

A photograph of a man and a young girl sitting at a table. The man, on the left, is wearing a blue sleeveless shirt and is smiling warmly while looking at the girl. The girl, on the right, is wearing a white shirt and is also smiling, holding a green apple. On the table in front of them is a white bowl filled with fresh fruit, including strawberries, broccoli, and carrots. A glass of milk is visible on the left side of the table. The background is slightly blurred, showing a kitchen setting. The overall mood is positive and healthy.

SAÚDE

COMO

ESTILO DE VIDA

horas
da vida



INSTITUTO HORAS DA VIDA

Coordenação Geral

Enf. Camila Mendonça Sartorato - COREN n° 0402816

Colaboração Técnica

Enf. Ana Gabriele Rodrigues de Souza - COREN n° 729012

Enf. Rafaela Limeira de Oliveira - COREN n° 710443

Designer

Guilherme Santos de Araújo

ÍNDICE

04

1. DOENÇAS CRÔNICAS

- 1.1. Hipertensão
- 1.2. Diabetes
- 1.3. Colesterol Alto
- 1.4. DPOC
- 1.5. Asma
- 1.6. AVC
- 1.7. Osteoporose
- 1.8. Mal de Parkinson
- 1.9. Doença de Alzheimer
- 1.10. Câncer (TOP 3)

25

2. QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

27

3. NUTRIÇÃO (Alimentação Saudável)

31

4. SEDENTARISMO

34

5. EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

- 5.1. Cruzadinha
- 5.2. Caça-Palavras
- 5.3. Enigma - Práticas Integrativas

38

6. REFERÊNCIAS



1

DOENÇAS CRÔNICAS

Doenças crônicas são caracterizadas por não serem resolvidas em um curto espaço de tempo, são doenças que não põem em risco a vida da pessoa num prazo curto, logo não são emergências médicas. No entanto, elas podem ser extremamente sérias, e várias doenças crônicas, como por exemplo certos tipos de câncer, que podem levar a óbito.

Muitas doenças crônicas são assintomáticas (não apresentam sintomas logo de início) ou quase assintomáticas (tem o aparecimento de poucos sintomas) a maior parte do tempo, mas caracterizam-se por episódios agudos e repentinos.

A hipertensão arterial ou pressão alta, é uma doença que ataca os vasos sanguíneos, coração, cérebro, olhos e pode causar paralisação dos rins. Ocorre quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg. Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, entre eles:

– fumo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, grande consumo de sal, níveis altos de colesterol, falta de atividade física;

– além desses fatores de risco, sabe-se que sua incidência é maior na raça negra, aumenta com a idade, é maior entre homens com até 50 anos, entre mulheres acima de 50 anos e em diabéticos.



SINTOMAS

Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito:

- Dores no peito
- Dores de cabeça
- Tonturas
- Zumbidos no ouvido
- Fraqueza
- Visão embaçada
- Sangramento nasal

Tratamento

Poderá ser realizado através da mudança de estilo de vida, prática de exercícios físicos, controle da alimentação e o uso de medicamentos específicos. Em casos mais graves, o médico poderá indicar uma cirurgia de desobstrução dos vasos sanguíneos. A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada.



Prevenção

Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, mas além dos medicamentos disponíveis atualmente, é imprescindível adotar um estilo de vida saudável!



Manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares.



Praticar atividade física regular.



Abandonar o fumo.



Evitar alimentos gordurosos.



Não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos.



Aproveitar momentos de lazer.



Moderar o consumo de álcool.



Controlar o diabetes.



É uma doença caracterizada pelo aumento de açúcar na corrente sanguínea e associada a complicações, disfunções e insuficiência de vários órgãos, especialmente olhos, rins, nervos, cérebro, coração e vasos sanguíneos. O diabetes pode acontecer devido a elevação da glicose, juntamente com a resistência do corpo à insulina que é responsável por controlar os níveis de açúcar no sangue.

OS TIPOS DE DIABETES

TIPO I : Não há produção alguma de insulina, geralmente acomete crianças e adolescentes e é necessário o uso de insulina. A causa do diabetes tipo 1 ainda é desconhecida e a melhor forma de preveni-la é com práticas de vida saudáveis (alimentação, atividades físicas e evitando álcool, tabaco e outras drogas).



TIPO II : Ocorre quando o corpo não aproveita adequadamente a insulina produzida. A causa do diabetes tipo II está diretamente relacionada ao sobrepeso, sedentarismo, triglicerídeos elevados, hipertensão e hábitos alimentares inadequados de açúcar no sangue.

PRINCIPAIS SINTOMAS



Vontade de urinar
várias vezes
ao dia.



Sede
excessiva.



Fome
excessiva.



SINTOMAS DIABETES TIPO I

- Fome frequente
- Sede constante
- Vontade de urinar diversas vezes ao dia
- Perda de peso
- Fraqueza
- Fadiga
- Mudanças de humor
- Náusea e vômitos

SINTOMAS DIABETES TIPO II

- Fome frequente
 - Sede constante
 - Formigamento nos pés e mãos
 - Vontade de urinar diversas vezes
 - Infecções frequentes na bexiga, rins, pele e infecções de pele
 - Feridas que demoram para cicatrizar
 - Visão embaçada
-

Tratamento

Acompanhamento com endocrinologista, uso de medicação contínua, verificação da glicemia frequente e mudança de hábitos.

Prevenção

A melhor forma de prevenir o diabetes e diversas outras doenças é a prática de hábitos saudáveis, além de:

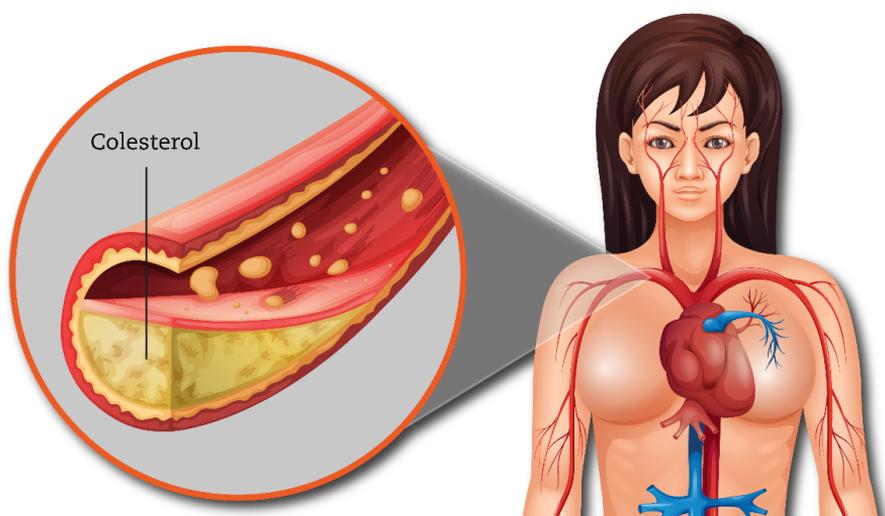
- Comer diariamente verduras, legumes e, pelo menos, três porções de frutas.
- Reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras.
- Parar de fumar.
- Praticar exercícios físicos regularmente (no mínimo 30 minutos todos os dias).
- Manter o peso controlado.



1.3

COLESTEROL ALTO

Todos nós possuímos colesterol em nosso sangue, ele nos ajuda na manutenção do nosso corpo, como na movimentação das células, energia, entre outros, entretanto podemos adquirir o colesterol através da alimentação e quando o nível deste colesterol aumenta muito pode se tornar uma doença chamada comumente de “colesterol elevado” podendo criar placas de gordura em nossa corrente sanguínea. Quanto mais elevadas as taxas, maior é o risco de sofrer uma doença cardíaca.



Principais sinais e sintomas

Pode ocorrer dores na parte do corpo em que há o acúmulo de gordura no vaso sanguíneo, com agravamento da doença pode causar dor ou desconforto no peito, quando o coração não está recebendo sangue ou oxigênio suficiente, falta de ar e fadiga quando é realizado esforço, dores nas pernas ao caminhar, que melhoram com o repouso.

Tratamento

Poderá ser realizado através da mudança de estilo de vida, prática de exercícios físicos, controle da alimentação e o uso de medicamentos específicos. Em casos mais graves, o médico poderá indicar uma cirurgia de desobstrução dos vasos sanguíneos.



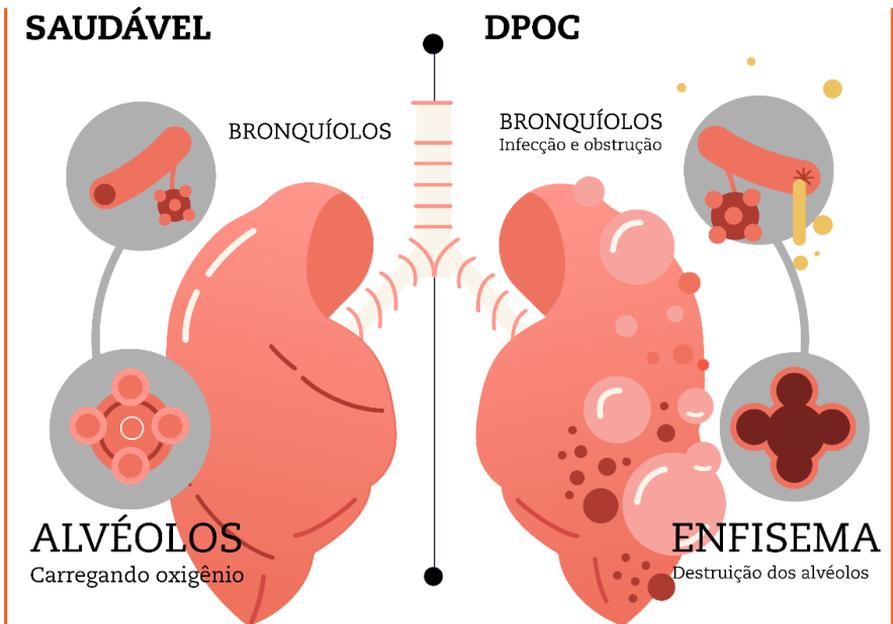
Prevenção

Você pode adotar hábitos saudáveis para ajudar a diminuir o nível de colesterol ruim e o risco de ter doença cardíaca. Mesmo se você já tiver uma doença cardíaca, isso ajuda a prevenir problemas futuros. Corrigir os fatores de risco clássicos (hipertensão, sedentarismo, tabagismo, obesidade, diabetes, entre outros), praticar exercício físico e adotar uma dieta adequada melhora muito a evolução da doença.

1.4

DPOC

DPOC significa “Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica” que significa uma doença que obstrui as vias aéreas, dificultando a respiração. O quadro mais comum de DPOC se dá quando o paciente apresenta bronquite crônica (inflamação dos brônquios) combinada com enfisema pulmonar (dilatação excessiva dos alvéolos), o que agrava a perda da capacidade respiratória e a redução do nível de oxigênio no sangue.



PRINCIPAL SINTOMA



Falta de Ar

Principalmente durante os esforços, que pode progredir até para atividades rotineiras como tomar banho, realizar atividades domésticas; é comum apresentar pigarro e tosse crônica, por exemplo, que piora pela manhã.

Fatores de risco



O tabagismo é o principal fator de risco para DPOC e sua origem se dá ao efeito da fumaça de cigarro nos pulmões, havendo relação da quantidade e do tempo de tabagismo com a gravidade da doença. Outros tipos de fumo e a exposição passiva também contribuem para causar e piorar a doença. A poluição ambiental também faz parte deste grupo.

Tratamento

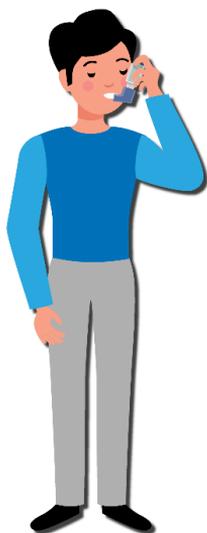
Embora a DPOC não tenha cura, os tratamentos auxiliam evitando que a doença tenha progressão, controlando os sintomas e reduzindo as complicações. É fundamental consultar um médico pneumologista para diagnóstico e tratamento adequados. Também são adotados métodos como fisioterapia e os exercícios físicos com orientação profissional.

Prevenção

A melhor prevenção é evitar o tabagismo, já que este é o maior agravante. Até mesmo a alimentação em combinação com a prática de exercícios físicos pode ajudar na prevenção, uma dieta rica em frutas e legumes ajuda a fortalecer o pulmão.



A asma (também conhecida como “bronquite asmática” ou como “bronquite alérgica”) é uma doença que acomete os pulmões, acompanhada de uma inflamação crônica dos brônquios (tubos que levam o ar para dentro dos pulmões).



SINTOMAS

Caracteriza-se por tosse frequente, prolongada, geralmente durante a noite, nem sempre com catarro; chiado, cansaço, pressão no peito com dificuldade para respirar. Os sintomas podem aparecer de forma isolada ou juntos.

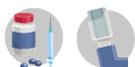
A existência de tosse crônica ou falta de ar ao realizar esforços físicos podem ser sintomas de asma.

Fatores de risco

Os fatores de risco associados à asma são:

- Sexo masculino
- Histórico familiar
- Tabagismo passivo
- Ausência de aleitamento materno e sensibilização aos alérgenos.

Tratamento



Baseia-se nas medidas de higiene do ambiente, uso de medicamentos e vacinas para alergia. A maioria dos pacientes com asma é tratada com dois tipos de medicação:

Medicação chamada controladora ou de manutenção: que serve para prevenir o aparecimento dos sintomas e evitar as crises de asma.

Medicação de alívio ou de resgate: que serve para aliviar os sintomas quando houver piora da asma.



Prevenção

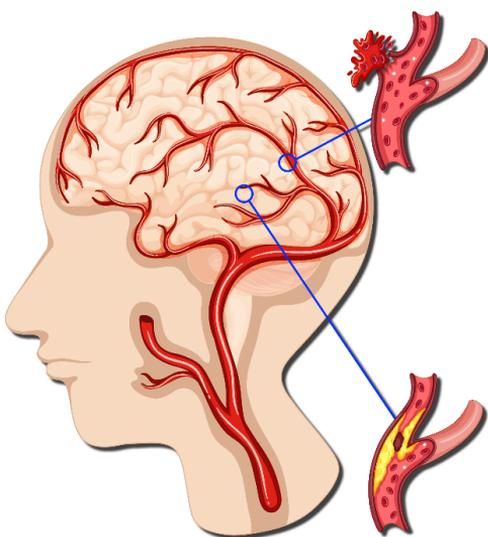
A poeira doméstica é considerada o principal agente desencadeador de alergia e crises asmáticas, por isso o ambiente deve ser o mais higiênico possível, a fim de evitar que a pessoa entre em contato com esses elementos. É recomendado que não haja fumantes no ambiente domiciliar, animais devem ser mantidos fora de casa, ou no mínimo não entrem nos quartos de dormir.

1.6

AVC

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) acontece quando vasos que levam sangue ao cérebro entopem ou se rompem, provocando a paralisia da área cerebral que ficou sem circulação sanguínea. É uma doença que acomete mais os homens e é uma das principais causas de morte, incapacitação e internações em todo o mundo. Quanto mais rápido for o diagnóstico e o tratamento do AVC, maiores serão as chances de recuperação completa. Desta forma, torna-se primordial ficar atento aos sinais e sintomas e procurar atendimento médico imediato. Existem dois tipos de AVC, que ocorrem por motivos diferentes:

- AVC Hemorrágico.
- AVC Isquêmico.



AVC Hemorrágico

AVC Isquêmico

Principais sinais e sintomas

Existem alguns sinais que o corpo dá, que ajudam a reconhecer um Acidente Vascular Cerebral, os principais são:

- Fraqueza ou formigamento na face, no braço ou na perna, especialmente em um lado do corpo.
- Confusão mental.
- Alteração da fala ou compreensão.
- Alteração na visão (em um ou ambos os olhos).
- Alteração do equilíbrio, coordenação, tontura ou alteração no andar.



ATENÇÃO!

Caso qualquer um desses sintomas apareçam, é fundamental ligar para o Serviço de Atendimento Médico de Urgência (**SAMU - 192**), Bombeiros (**193**) ou levar a pessoa imediatamente a um hospital para avaliação clínica detalhada.

Quanto mais rápido for o atendimento, maiores serão as chances de sobrevivência e recuperação total.

Fatores de risco para desenvolver um AVC

Existem diversos fatores que aumentam a probabilidade de ocorrência de um AVC, seja ele hemorrágico ou isquêmico. Os principais fatores causais das doenças são:

Hipertensão

Obesidade

Sedentarismo

Diabetes Tipo II

Tabagismo

Drogas Ilícitas

Colesterol Alto

Excesso de álcool

Histórico Familiar

Sobrepeso

Idade Avançada

Sexo Masculino



Prevenção

Muitos fatores de risco contribuem para o aparecimento de um AVC e de outras doenças crônicas, como câncer e diabetes. Alguns desses fatores não podem ser modificados, como a idade, a raça, a constituição genética e o sexo. Outros fatores, entretanto, dependem apenas da pessoa e são os principais para prevenir essas doenças.



Manter o peso adequado.



Praticar atividade física regular.



Abandonar o fumo.



Manter a pressão sob controle.



Não utilizar drogas ilícitas.



Aumentar o consumo de água.



Evitar o consumo de álcool.



Manter a glicose sob controle.



Tratamento

O tratamento do AVC é feito nos Centros de Atendimento de Urgência, que são os estabelecimentos hospitalares que desempenham o papel de referência para atendimento aos pacientes com AVC.

1.7

OSTEOPOROSE

Osteoporose é uma doença que se caracteriza pela perda progressiva de massa óssea, tornando os ossos enfraquecidos e predispostos a fraturas.

SINTOMAS

Muitas pessoas não apresentam sintomas até que tenham uma fratura óssea. Em alguns casos não apresenta sintomas, mas as pessoas podem ter dores locais. Também é comum: costas encurvadas, fratura óssea ou perda de altura.



Fatores de risco

- Membros da família com osteoporose.
- Dieta pobre em cálcio e vitamina D.
- Estilo de vida sedentário.
- Raça branca ou asiática.
- Magreza.
- Menopausa precoce.
- Tabagismo.
- Consumo excessivo de álcool ou cafeína.

Tratamento

O tratamento inclui medicamentos, dieta saudável e exercício de levantamento de peso para ajudar a prevenir a perda óssea ou fortalecer os ossos já fracos. O tratamento pode ajudar, mas essa doença não tem cura.



Prevenção

Como forma de prevenir a osteoporose, temos:

Gerenciar os fatores de risco (por exemplo, parar de fumar e evitar o consumo exagerado de bebidas alcoólicas e cafeína).

Consumir quantidades adequadas de cálcio e vitamina D.

Praticar exercícios com suporte de peso (como fazer caminhadas, subir escadas ou levantamento de peso).

1.8 MAL DE PARKINSON

Uma doença degenerativa que afeta o cérebro, geralmente em pessoas idosas pois ao passar dos anos, com o envelhecimento, há diminuição de células no corpo, em algumas pessoas essa diminuição é acelerada, e então acabam manifestando os sinais e sintomas da doença.



Principais sinais e sintomas

Aumento gradual dos tremores no corpo, maior lentidão de movimentos, caminhar arrastando os pés, postura inclinada para frente. O tremor afeta os dedos ou as mãos, mas pode também afetar o queixo, a cabeça ou os pés.

Pode ocorrer num lado do corpo ou nos dois, e pode ser mais intenso num lado que no outro. O tremor ocorre quando nenhum movimento está sendo executado, e por isso é chamado de tremor de repouso.



Tratamento

Não existe cura para a doença de Parkinson, entretanto com tratamento medicamentoso há possibilidade de redução dos sintomas e retardando seu progresso e maior longevidade.

Prevenção

Não há como prevenir a doença de Parkinson atualmente, entretanto é possível identificar pessoas com alto risco de conversão para Parkinson, investigar e se for o caso iniciar o tratamento afim de diminuir o avanço da doença.

1.9 DOENÇA DE ALZHEIMER

Doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência neurodegenerativa em pessoas de idade. A causa é desconhecida, mas acredita-se que seja geneticamente determinada.

A doença instala-se quando o processamento de certas proteínas do sistema nervoso central começa a dar errado. Surgem, então, fragmentos de proteínas mal cortadas, tóxicas, dentro dos neurônios e nos espaços que existem entre eles. Como consequência dessa toxicidade, ocorre perda progressiva de neurônios em certas regiões do cérebro, como o hipocampo, que controla a memória, e o córtex cerebral, essencial para a linguagem e o raciocínio, memória, reconhecimento de estímulos sensoriais e pensamento abstrato.



PRINCIPAIS SINTOMAS



- Falta de memória para acontecimentos recentes.
- Repetição da mesma pergunta várias vezes.
- Dificuldade para acompanhar conversações ou pensamentos complexos.
- Incapacidade de elaborar estratégias para resolver problemas.
- Dificuldade para dirigir automóvel e encontrar caminhos conhecidos.
- Dificuldade para encontrar palavras que expressem ideias ou sentimentos pessoais.
- Irritabilidade, desconfiança injustificada, agressividade, passividade, interpretações erradas de estímulos visuais ou auditivos e tendência ao isolamento.

Tratamento

A doença é incurável. O objetivo do tratamento é retardar a evolução e preservar por mais tempo possível as funções intelectuais. Os melhores resultados são obtidos quando o tratamento é iniciado nas fases mais precoces. Numa doença que é progressiva nem sempre é fácil avaliar resultados. Por essa razão, é fundamental que os familiares utilizem um diário para anotar a evolução dos sintomas. A memória está melhor? Os afazeres diários são cumpridos com mais facilidade? O quadro está estável? O declínio ocorre de forma mais lenta do que antes da medicação? Sem essas anotações fica impossível avaliar a eficácia do tratamento.

Uma vez iniciado, o tratamento precisa ser reavaliado pelo médico ao completar um mês, mas deve ser mantido obrigatoriamente por um período mínimo de 3 a 6 meses, para que se possa ter ideia da eficácia. Enquanto a resposta for favorável, o medicamento não deve ser suspenso, sendo fundamental a tomada diária nas doses e observar os intervalos prescritos. A administração irregular compromete o resultado.



Prevenção

- Evitar e controlar os fatores que desencadeiam a hipertensão arterial, os níveis de colesterol e diabetes tipo II.
- Fazer exercícios físicos e mentais regulares.
- Manter o peso corporal dentro de padrões saudáveis, não fumar e tomar vitamina C.

1.10

CÂNCER (TOP 3)

O Brasil deverá registrar 625 mil novos casos de câncer para cada ano do triênio 2020/2022, segundo o INCA (Instituto Nacional de Câncer). Se descontados os casos de câncer de pele não melanoma, serão 450 mil novos registros da doença para cada ano.

O câncer de pele não melanoma é o mais incidente no país, com 177 mil novos casos estimados. Ele corresponderá a 27,1% do total de casos de câncer em homens e 29,5% em mulheres. Considerando-se todos os demais tipos de câncer, os mais frequentes na população serão mama e próstata (66 mil casos cada), por isso, separamos abaixo informações sobre os 3 principais tipos de câncer que acometem os brasileiros.



625 mil novos casos/triênio

450 mil casos descontando os casos de pele não melanoma.

O câncer de pele não melanoma é o mais frequente. 27,1% total de casos.

Dos demais tipos de câncer os mais frequentes são: Câncer de mama e próstata.

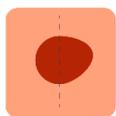


Câncer de Pele

É uma doença que ocorre por conta do desenvolvimento anormal das células da pele. Elas multiplicam-se repetidamente até formarem um tumor maligno. O Câncer de pele é uma doença que tem cura, se descoberto logo no início.

SINTOMAS

Os sintomas mais comuns são: pintas que aumentam de tamanho, coçam ou sangram e pintas que mudam de cor ou têm formato irregular. Além disso, existem alguns tumores que podem ter aspecto de lesões tipo verrugas, nódulos sobrelevados e avermelhados e manchas mais ásperas.



Assimetria



Borda Irregular



Cores Diferentes



Diâmetro > que 6mm



Aparência em evolução

Fatores de risco

Os fatores de risco associados ao câncer de pele são:

- Histórico familiar.
- Pessoas de pele e olhos claros, com cabelos ruivos ou loiros.
- Pessoas que trabalham frequentemente expostas ao sol sem proteção adequada.
- Exposição prolongada e repetida ao sol na infância e adolescência.

O sol é importante para a saúde, mas é preciso ter cuidado com o excesso. Quando seus raios ultravioleta (tipo B) atingem as camadas mais profundas da pele, podem alterar suas células e provocar envelhecimento precoce, lesões nos olhos e até câncer de pele. Alguns cuidados são necessários, principalmente para aqueles que trabalham ao ar livre.



Tratamento

A cirurgia é o tratamento mais indicado. A radioterapia e a quimioterapia também podem ser utilizadas, dependendo do estágio da doença. Quando há metástase (o câncer já se espalhou para outros órgãos), o melanoma é tratado com novos medicamentos, que apresentam altas taxas de sucesso.

Prevenção

- Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h.
- Use sempre proteção adequada, como bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros, barraca e filtro solar com fator mínimo de proteção 15.

Câncer de Mama

É o tipo de câncer mais frequente nas mulheres brasileiras. Nessa doença, ocorre um desenvolvimento anormal das células da mama, que multiplicam-se repetidamente até formarem um tumor maligno.

PRINCIPAIS SINTOMAS



Secreção mamilar



Caroço ou espessamento



Alteração na textura da pele



Dor nas axilas



Mudança na aparência dos mamilos



Caroço visível



Ondulação



Assimetria acentuada



Irritação na pele



Covinhas na pele



Fatores de risco

Os fatores de risco associados ao câncer de mama são:

→ Histórico familiar.

Alterações genéticas, diretamente relacionadas à biologia celular, que podem ser estimuladas por fatores ambientais tais como:

→ Tabagismo.

→ Uso de hormônios.

→ Obesidade.

→ Alcoolismo.

Também é mais frequente nas mulheres que tem início da menstruação em idade muito jovem e menopausa tardia.

Tratamento

As modalidades de tratamento do câncer de mama podem ser divididas em:

- Tratamento local: cirurgia e radioterapia (além de reconstrução mamária).

- Tratamento sistêmico: quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica.

Prevenção

Ter uma alimentação saudável e equilibrada (com frutas, legumes e verduras), praticar atividades físicas (qualquer atividade que movimente seu corpo) e não fumar.

Essas são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer.

O autoexame previne a doença?

O exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo, entretanto, esse exame não substitui o exame clínico das mamas realizado por um profissional de saúde treinado. Caso a mulher observe alguma alteração deve procurar imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua residência. Mesmo que não encontre nenhuma alteração no autoexame, as mamas devem ser examinadas uma vez por ano por um profissional de saúde!



O AUTOEXAME

Passo a passo em pé durante o banho.

1



Levante seu braço direito

2



Com a mão esquerda, examine a mama direita.

3



Faça movimentos circulares.

Repita o passo a passo na mama esquerda.

Câncer de Próstata

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não melanoma). Câncer de próstata é o tumor que afeta a próstata, glândula localizada abaixo da bexiga e que envolve a uretra, canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis.

Principais sinais e sintomas

Em sua fase inicial, o câncer da próstata tem evolução silenciosa. Muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata (dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite). Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.



Fatores de risco

Existem alguns fatores que podem aumentar as chances de um homem desenvolver câncer de próstata. São eles:

→ Idade, o risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.

→ Histórico de câncer na família, homens cujo o pai, avô ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos, fazem parte do grupo de risco.

→ Sobrepeso e obesidade, estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado.

Tratamento

Para doença localizada (que só atingiu a próstata e não se espalhou para outros órgãos), cirurgia, radioterapia e até mesmo observação vigilante (em algumas situações especiais) podem ser oferecidos. Para doença localmente avançada, radioterapia ou cirurgia em combinação com tratamento hormonal têm sido utilizados. Para doença metastática (quando o tumor já se espalhou para outras partes do corpo), o tratamento mais indicado é a terapia hormonal.

A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após médico e paciente discutirem os riscos e benefícios de cada um.

Prevenção

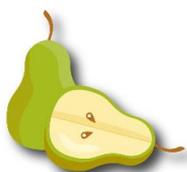
- Ter uma alimentação saudável.
- Manter o peso corporal adequado.
- Praticar atividade física.
- Não fumar.
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.



2

QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

Hábitos que podem ajudar a sua saúde física e mental



GUIDE DA ALIMENTAÇÃO

Comer bem não tem a ver apenas com a boa forma física, mas com o bem-estar geral. Opte por um cardápio variado e equilibrado.



PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Colocar o corpo em movimento de forma regular também contribui para a saúde emocional.



PRIORIZE O SONO

É muito importante dormir bem, tendo uma boa rotina de sono. Noites mal dormidas colaboram para agravar os transtornos mentais/emocionais.



TEMPO PARA ESPORTE E LAZER

Faça atividades que te deixem felizes, como passeios, encontros com amigos, cinema, ler bons livros, sair para dançar...



COLECIONE MOMENTOS

É importante alimentar a mente e o coração com os amigos e a família.





CONECTE-SE COM A NATUREZA

Faz bem para o corpo e para a mente estar ao ar livre, conectando-se ao meio ambiente e escapar um pouco da rotina puxada do trabalho e da casa.



FAÇA ALGO QUE TE DÊ PRAZER

Escolha algo com que tenha afinidade ou mesmo que sempre teve vontade de praticar e nunca teve coragem.



DESENVOLVA SUA FÉ

E isso independe de crença/religião. A fé está ligada à forma como nos relacionamos com o mundo e com as pessoas, ao otimismo, a crer na vida e em algo que tenha significado para você.



CONHEÇA A SI MESMO

Existem várias formas de se conhecer como terapias, psicanálise, bodytalk, teatro, atividades lúdicas...



AJUDE O PRÓXIMO

Pode ser um vizinho que precisa de ajuda ou um trabalho voluntário. Fazer o bem faz bem.



3

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável deve ser baseada no consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração a redução de alimentos industrializados (bolachas, refrigerantes, doces) e com alto teor de açúcar, que são prejudiciais à saúde.

Principais características de uma alimentação saudável

**ACESSÍVEL
VARIADA
COLORIDA**



1. Acessível: sabor e custo acessível. Uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos naturais e produzidos regionalmente, como por exemplo, a mandioca que é um (tubérculo) alimento saboroso, muito nutritivo, típico e de fácil produção em várias regiões brasileiras e tradicionalmente saudável.

2. Variada: o consumo de vários tipos de alimentos que forneçam os diferentes nutrientes necessários para o organismo, evitando comer sempre as mesmas coisas, já que isso limita o acesso de todos os nutrientes necessários a uma alimentação adequada.

3. Colorida: como forma de garantir a variedade principalmente em termos de vitaminas e minerais, e também a apresentação atrativa das refeições, destacando o fomento ao aumento do consumo de alimentos saudáveis como legumes, verduras e frutas e tubérculos em geral.

Dicas para uma alimentação saudável

→ Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

→ Inclua diariamente 3 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.



→ Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

→ Coma feijão com arroz todos os dias ou pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

→ Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

→ Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

→ Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

→ Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

→ Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

→ Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

4

SEDENTARISMO

O sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de patologias. Devido ao grande comprometimento que ela pode ocasionar, considera-se atualmente como um problema de saúde pública e por muitos profissionais da saúde, também é considerada como o mal do século.

Cuidado ao iniciar os exercícios

Recomenda-se que os exercícios sejam assistidos por um profissional de Educação Física, para que os movimentos sejam reeducados e executados de forma correta, sem que haja risco de lesionar alguma estrutura corporal. Também vale salientar a importância do acompanhamento em casos onde o indivíduo possa apresentar problemas crônicos, como diabetes, cardiopatia, obesidade, devido aos riscos que as mesmas ocasionam, fazendo com que o médico e o profissional de Educação Física, possam traçar um perfil onde as atividades sejam direcionadas para cada caso especificamente.

BENEFÍCIOS EM SE EXERCITAR



- Diminuição do risco de morte prematura para a gestante.
- Redução dos níveis de colesterol, triglicérides, glicose.
- Melhora a condição e a funcionalidade cardíaca e respiratória.
- Auxilia na manutenção do peso, dos níveis de gordura corporal e de massa magra.
- Auxilia na prevenção de patologias como câncer, Alzheimer, Parkinson e outras patologias incapacitantes.
- Proporciona alívio de tensão muscular e diminuição das dores no corpo decorrentes do estresse ou desuso.



Roteiro para iniciar a atividade física

Para começar, é preciso lembrar que não se deve associar atividade física ao esforço exagerado. Para manter a saúde, prevenir doenças e deixar o corpo mais forte e vigoroso, o caminho pode ser tão simples que até surpreende!

Pequenos hábitos e grandes mudanças

Andar a pé, passear de bicicleta, subir e descer uma escada em vez de usar o elevador a todo momento, nadar, fazer alongamento e relaxamento em casa, dançar: tudo isso é movimento. Quando praticadas regularmente, essas atividades têm o poder de criar uma rotina saudável e benéfica para o corpo e a mente.

Cuidados importantes antes de iniciar

→ **Alongamento:** nunca deixe de se alongar antes e depois da atividade, para evitar problemas nos músculos, nas articulações e nos tendões.

→ **Hidratação e alimentação:** beba pelo menos um copo de água antes de começar. E não se exercite em jejum, para não correr o risco de sentir tontura, calafrio e até desmaiar.

→ **A roupa ideal:** use roupas leves e confortáveis, de acordo com o clima e a temperatura.

→ **Orientação especializada:** se você pretende praticar uma atividade moderada ou intensa, é preciso fazer uma avaliação médica e buscar a orientação de um profissional de Educação Física, a fim de comprovar se você está em boas condições físicas e se o que quer fazer é recomendado.

→ **Necessidades específicas:** escolha um tipo de atividade que atenda às suas necessidades físicas e não agrave algum problema muscular ou de postura que você tenha.

→ **O gosto faz diferença:** Se você gosta de ficar ao ar livre, escolha uma atividade que permita isso, em vez de ir a uma academia. Se gosta de nadar, tente encontrar uma piscina, em vez de insistir em um exercício que não lhe agrada.



5

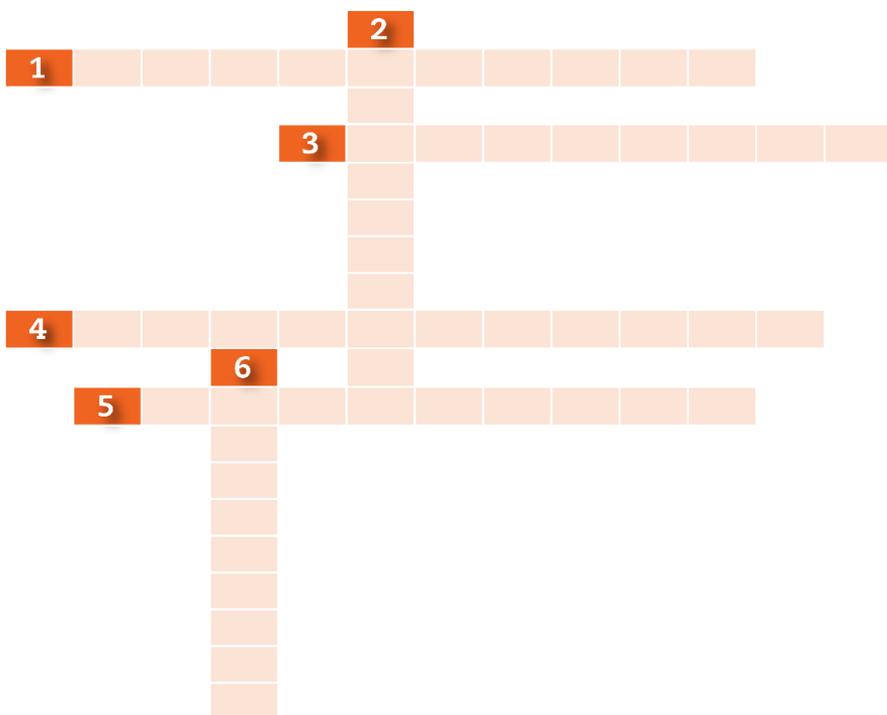
EXERCÍCIOS PARA A FIXAÇÃO



5.1 Cruzadinha

Responda

1. Placas de gordura em nossa corrente sanguínea:
2. Pessoa que não pratica exercício:
3. Conhecido como aumento do açúcar no sangue:
4. Outro nome para pressão alta:
5. Principal fator de risco para desenvolver DPOC:
6. Doença que causa perda de memória:



RESPOSTAS: Colesterol - Sedentária - Diabetes - Hipertensão - Tabagismo - Alzheimer





5.2 Caça Palavras

D	S	D	F	T	Q	A	Q	G	T	J	L
I	Q	W	E	R	T	S	F	G	K	U	L
A	L	Z	H	E	I	M	E	R	Y	U	K
B	O	A	S	D	F	A	V	B	W	R	E
E	J	S	A	S	D	F	G	H	D	Q	F
T	H	Y	T	A	D	G	H	J	K	K	F
E	R	T	C	E	S	F	H	J	V	P	C
S	E	D	F	G	O	D	S	F	G	A	V
Q	W	I	L	K	M	P	N	B	F	R	B
S	Q	A	S	F	G	O	O	G	J	K	T
E	F	C	V	B	N	C	E	R	D	I	R
B	J	A	S	D	F	G	F	Q	O	N	E
D	K	E	R	T	Y	U	E	E	D	S	D
A	V	C	A	S	F	G	N	N	Y	O	E
V	X	C	J	K	K	Ç	N	V	B	N	D
A	S	V	E	D	A	D	I	S	E	B	O
W	E	R	G	N	J	K	N	M	V	X	D
H	H	I	P	E	R	T	E	N	S	A	O
C	A	N	C	E	R	J	G	F	W	S	X
A	S	D	F	G	H	J	K	L	J	C	F
B	J	A	S	D	F	G	F	Q	D	F	U
A	S	D	F	G	H	D	Q	F	H	K	M
S	E	D	E	N	T	A	R	I	S	M	O



5.3 Enigma - Práticas Integrativas



C U U N U



O E O A I



I O E O P A



U I O E A I A



U O R A I A



O A E A I A



Y



A I E A I



E K

*RESPOSTAS: Acupuntura - Homeopatia - Fitoterapia - Musicoterapia - Quiropraxia - Aromaterapia - Yoga - Apiterapia - Reiki



As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. As práticas foram institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC).

São elas: Medicina Tradicional Chinesa/ Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de Florais.

Encontre a unidade mais próxima:
https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/-saude/atencao_basica/index.php?p=236370



ANVISA. Dislipidemia. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/regulamentacao/boletim-saude-e-economia-no-6.pdf>

CÂNCER, Instituto Nacional de. Câncer de pele: saiba como prevenir, diagnosticar e tratar. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/noticias/cancer-de-pele-saiba-como-prevenir-diagnosticar-e-tratar#:~:text=A%20cirurgia%20%C3%A9%20o%20tratamento,apresentam%20altas%20taxas%20de%20sucesso>.

CÂNCER, Instituto Nacional de. Câncer de próstata. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata>.

CARDIOLOGIA, Sociedade Brasileira de. Atualização da Diretriz Brasileira de Hipercolesterolemia Familiar – 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8528358/pdf/0066-782X-abc-117-04-0782.pdf>

ENFERMAGEM, Biblioteca Virtual de. 10 Dicas Para Manter Sua Saúde Mental em Dia. Disponível em: <http://biblioteca.cofen.gov.br/dicas-saude-mental/>

JANEIRO, Universidade Federal Rural do Rio de. Alzheimer e Prevenção. Disponível em: <https://institucional.ufrj.br/casst/files/2020/10/Alzheimer-e-Preven%cc3%a7%cc3%a3o.pdf>

MSD, Manual. Osteoporose. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BARbios-%C3%B3sseos,-articulares-e-musculares/osteoporose/osteoporose>.

ONCOGUIA. Estimativas de câncer no Brasil. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/estimativas-no-brasil/1705/1/>

SAÚDE, Ministério da. 08/8 – Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/08-8-dia-nacional-de-prevencao-e-controle-do-colesterol/#:~:text=Sintomas%3A,f%C3%ADsico%20s%C3%A3o%20sintomas%20da%20doen%C3%A7a>

SAÚDE, Ministério da. 21/11 – Dia Mundial da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica – DPOC. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/21-11-dia-mundial-da-doenca-pulmonar-obstrutiva-cronica-dpoc/#:~:text=%C3%89%20uma%20doen%C3%A7a%20pulmonar%20que,pela%20manh%C3%A3%20s%C3%A3o%20sintomas%20comuns>

SAÚDE, Ministério da. Acidente Vascular Cerebral - AVC. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/avc>

SAÚDE, Ministério da. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/alimentacao-saudavel/>

SAÚDE, Ministério da. Asma. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/asma/>

SAÚDE, Ministério da. Câncer de mama. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/cancer-de-mama/#:~:text=%C3%89%20o%20tipo%20de%20c%C3%A2ncer,at%C3%A9%20formarem%20um%20tumor%20maligno>

SAÚDE, Ministério da. Câncer de pele. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/cancer-de-pele/>

SAÚDE, Ministério da. Diabetes (diabetes mellitus). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>

SAÚDE, Ministério da. Diabetes Mellitus. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes_mellitus.PDF

SAÚDE, Ministério da. Doença de Alzheimer. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/doenca-de-alzheimer-3/>



SAÚDE, Ministério da. Doença de Parkinson. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/doenca-de-parkinson/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%3A%20%C3%A9%20uma,do%20c%C3%A9rebro%20chamada%20subst%C3%A2ncia%20negra>

SAÚDE, Ministério da. Hipertensão (pressão alta). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao-pressao-alta-1>
SAÚDE, Ministério da. Hipertensão Arterial. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/hipertensao-18/>

SAÚDE, Ministério da. Osteoporose. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/osteoporose-7/#:~:text=Osteoporose%20%C3%A9%20uma%20doen%C3%A7a%20que,para%20o%20fortalecimento%20dos%20ossos>

SAÚDE, Secretária da. Câncer de próstata. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Cancer-de-prostata>

SAÚDE, Secretária de Estado da. Atividade Física e Sedentarismo. Disponível em: <http://cidadao.saude.al.gov.br/saude-para-voce/estilo-de-vida-saudavel/atividade-fisica-e-sedentarismo/>

SAÚDE, Secretária Municipal de. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao_basica/index.php?p=236370





Este material foi desenvolvido pelo Instituto Horas da Vida a título de exclusividade.

Copyright

Este material não pode ser copiado, no todo ou em partes, sem a autorização expressa do Instituto Horas da Vida.

Este material é de propriedade intelectual do Instituto Horas da Vida.