

PROGRAMA

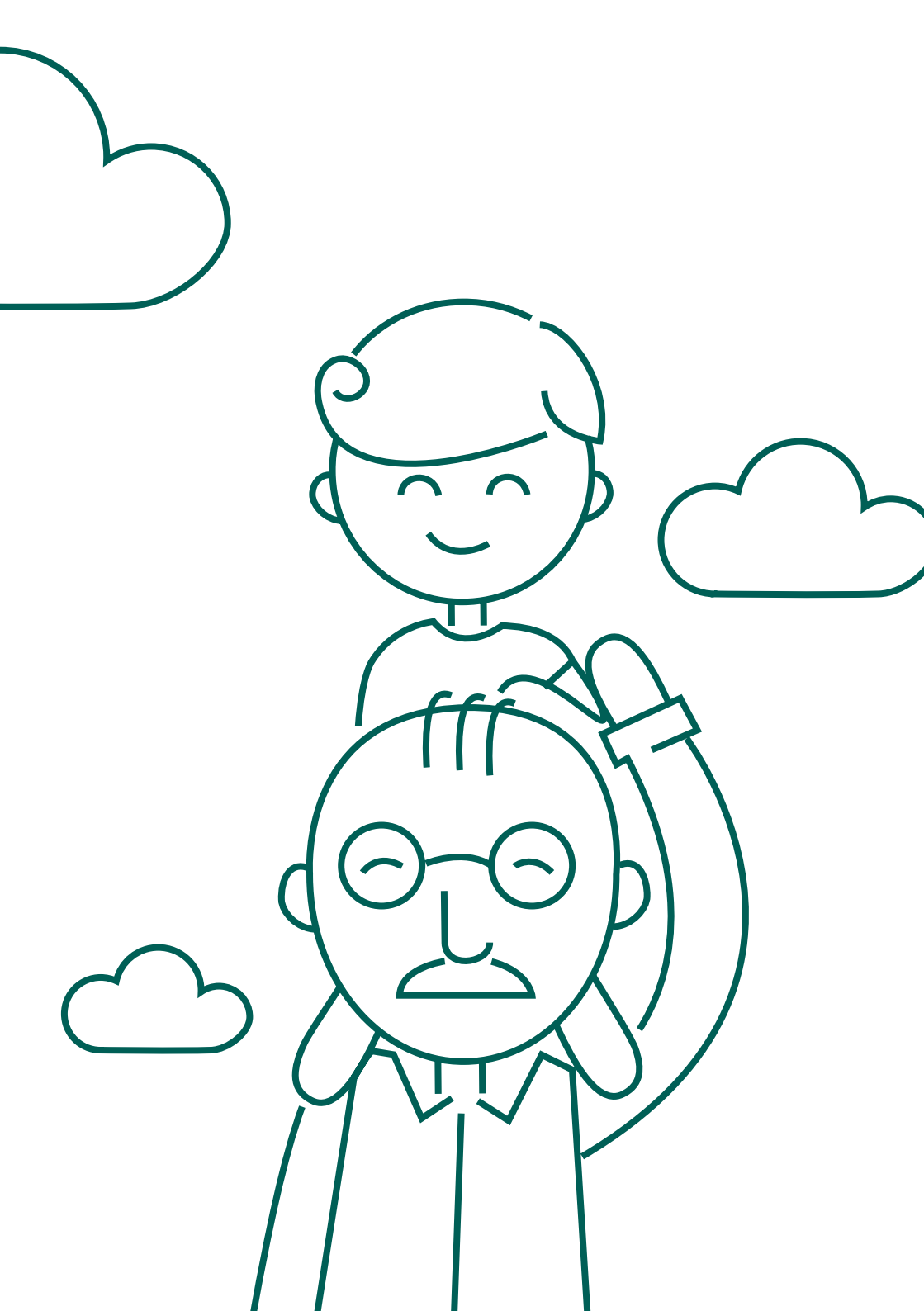
# Viver Bem

Gerenciamento de Crônicos

**Unimed**   
Grande Florianópolis



**DICAS PARA  
APROVEITAR A  
MELHOR IDADE  
COM SAÚDE.**





## **Apresentação**

*Este material foi elaborado por profissionais de saúde da Unimed, com o objetivo de orientar e estimular seus clientes a manter a qualidade de vida, promover a saúde e prevenir doenças e seus agravos.*

*Leia atentamente as orientações descritas nas páginas a seguir e estimule-se a mudar e/ou manter seus hábitos de vida para permanecer saudável e ativo.*





# Água

## IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

### **Benefícios**

---

*Previne doenças;*

---

*Melhora o funcionamento do organismo;*

---

*Aumenta a sensação de saciedade;*

---

*Hidrata corpo e mente;*

---

*Elimina toxinas do nosso corpo.*



## Orientações

- ✓ *Beba diariamente 10 copos de 200 ml de água ou chás de ervas descafeinadas sem açúcar;*
- ✓ *Não espere sentir sede para beber água;*
- ✓ *Beba líquidos, preferencialmente nos intervalos das refeições;*
- ✓ *Coma verduras e legumes em geral crus.*



# Constipação Intestinal

Constipação ou prisão de ventre é uma modificação do ritmo intestinal caracterizada pela redução no número de evacuações, fezes endurecidas e ressecadas e esforço para defecação.



## ***Evite***

- ▽ *O uso de laxativos;*
- ▽ *O consumo de alimentos à base de farinha refinada branca;*
- ▽ *Bebidas alcoólicas e café preto.*



## Recomendações

- ✓ *Alimente-se a cada 3 horas e em pequenas quantidades;*
- ✓ *Beba bastante líquido ou chá do seu gosto, aos poucos, (em média 10 copos de 200 ml por dia);*
- ✓ *Consuma frutas com o bagaço e a casca, quando possível;*
- ✓ *Prefira comer a fruta a beber o suco;*
- ✓ *Consuma as verduras, de preferência, cruas;*
- ✓ *Use, de preferência, alimentos integrais;*
- ✓ *Acrescente azeite de oliva no prato servido;*
- ✓ *Pratique atividade física conforme a orientação do seu médico assistente;*
- ✓ *Cultive o hábito de ir ao banheiro sempre no mesmo horário;*
- ✓ *Não espere a vontade passar - vá ao banheiro quando sentir necessidade;*
- ✓ *Converse com seu médico e/ou nutricionista.*



# Atividade Física



*ANTES DE INICIAR,  
CONSULTE SEU MÉDICO.*



## **Benefícios**

- *Ajuda na diminuição do açúcar no sangue;*
- *Ajuda a combater a obesidade, ao “queimar” as gorduras acumuladas em excesso;*
- *Previne o aparecimento de problemas vasculares no coração, na perna, etc.;*
- *Proporciona bem-estar físico e mental;*
- *Melhora a circulação;*
- *Evita inchaço;*
- *Fortalece os músculos;*
- *Melhora o equilíbrio.*



## **Orientações**

- ✓ *Utilize sempre calçados e roupas próprias para a prática de atividade física;*
- ✓ *Use protetor solar e boné;*
- ✓ *Alimente-se 30 minutos antes de praticar atividade física ou de acordo com as orientações do seu médico e/ou nutricionista;*
- ✓ *Beba água durante a prática de atividade física.*

# Dislipidemia

## Colesterol e Triglicerídeos

Dislipidemia é qualquer alteração nos níveis de colesterol e/ou triglicerídeos no sangue.



### **Evite**

- ▽ *Carnes gordurosas;*
- ▽ *Embutidos;*
- ▽ *Frutos do mar;*
- ▽ *Frituras e salgadinhos;*
- ▽ *Refrigerantes;*
- ▽ *Bebidas alcoólicas;*
- ▽ *Cigarro.*



## Recomendações

- ✓ *Prefira carnes brancas;*
- ✓ *Prefira leite desnatado;*
- ✓ *Coma frutas e verduras diariamente;*
- ✓ *Coma alimentos integrais e oleaginosos;*
- ✓ *Mantenha-se no peso ideal;*
- ✓ *Faça atividade física;*
- ✓ *Beba 10 copos de 200 ml de água por dia;*
- ✓ *Prefira manteiga a creme vegetal e/ou margarina.*

# Hipertensão Arterial Sistêmica

## HAS

Hipertensão Arterial Sistêmica ou pressão alta é uma doença que se caracteriza pelo aumento dos níveis pressóricos (valor numérico da pressão).

### **Recomendações**

- ✓ *Tenha uma alimentação saudável;*
- ✓ *Reduza o sal e use temperos naturais e especiarias (limão, ervas, alho, cebola, salsa, cebolinha, louro, etc.);*
- ✓ *Beba 10 copos de 200 ml de água por dia;*
- ✓ *Faça atividade física sob orientação médica;*
- ✓ *Não fume;*
- ✓ *Mantenha o peso adequado;*
- ✓ **Use corretamente a medicação prescrita pelo seu médico, obedecendo a horários e dosagens!**



## **Evite**

- ▽ *Bebidas alcoólicas e refrigerantes;*
- ▽ *Produtos industrializados que contenham alto teor de sódio;*
- ▽ *Alimentos processados;*
- ▽ *Alimentos que possuam alto teor de gordura saturada, colesterol e gordura total;*
- ▽ *Deixar saleiro à mesa e acrescentar sal nos alimentos prontos;*
- ▽ *Consumo de fritura.*

# Cuidados com o uso de medicamentos

O uso correto de medicamentos é fundamental para a recuperação da saúde e, para isso, são necessários alguns cuidados.

## Orientações

- *Mantenha um registro dos medicamentos usados com a dosagem prescrita, o horário e o modo como devem ser tomados (com leite, em jejum, permanência em jejum por 30 minutos, etc.);*
- *Mantenha a última receita com a caixa de medicamentos;*
- *Tenha na sua carteira ou bolsa uma cópia da última receita dos medicamentos utilizados;*
- *Não retire os medicamentos de suas embalagens originais;*

- *Mantenha o medicamento em local fresco, seco, longe do sol e, principalmente, onde as crianças não possam pegar;*
- *Não acrescente, diminua, substitua ou retire medicamentos sem o conhecimento do seu médico;*
- *Acenda a luz sempre que for preparar ou administrar o medicamento;*
- *Mantenha os colírios e outros medicamentos em gotas separados, para evitar trocas na hora de usar;*
- *Sempre leia o nome do medicamento antes de usar;*
- *Não use, jamais, medicamentos receitados por outras pessoas que não o seu médico;*
- *Esteja ciente dos efeitos colaterais dos medicamentos em uso e avise seu médico caso observe algum;*
- *Quando for necessário administrar vários medicamentos de diferentes formas, utilize a sequência:*

- 1** Comprimidos ou cápsulas
- 2** Líquidos
- 3** Medicamento sublingual

# Orientações para pessoas com Diabetes Mellitus

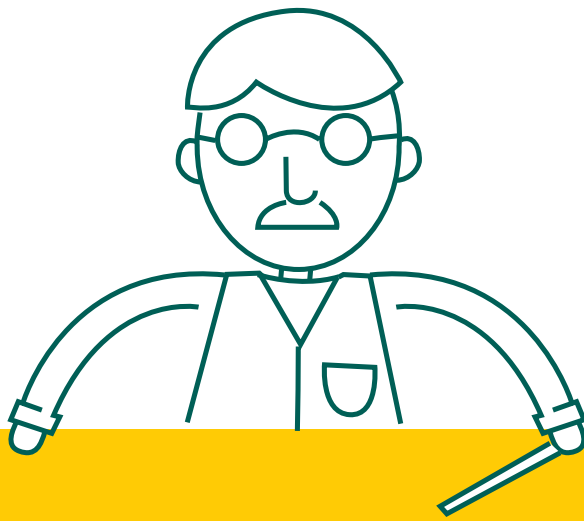
Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pelo aumento anormal de açúcar no sangue. O açúcar é a principal fonte de energia do organismo, mas quando em excesso, pode trazer várias complicações à saúde.



## **Evite**

- ▽ *Doces em geral, chocolate e mel;*
- ▽ *Farináceos que contenham açúcar na composição;*
- ▽ *Fazer jejum prolongado ou excesso de alimentos;*
- ▽ *Ingerir bebidas alcoólicas;*
- ▽ *Fumar;*
- ▽ *Temperos prontos.*





## Orientações

- ✓ *Alimente-se a cada 3 horas;*
- ✓ *Use adoçante, mas com moderação;*
- ✓ *Coma diariamente frutas, verduras e vegetais folhosos;*
- ✓ *Prefira alimentos integrais;*
- ✓ *Use leite desnatado;*
- ✓ *Utilize azeite de oliva extravirgem;*
- ✓ *Beba 10 copos de 200 ml de água por dia;*
- ✓ *Utilize as medicações prescritas;*
- ✓ *Pratique atividade física sob orientação do seu médico;*
- ✓ *Faça acompanhamentos com seu médico de rotina e realize os exames solicitados regularmente.*

## É importante conhecer sinais e sintomas de:

### **Hiperglicemia**

Boca seca, sede, muita vontade de urinar, fome, cansaço, dor de cabeça, enjoo, sonolência, dificuldade para respirar e hálito de maçã ou acetona.



### **Hipoglicemia**

Fome, confusão mental, tremores, suores, fraqueza, coração acelerado e sonolência.





# Cuidado com os pés, diabéticos

Pessoas com Diabetes Tipo 1 e Tipo 2 estão propensas a complicações, como infecções ou problemas de circulação, se o diabetes estiver mal controlado.

Alterações como perda da sensibilidade dos pés e pernas, úlceras e trombose são comuns nesses casos.

Fique atento a sinais e sintomas como: formigamento; perda da sensibilidade local; dores; queimação nos pés e pernas; sensação de agulhada; dormência e fraqueza nas pernas, que podem piorar ao deitar.



## Orientações

- ✓ *Examine seus pés diariamente em local bem iluminado;*
- ✓ *Lave os pés com água morna para evitar queimaduras (jamais use água quente);*
- ✓ *Seque cuidadosamente entre os dedos;*
- ✓ *Nunca utilize secadores para secar os pés;*

- ✓ *Mantenha os pés hidratados, evitando passar creme entre os dedos e ao redor das unhas;*
- ✓ *Use meias sem costura, de algodão ou lã;*
- ✓ *Evite cortar, lixar ou colocar calicidas nos calos por conta própria;*
- ✓ *Corte as unhas em formato quadrado e não retire a cutícula;*
- ✓ *Evite andar descalço e mantenha os pés sempre protegidos, inclusive na praia e na piscina;*
- ✓ *Calçados ideais são os confortáveis, fechados e sem que a costura encoste nos pés;*
- ✓ *Evite calçados apertados, de materiais sintéticos, com bico fino e salto muito alto;*
- ✓ *Não utilize calçados novos por mais de 1 hora por dia, até que estejam macios.*



Avise imediatamente seu médico sobre eventuais alterações: calos, unhas encravadas, rachaduras na pele, deformidades ou mudanças na cor e na temperatura dos pés.

# Orientações a usuários de insulina

## **Armazenamento**

*A insulina deve ser acondicionada de acordo com a orientação do fabricante associada à orientação do seu médico assistente.*

## **Locais de aplicação**

*Coxas, nádegas, braços e parede abdominal.*

### **Velocidade de absorção da insulina**

**Coxas**  
**Lenta**

**Nádegas**  
**Lenta**

**Braços**  
**Média**

**Parede**  
**Abdominal**  
**Rápida**

## **Planeje e reveze sempre o local da aplicação.**

### **Descarte**

*Agulhas, seringas e insumos com material contaminante (sangue) devem ser descartados em caixas coletoras apropriadas para esse fim. Converse com o seu médico ou com o profissional da unidade de saúde próxima à sua casa.*

### **Controle de HGT**

*Pergunte ao seu médico em quais horários você deve verificar o valor da glicemia capilar e siga as orientações corretamente.*

### **Atividade física para quem usa insulina**

*Realize atividade física sempre bem alimentado e sob orientação do seu médico.*



# Prevenção de quedas



Mantenha o número de telefone de urgência (hospital, parente, vizinho, ambulância, etc.) na cabeceira da sua cama.



## Orientações

- ✓ *Pratique exercício físico para fortalecer músculos e ossos;*
- ✓ *Use calçado com salto baixo antiderrapante e fechado;*
- ✓ *Evite usar roupas compridas e sapatos abertos (tamanco, sandália, etc.);*
- ✓ *Se usar bengala ou andador, coloque ponteiros de borracha para não escorregar;*
- ✓ *Levante-se devagar. Dessa forma, você evita a queda de pressão e tontura;*
- ✓ *Coloque corrimão nas escadas;*
- ✓ *Não tenha tapetes soltos pela casa;*
- ✓ *Coloque barras de apoio dentro e fora do box do banheiro;*
- ✓ *Prefira cadeiras e poltronas com braços;*
- ✓ *Tenha sempre uma lanterna em mãos;*
- ✓ *Prefira móveis com cantos arredondados;*
- ✓ *Mantenha em dia sua avaliação visual, consultando seu oftalmologista anualmente.*



## Referências

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.
- IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemia e Prevenção de Aterosclerose. Arquivos Brasileiros de Cardiologia – volume 88, Suplemento I, abril de 2007.
- VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. In: Revista Brasileira Hipertensão, vol. 17(1): 4, 2010. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Disponível em: <<http://sbh.org.br/geral/faq.asp>>.
- Ministério de Saúde. Guia prático do cuidador. Brasília, 2008. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicações/guia\\_pratico\\_cuidador.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicações/guia_pratico_cuidador.pdf)>.
- Sociedade Brasileira de Endocrinologia
- Sociedade Brasileira de Medicina de Família & Comunidade
- VILLELA, NB; ROCHA, R. Manual Básico para atendimento ambulatorial em nutrição [online]. 2ª. ed. ver. and enl. Salvador: EDUFBA, 2008. 120p. ISBN 978-85-232-0497-6. Disponível em: <<http://books.scielo.org>>.



## Referências

- IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemia e Prevenção de Aterosclerose. Arquivos Brasileiros de Cardiologia – volume 88, Suplemento I, abril 2007.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

***Programa Viver Bem***

**Gerenciamento de Crônicos**

**Linha de Atenção: Idoso**

Responsável Técnico: **Dr. Iberê do Nascimento – CRM 3807**

Florianópolis, 2015.

*Unimed - Informações*

**0800 48 3500**

---

*Agendamento de consultas e exames*

**(48) 3216 8999**

---

*Samu*

**192**

---

*Corpo de Bombeiros*

**193**

---

*Violência Contra o Idoso*

**100**



[www.unimedflorianopolis.com.br](http://www.unimedflorianopolis.com.br)



[/unimedgrdflorianopolis](https://www.facebook.com/unimedgrdflorianopolis)



[@unimedfln](https://twitter.com/unimedfln)



[@unimedfln](https://www.instagram.com/unimedfln)