezes, a reeducação alimentar é incorporada a vida das pessoas após algum agravo na saúde. Com ela inicia-se um processo de aprendizagem e de mudança de comportamento por meio de orientações nutricionais, visando em incorporar hábitos alimentares saudáveis na rotina da pessoa. Diferente do que muitos imaginam, não é necessário trocar todas as comidas das quais você gosta para alimentar-se apenas de saladas, frutas e alimentos light. O detalhe é que, com a reeducação alimentar, você permanece comendo de tudo, só que de forma equilibrada e sem exageros.

Importante: não espere sua saúde passar por turbulências para então pensar e reeducar seus hábitos alimentares, inicie hoje!



Por fim: Reeduke-se por você!

Mude o cardápio, invente composições, teste temperos, investigue a criatividade! Reeducar-se requer foco, disciplina e, principalmente, consciência do quanto faz a diferença. Saiba que os resultados vão muito além da perda de peso e prevenção de doenças. Com a reeducação alimentar a rotina num todo muda – é possível perceber mais disposição e energia para realizar as atividades, menos compulsão alimentar e, conseqüentemente, aumento da sensação de bem-estar. Vamos tentar?

Dica: fazer um diário alimentar é uma boa forma de lembrar-se de tudo que você comeu e dos nutrientes que ingeriu. Bloco de anotação, aplicativo, postits, para isso vale tudo!



Confira a tabela de alimentos ricos em **Cálcio e vitamina D.**

Ca
cálcio

**LEITE E DERIVADOS,
TOFU,
BRÓCOLIS,
SARDINHA,
ESPINAFRE,
GERGELIM,
SOJA,
LINHAÇA,
GRÃO DE BICO,
AVEIA.**

Um copo de leite de 200 ml possui 250 mg de cálcio. É indicado ingerir 1g de cálcio por dia, ou seja, quatro copos de leite.



VITAMINA
D

**ATUM,
SARDINHA CRUA,
ÓLEO DE PEIXE,
MANTEIGA,
FÍGADO DE BOI,
FÍGADO DE FRANGO,
GEMA DE OVO,
LEITE INTEGRAL.**

Exposição diária ao sol ajuda a aumentar a absorção de vitamina D.

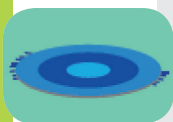


CUIDE DE QUEM CUIDOU DE NÓS!

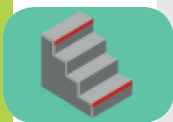
Uma das maiores causas de acidentes e fraturas de idosos no Brasil são as quedas. Cerca de 30% das pessoas com mais de 65 anos já sofreram algum tipo de queda ou acidente causado por escorregões e tropeços, gerando fraturas, internação e até mesmo o falecimento. Nossa população está envelhecendo e situações como essas são cada vez mais comuns. Fraturas de fêmur em idosos são comuns, especialmente nas mulheres, ou normalmente estão associadas à presença de osteoporose. O fundamental é prevenir, pois quando essas fraturas acontecem é necessário cirurgia, o que pode afetar a independência desses indivíduos, sua qualidade de vida ou até mesmo levar à morte. Mas existem alguns cuidados que podem ser tomados para ajudar na prevenção desses acidentes e melhorar a qualidade de vida de nossos idosos.

Cuidados em casa:

A maioria dos acidentes de queda entre os idosos acontecem em casa, e muitas no período da noite, mas alguns cuidados simples podem fazer a diferença e até mesmo evitar acidentes.



Tapetes: um dos principais vilões na sua casa é o tapete. Ele pode gerar tropeços, enroscar os pés ou provocar escorregões. Por isso, evite o seu uso ou escolha tapetes emborrachados.



Degraus, escadas e piso escorregadio: evite-os. Pequenas rampas no lugar dos degraus é o ideal ou corrimão para apoio nas escadas. Piso antiderrapante deve ser utilizado sempre que possível.



Objetos: deixe os objetos de uso diário ao alcance de sua mão. Em especial ao lado da cama. Evite subir em banquinhos para pegá-los no alto, em especial na cozinha. Telefones em diversos cômodos ajudam caso houver acidentes.



Obstáculos: é importante conferir e verificar se nenhum dos objetos ou móveis estão posicionados como obstáculos na área de passagem ou escadas. É comum tropeçar em objetos baixos, como mesas de centro, camas ou até mesmo em animais domésticos. Tenha um corredor amplo para sua passagem, mesmo usando uma bengala ou andador. Cadeiras e sofás mais altos e com braços facilitam quando for se levantar.



Banheiros: barras de segurança lateral e paralela nas paredes deixam o ambiente mais seguro. Portas que abrem pra fora também podem ajudar, mas estas devem ficar destrancadas. Assentos sanitários elevados e box amplo que com-

porte uma cadeira são importantes!

Iluminação: a iluminação e pontos de apoio podem fazer diferença. Por isso, deixe cômodos em especial, como banheiro, corredores e cozinha, bem iluminados. É importante ter interruptores de luz no trajeto e ao lado da cama, pois auxiliam na prevenção de queda.



Cuidados fora de casa:

Não é só dentro de casa que moram os perigos. Outros locais como rua e calçadas também podem ser cenário de quedas e fraturas. Por isso, principalmente em locais de grande movimento, o cuidado deve ser redobrado.

Caminho: evite trechos irregulares, com desníveis ou pisos escorregadios. Os calçados sem saltos altos e com solados emborrachados são mais seguros nesses ambientes. Não corra, ande sempre sem pressa e com atenção no trajeto.



Documentos: ande sempre com um documento de identificação e um papel com informações pessoais, um telefone para contato e sua receita de medicamentos, caso aconteça algum acidente.



Confiança: para sair de casa precisa estar confiante, uma bengala ou um andador pode ajudar a manter o equilíbrio. Caso não se sinta à vontade com a idéia, peça ajuda a alguém que possa acompanhar você durante o trajeto.



CUIDADOS COM A SAÚDE

A prevenção contra as quedas começa com atenção com o que está por fora, mas o que realmente faz a diferença só está do lado de dentro: a sua saúde.

Cuidados

Exercícios: procure seu médico e peça dicas de exercícios apropriados para sua idade e condição física. Normalmente, programas de ginástica para idosos são mais recomendados. O interessante é fazer no mínimo três vezes por semana, com duração de 40 minutos. Exercícios que visam o equilíbrio, coordenação motora e força são os mais indicados para prevenir quedas.

Alimentação: uma alimentação correta pode ajudar a fortalecer seu corpo, músculos e também aumentar a resistência dos ossos, com isto, a probabilidade de ocorrer uma fratura diminui. Para que uma dieta seja eficaz, ela precisa ser balanceada, saudável e rica em cálcio e vitamina D. Por isso, consulte um profissional e descubra a dieta ideal para o seu corpo. A exposição à luz solar, de 15 a 30 minutos por dia, aumentar a absorção de vitamina D, fundamental na prevenção de osteoporose.

Visite seu médico: agora, a dica mais importante: *visite o seu médico.* É ele quem vai verificar as condições do seu corpo e dizer como deixar-lo ainda mais preparado para o dia-a-dia. Problema de visão, coração, pressão, falta de coordenação motora, equilíbrio e até das articulações podem ser evitados ou minimizados com uma visita.

Prevenir é fundamental.





BEBA ÁGUA

Presente em cerca de 70% do nosso corpo, a água constitui 85% do tecido muscular e 36% do osso.

Além disso, ela:

- **melhora o processo digestivo**, uma vez que é responsável por ajudar formar o suco gástrico e a saliva;
- **Controla a temperatura corporal**, a água liberada na transpiração diminui a temperatura do nosso corpo em dias muito quentes ou durante a prática de exercícios físicos;
- **Facilita a absorção de nutrientes**, já que uma boa hidratação confere uma quantidade ideal de sangue para transportá-los;
- **Ajuda no transporte de sais minerais**, como o ferro, que fortalece o sistema de defesa do organismo, diminuindo o risco de infecções.

Além de toda a funcionalidade que a água exerce no organismo, um corpo bem hidratado resulta também uma boa aparência, visto que melhora o aspecto e a saúde da pele, do cabelo e das unhas. Por isso, se você sentir a pele seca e mal estar, presta atenção se não está desidratado. A quantidade recomendada de ingestão de água por dia pode estar distribuída em alimentos, sucos e outros líquidos, mas, LEMBRE-SE: AS BEBIDAS ISOTÔNICAS NÃO SUBSTITUEM A ÁGUA.



LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA

Certamente uma das orientações que mais ouvimos desde criança está relacionada com a higiene das mãos - lavar as mãos antes de comer um alimento, depois de ir ao banheiro, ao tocar em algum animal, etc. Embora essa seja uma ação tão rápida, nem sempre tem sido posta em prática. Lavar as mãos corretamente pode reduzir em até 50% os surtos de doenças transmitidas por alimentos. Uma das justificativas para o descuido com a higiene das mãos pode ser o fato dos vírus, bactérias e fungos não serem visíveis a olho nu. Porém, mesmo não aparentes, eles estão presentes e fazem com que ações corriqueiras como coçar o nariz, a boca e os olhos tenham consequências. Entre as principais complicações estão a gripe, diarreia, resfriado, conjuntivite, hepatite, infecções respiratórias e erupções na pele.

Dica: Água e sabão formam uma combinação mais eficiente para higiene das mãos. Porém, se os itens não estiverem à disposição, use álcool em gel com pelo menos 60% de álcool.



TRÊS MOTIVOS para lavar as mãos

- 1** Vírus e bactérias são facilmente transportados pelas mãos das pessoas.
- 2** Para remover a maioria dos organismos adquiridos ao ter contato com ambiente.
- 3** Por ser a forma isolada mais eficiente para prevenir a transmissão de doenças infecciosas.



Sempre lavar as mãos...

- *Antes, durante e depois de preparar alimentos;*
- *Antes de ingerir alimentos;*
- *Antes e depois de cuidar de alguém que está doente;*
- *Antes e depois de tocar um corte ou uma ferida;*
- *Após usar instalações sanitárias;*
- *Depois de trocar fraldas ou limpar uma criança que usou banheiro;*
- *Antes de assuar o nariz, tossir ou espirrar;*
- *Depois de tocar um animal, manusear alimentos para animais ou resíduos de animais.*
- *Depois de ter contato com lixo.*

ETIQUETA PARA TOSSE

Tosse e espirro são bastante comuns, principalmente quando as temperaturas começaram a mudar e a ficarem mais baixas. Apesar de serem frequentes, nem sempre é dada a devida atenção a esses atos, que podem provocar a disseminação de germes e a transmissão de doenças respiratórias. Seja em casa, na escola, no trabalho ou onde estiver, é importante adotar algumas medidas simples que podem ajudar a prevenir a dispersão de vírus como o da gripe. Além de ser saudável, atitude mostra preocupação com os demais que estiverem ao seu redor.

Dicas de etiqueta para tosse:

- 1** Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço;
- 2** Descarte o lenço usado no lixo;
- 3** Se você não estiver lenço a sua disposição, procure tossir e espirrar em seu antebraço e não em suas mãos;
- 4** Lave as mãos com frequência com água e sabão. Quando não for possível, utilize álcool em gel para fazer a higiene das mãos;
- 5** Evite tocar seus olhos, nariz e boca;
- 6** Lembre-se de que vários objetos podem virar fontes de disseminação de doenças. Em mesas e fechaduras, por exemplo, podem conter germes que causam gripe e resfriados;
- 6** Oriente seu filho a também praticar hábitos que podem ajudá-lo a evitar espalhar germes o contraí-los na escola.





NÃO TENHA VERGONHA DE TOSSIR.

A tosse é um reflexo que mantém a garganta e as vias aéreas limpas. Apesar de ser irritante e desconfortável em alguns momentos, não se deve inibi-la, pois a tosse é uma forma eficaz de eliminar secreções e ajuda o corpo a se proteger ou a sarar de algum problema. Além disso, essa reação pode auxiliar o médico a detectar doenças, pois é um sinal de que algo não está bem, principalmente quando a tosse é excessiva.

PENSE POSITIVO

Ser otimista e manter o pensamento positivo são hábitos que fazem um bem enorme para o seu coração. A ciência comprovou que a pessoa que está de bem com a vida, pratica mais atividade física, come melhor e fica longe das doenças do coração. Conforme o estudo da Universidade de Harvard, otimismo pode reduzir o risco de ataques cardíacos, derrame e outros problemas cardiovasculares, além de retardar o progresso do problema, caso ele venha ocorrer.

Os pesquisadores da escola de saúde pública de Harvard fizeram a primeira grande revisão de estudos sobre o assunto - reviram mais de 200 estudos publicados - E concluíram que os otimistas têm cerca de 50% a menos de chance de sofrer um problema cardíaco se comparados com pessimistas. Fatores como otimismo, qualidade de vida e felicidade estão associados a menor risco de ocorrência de acidente vascular cerebral (AVC).

Estudos anteriores mostravam que sentimentos negativos, como ira e depressão, poderia influenciar negativamente a saúde do coração, mas não falavam sobre as boas emoções.

A descoberta, conforme estudo, sugere que as medidas de prevenção enfoquem mais a influência dos bons sentimentos na saúde do coração, ao invés de incentivarem apenas a adoção de hábitos saudáveis.



CUIDE DA SAÚDE DOS SEUS FILHOS

Vacinar é uma forma de proteção. As vacinas são feitas com próprios microorganismos das doenças sem o poder de causar doença. Assim, organismo passa a conhecer as doenças e criar anticorpos, preparando-se para combater elas.

Quando falamos em vacinas, logo nos lembramos das crianças. Estas merecem uma atenção especial em relação à prevenção das doenças infecciosas. Sabe-se que proteger seu filho é sempre uma preocupação dos pais.

O esquema vacinal infantil conforme a sociedade brasileira de imunização abrange a faixa etária de 0 a 10 anos.



CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO DA CRIANÇA

Recomendações da Sociedade Brasileira de Imunizações (SbIm) – 2015/2016

Comentários numerados
deveriam ser consultados.



VACINAS	DO NASCIMENTO AOS 2 ANOS DE IDADE												DOS 2 AOS 10 ANOS					DISPONIBILIZAÇÃO DAS VACINAS					
	Ao nascer	1 mês	2 meses	3 meses	4 meses	5 meses	6 meses	7 meses	8 meses	9 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4 anos	5 anos	6 anos	9 anos	10 anos	Gratuitas na rede pública	Crucias privadas de vacinação		
BCG (D) ¹	Dose única																			SIM	SIM		
Hepatite B (a)	1ª dose ⁽¹⁾	2ª dose ⁽¹⁾				3ª dose ⁽¹⁾														SIM	SIM		
Tríplice bacteriana (DTPw ou DTPa) ^(a)		1ª dose ⁽¹⁾	2ª dose ⁽¹⁾	2ª dose ⁽¹⁾	2ª dose ⁽¹⁾	3ª dose ⁽¹⁾						REFORÇO ⁽¹⁾	REFORÇO ⁽¹⁾			REFORÇO ⁽¹⁾		REFORÇO d'1pa	DTPw	DTPa e d'1pa			
Haemophilus influenzae tipo b (b)		1ª dose ⁽¹⁾	2ª dose ⁽¹⁾	2ª dose ⁽¹⁾	2ª dose ⁽¹⁾	3ª dose ⁽¹⁾						REFORÇO ⁽¹⁾	REFORÇO ⁽¹⁾			REFORÇO ⁽¹⁾			SIM, para as três primeiras doses	SIM			
Poliomielite (vacina trivalente) ^(a)		1ª dose ⁽¹⁾	2ª dose ⁽¹⁾	2ª dose ⁽¹⁾	2ª dose ⁽¹⁾	3ª dose ⁽¹⁾						REFORÇO ⁽¹⁾	REFORÇO ⁽¹⁾			REFORÇO ⁽¹⁾			SIM, somente nos primeiros doses e para as crianças com reforços combinados com DTPa e d'1pa	SIM			
Rotavírus (b)						Dias ou três doses, de acordo com o fabricante														SIM, vacina monovalente e pentavalente	SIM		
Pneumocócica conjugada ⁽¹⁾		1ª dose			2ª dose		3ª dose				REFORÇO									SIM, VPC10 para menores de 5 anos	SIM		
Meningocócica conjugada (c)				MenC		MenC					MenACWY					MenACWY				SIM, MenC para menores de 5 anos e MenACWY	SIM		
Meningocócica B (d)						2ª dose					REFORÇO									NÃO	SIM		
Influenza (gripe) ^(a)											Dose anual. Duas doses na primovacinação antes dos 9 anos de idade.										SIM	SIM	
Poliomielite oral (vírus vivos atenuados) ^(a)											DIAS NACIONAIS DE VACINAÇÃO										SIM	NÃO	
Febre amarela (m)									1ª dose											7ª dose	SIM	SIM	
Hepatite A ⁽ⁿ⁾											1ª dose										Dose única para crianças de 15 meses até 29 dias e 29 dias	SIM	
Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola) ^{(n)(a)}											1ª dose ⁽¹⁾										2ª dose ⁽¹⁾	SIM	
Vencala (catapora) ^{(n)(a)}											1ª dose ⁽¹⁾										2ª dose ⁽¹⁾	SIM	
HPV (o)																					SIM, Vacina HPV para meninas menores de 13 anos, 11 meses e 29 dias	SIM	
Vacina tetravalente bacteriana avelular do tipo adulto (g'1pa)																					Tres doses	SIM	
																						ROTINA	SIM

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Facebook: **Unimed Planalto Norte**
Twitter: **twitter.com/unimedonline**

SAC 0800 644 0207
OUVIDORIA 0800 643 3060

Unimed Planalto Norte **47 3631-4183**
www.unimed.coop.br/planaltonorte