



Cartilha:

**Orientações
de Doenças
Crônicas**

Unimed 
Tatuí

ANS: 36.194/1



Programa de Gerenciamento de Doenças Crônicas

Visa promover o autocuidado, prevenir ou retardar a ocorrência de complicações/agravamento de doenças crônicas, fortalecendo e incentivando o acompanhamento com seu médico para um percurso assistencial seguro e eficaz. Programa destinado à beneficiários da Unimed Tatuí.



Aponte a câmera do seu celular e saiba mais!

Hipertensão

Conhecida como “pressão alta”, a Hipertensão Arterial Sistêmica é uma doença crônica caracterizada por elevar a pressão sanguínea dentro das artérias. Este é um dos principais fatores para a ocorrência de problemas mais severos, como infartos, AVC e insuficiência renal e cardíaca.

Fatores de risco:

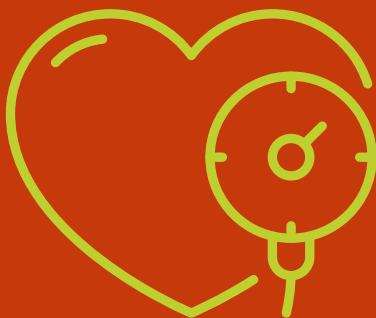
Obesidade, ingestão frequente de bebidas alcoólicas, tabagismo, sedentarismo e sono inadequado.

Diagnóstico:

O diagnóstico é feito apenas pelo médico. Segundo o Ministério da Saúde, deve-se ficar atento e caso de níveis frequentemente acima de 140 por 90mmHg.

Como prevenir:

Controle seu peso corporal, procure reduzir o estresse no dia a dia, pratique exercícios regularmente, não fume, siga uma alimentação saudável, evite o consumo de alimentos ricos em gorduras e sal, durma ao mínimo seis horas por dia e mantenha o acompanhamento com o seu médico de referência.



Diabetes

Doença crônica caracterizada pelo excesso de açúcar no sangue, devido à pouca ou nenhuma produção de insulina. A diabetes é considerada uma doença grave que necessita de tratamento para prevenir ou retardar complicações.

Diabetes tipo 1: Ocorre quando há pouca ou nenhuma produção de insulina pelo corpo, sendo necessário o uso da insulina durante o tratamento.

Diabetes tipo 2: É a forma mais comum, caracterizada pela resistência à insulina produzida pelo pâncreas. Está frequentemente associada ao estilo de vida e aos hábitos alimentares.

A diabetes causa complicações seríssimas à saúde, como amputações, perda de visão e doenças renais graves.

Fatores de risco:

Hipertensão, colesterol ou triglicerídeos elevados no sangue, obesidade, histórico familiar de diabetes, sedentarismo, consumo elevado de álcool, tabagismo e alimentação desequilibrada.

Diagnóstico:

É realizado apenas pelo médico. Os sintomas incluem perda de peso, sede, cansaço e sono excessivos, falta de energia, urina e infecções frequentes, aumento de apetite e visão turva. Além disso, alterações do exame de hemoglobina glicada e glicemia em jejum podem indicar um quadro de diabetes.

Como prevenir:

Controle seu peso corporal, evite consumir alimentos ricos em gorduras e açúcares, pratique exercícios regularmente, não fume e mantenha o acompanhamento com o seu médico de referência.

Obesidade

É o excesso de gordura corporal como consequência do ganho elevado de peso. Está associada a diversas doenças, a exemplo da hipertensão e diabetes, além dos vários fatores psicológicos envolvidos.

Fatores de risco:

Estilo de vida sedentário, ingestão de alimentos ricos em gorduras, histórico familiar de obesidade (fatores genéticos).

Diagnóstico:

É feito somente pelo médico. Um dos métodos mais utilizados para diagnosticar a obesidade é o Índice de Massa Corporal, por ser barato, não invasivo e de fácil mensuração. O cálculo é feito com base no peso (em kg), dividido pela altura ao quadrado (em metros). O resultado deve ser medido por meio tabela própria do IMC. Resultados acima de 25 já apontam para o sobrepeso.

Como prevenir:

Controle seu peso corporal, evite consumir alimentos ricos em gorduras e açúcares, pratique exercícios regularmente, não fume e mantenha o acompanhamento com o seu médico de referência.



Espaço Viver Bem

Unimed Tatuí

Rua Cel. Lúcio Seabra, 384 – centro

Fone: (15) 3259.7179

ANS: 36.194/1

Unimed 
Tatuí

PROGRAMA

**Gerenciamento de
Doenças Crônicas**