CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Campo Mourão

# Qualidade de vida

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Revisão Técnica** | Dr. Marlus Volney de Morais • CRM 6111

Todos sabem que a vida agitada com trabalho, estudo, família, trânsito, além dos problemas e também das escolhas pessoais, afetam a nossa saúde.
Mas o que estamos fazendo para reverter essa situação e garantir bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidades?
Para aumentarmos nossa qualidade de vida é preciso conhecer os fatores de risco à saúde e afastá-los ou minimizá-los. Alguns dos riscos mais comuns:

## Obesidade

É o resultado do acúmulo de gordura do corpo, sendo um grande fator de risco para doenças graves.

- Causas: hábitos alimentares inadequados, vida sedentária, fatores emocionais e herança familiar.
- Impactos na saúde: diabetes, problemas respiratórios, pressão alta, doenças cardiovasculares, problemas na coluna vertebral e aumento da incidência de certos tipos de câncer.

**Alerta:** como saber se você está acima do peso? Identifique qual é o seu **IMC** (Índice de Massa Corpórea), fazendo a seguinte equação:

IMC = **peso/(Altura x Altura)**

Tabela de resultado do IMC (segundo a OMS)

| | |
|---|---|
| IMC **< 18,5** | **Baixo peso** |
| IMC **18,5 – 24,9** | **Normal** |
| IMC **25,0 – 29,9** | **Sobrepeso** |
| IMC **> 30** | **Obesidade** |

Circunferência abdominal - risco :
Homem > **102 cm** | Mulher > **88 cm**

A circunferência abdominal identifica o risco aumentado de desenvolver doenças cardiovasculares.

**Dica:** para calcular automaticamente o seu Índice de Massa Corpórea, acesse o site:
**www.unimed.com.br/parana/calculoimc**

## Diabetes

É um distúrbio causado pela falta absoluta ou relativa de insulina no organismo. Quando a insulina produzida pelo pâncreas se torna insuficiente, a glicose é impedida de ser absorvida pelas células, o que provoca a elevação dos níveis sanguíneos de glicose.

Taxa normal de glicose (em jejum):
**70 a 100mg / litro de sangue**

- **Causas:** hereditariedade, obesidade, sedentarismo.
- **Impactos na saúde:** cegueira, infarto agudo do miocárdio, AVC (derrame), gangrena, amputações, insuficiência renal, infecções e impotência sexual.

**Alerta:** o diabetes é um dos mais graves problemas de saúde pública, pois contribui com 40% para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

## Hipertensão Arterial

A Hipertensão aumenta o risco de infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, insuficiência renal e cardíaca. O risco aumenta mais se a pressão não for controlada ou se estiver associada ao fumo, à obesidade ou o diabetes.

Valor ideal: **menor que 140 x 90**

Um em cada três adultos sofre de hipertensão, no entanto, um em cada 10 hipertensos não sabe disso.

**Causas:** hereditariedade, obesidade, sedentarismo, estresse.
**Impactos na saúde:** infarto agudo do miocárdio, acidente vascular encefálico - AVC (derrame).

Fonte: OMS

## Tabagismo

É reconhecido como uma doença epidêmica que causa dependência física, psicológica e comportamental, semelhante ao que ocorre com o uso de outras drogas como álcool, cocaína e heroína.

A dependência ocorre pela presença da nicotina nos produtos à base de tabaco. A dependência obriga os fumantes a inalarem mais de 4720 substâncias tóxicas, como: monóxido de carbono, amônia, cetonas, substâncias cancerígenas e é a maior causa isolada evitável de adoecimento e mortes precoces em todo o mundo.

Impactos na saúde: doença coronariana, doença pulmonar obstrutiva crônica – DPOC, infecções respiratórias e  câncer de pulmão. AVC, aterosclerose, tromboangeíte obliterante  (patologia inflamatória relacionada às pequenas e médias artérias), hipertensão arterial, , leucemia, catarata, menopausa precoce, disfunção erétil, aneurisma de aorta abdominal, úlcera péptica. Câncer de boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga, colo de útero, estômago e fígado.

**Referência:**
INCA, Programa Nacional de Controle do Tabagísmo. Disponível em htp: www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes_programas/site/home/nobrasil/programa-nacional-controle-tabagismo/tabagismo

## Detecção precoce de neoplasias

Exames preventivos - sua saúde não vive sem. Veja os principais exames a serem realizados.

**Câncer de mama:** é o segundo tipo de câncer mais frequente no mundo, comum entre mulheres maiores de 35 anos de idade. Recomenda-se o exame de mamografia a cada dois anos em mulheres com idade superior a 50 anos ou de acordo com a orientação médica.

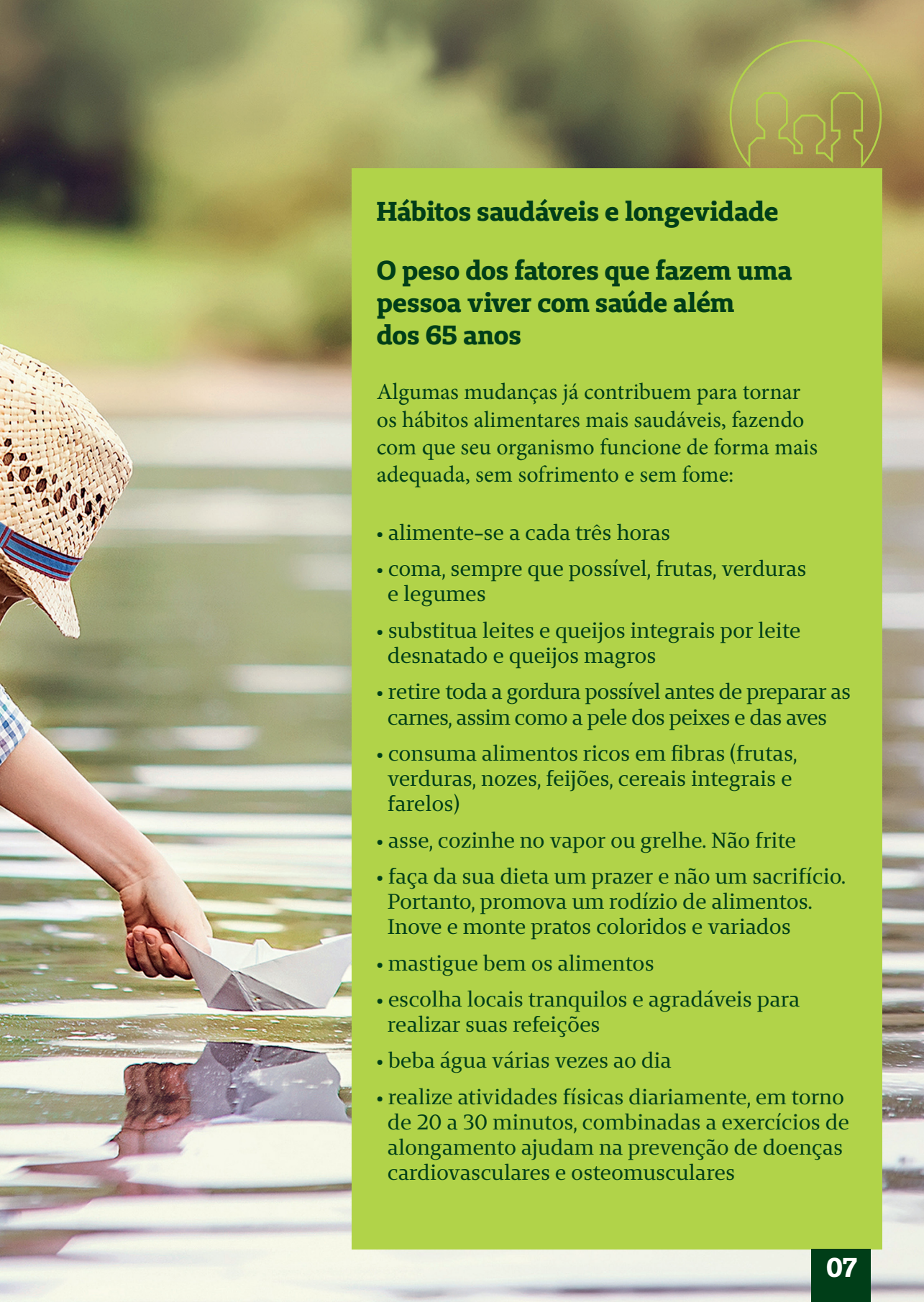
**Câncer de colo de útero:** terceiro tumor mais frequente entre as mulheres.

O exame preventivo, conhecido como Papanicolau, detecta precocemente alterações, sendo a maioria dos casos curável.
Para o exame, evite relações sexuais, mesmo com camisinha, no dia anterior ao exame. Evite também o uso de duchas, medicamentos vaginais e anticoncepcionais locais até 48 horas antes do exame.

O Papanicolau é indicado para mulheres que já tiveram ou têm vida sexual ativa. Normalmente os dois primeiros exames são feitos no intervalo de 1 ano, a partir do terceiro a necessidade de refazer o exame passa a ser a cada 3 anos, ou de acordo com a orientação médica.

**Câncer de colorretal:** são tumores no intestino grosso e no reto. São tratáveis e, na maioria dos casos, têm cura, desde que detectados precocemente. Os meios para rastreamento são os exames de sangue oculto nas fezes e colonoscopia.

Se você tem histórico de câncer na família, consulte seu médico e veja se é necessária alguma avaliação.



## Hábitos saudáveis e longevidade

## O peso dos fatores que fazem uma pessoa viver com saúde além dos 65 anos

Algumas mudanças já contribuem para tornar os hábitos alimentares mais saudáveis, fazendo com que seu organismo funcione de forma mais adequada, sem sofrimento e sem fome:

- alimente-se a cada três horas
- coma, sempre que possível, frutas, verduras e legumes
- substitua leites e queijos integrais por leite desnatado e queijos magros
- retire toda a gordura possível antes de preparar as carnes, assim como a pele dos peixes e das aves
- consuma alimentos ricos em fibras (frutas, verduras, nozes, feijões, cereais integrais e farelos)
- asse, cozinhe no vapor ou grelhe. Não frite
- faça da sua dieta um prazer e não um sacrifício. Portanto, promova um rodízio de alimentos. Inove e monte pratos coloridos e variados
- mastigue bem os alimentos
- escolha locais tranquilos e agradáveis para realizar suas refeições
- beba água várias vezes ao dia
- realize atividades físicas diariamente, em torno de 20 a 30 minutos, combinadas a exercícios de alongamento ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares e osteomusculares

# Higiene das mãos

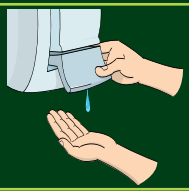
Tem como objetivo a remoção dos microrganismos que colonizam as camadas superficiais da pele, assim como o suor, a oleosidade e as células mortas, retirando a sujidade propícia à permanência e à proliferação de microrganismos.

Duração do procedimento: 40 a 60 segundos

**01**

Abrir a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se a pia.

**02**



Aplicar, na palma da mão, quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir toda a superfície das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).

**03**

Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.

**04**

Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.

**05**

Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.

**06**

Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.

**07**

Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa.

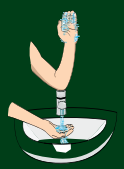
**08**

Friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa.

**09**

Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa.

**10**



Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.

**11**

Secar as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.

ANS - nº 306100

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Campo Mourão

Unimed Campo Mourão
Avenida José Custódio de Oliveira, 1385
87300-020, Campo Mourão-PR
T. (44) 3518-7000 F. (44) 3518-7001
SAC 0800 41 4554
Deficientes auditivos 0800 642 2009
www.unimed.coop.br/campomourao