



Uso correto e seguro de medicamentos

Medicamentos podem ser importantes aliados a mudanças nos hábitos de vida para o tratamento de doenças.

Orientações no uso de medicamentos:

- Use os medicamentos mesmo quando não estiver sentindo sintomas;
- O uso irregular prejudica o tratamento, por isso siga as doses e os horários indicados;
- Não interrompa o uso por conta própria;
- Insulinas não podem ser congeladas, por isso devem ficar longe do congelador.

Orientar-se com o farmacêutico. Ele está presente em todas as farmácias para garantir a segurança dos consumidores e orientar sobre saúde.

Prevenção:

Esses hábitos saudáveis auxiliam a prevenção e o controle de muitas doenças crônicas:

- **Alimentação:** prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados e controle o uso de sal, açúcar e gorduras;
- **Peso:** mantenha-se dentro do peso adequado;
- **Movimento:** pratique atividade física regularmente;
- **Substâncias prejudiciais:** não fume e evite as bebidas alcoólicas.

Pressão alta, diabetes e obesidade

Como evitar e controlar doenças crônicas



CIM
CRF-PR





Pressão alta: *o inimigo silencioso*

A **hipertensão** é a elevação persistente da pressão que o sangue exerce sobre os vasos sanguíneos.

É conhecida por ser uma **doença silenciosa**, pois muitas pessoas não sentem sintomas mesmo apresentando pressão elevada.

Na maioria das vezes ela não tem uma causa específica, sendo o resultado de fatores como **idade, genética e hábitos de vida**.

A pressão alta pode levar a graves problemas de saúde como infarto, derrame e doença crônica nos rins, contribuindo para um elevado índice de mortes.

O tratamento envolve alterações nos hábitos de vida e, em muitos casos, o uso de um ou mais medicamentos.



De forma geral, a pressão arterial em adultos deve estar abaixo de 120/80 mmHg

Diabetes: *um risco que pode passar despercebido*

O diabetes *melittus* tipo 2 é a forma mais comum da doença (90 a 95% dos casos) e é mais frequente em adultos de meia idade e em idosos.

Ele ocorre por uma dificuldade do organismo em produzir e/ou utilizar a insulina, causando níveis alterados de glicose no sangue.

Os sintomas mais típicos são **sede e fome intensas**, necessidade frequente de urinar, cansaço, perda de peso, dificuldades de cicatrização, visão embaçada e formigamento nos pés e mãos. Apesar disso, muitas pessoas não apresentam sintomas e nem sabem que têm a doença.

Indivíduos acima do peso, sedentários, com história da doença em parentes próximos e acima de 45 anos têm mais chance de desenvolver diabetes tipo 2.

A falta de controle do açúcar no sangue é extremamente prejudicial e pode resultar em cegueira, doença nos rins, doenças cardiovasculares e amputações.

O tratamento visa controlar a glicemia e pode incluir medicamentos orais e injetáveis como a insulina.



Glicemia em jejum maior ou igual a 126 mg/dl pode indicar diabetes



Obesidade: *quando o excesso pesa na saúde*

Obesidade é o excesso de gordura corporal. É uma condição complexa e que pode ter várias causas, entre elas: alimentação inadequada, sedentarismo, algumas condições de saúde (ex: hipotireoidismo) e fatores genéticos.

Um método amplamente usado para avaliar o acúmulo de gordura é o Índice de Massa Corporal (IMC), obtido pela divisão do peso (em quilogramas) pelo quadrado da altura (em metros).

A obesidade aumenta o risco de vários outros problemas de saúde como pressão alta, diabetes tipo 2, doença do coração, problemas nas articulações, derrame e alguns tipos de câncer.

O tratamento envolve alterações na dieta, nas atividades físicas e no comportamento. Em alguns casos podem ser indicados medicamentos e até cirurgia.



IMC maior ou igual a 25 indica excesso de peso