

WORLD HEALTH PROFESSIONS ALLIANCE WHPA
C/O WORLD MEDICAL ASSOCIATION
BP 63
01210 FERNEY VOLTAIRE
FRANCE

TEL.: +33 (0) 450 40 75 75
FAX: +33 (0) 450 40 59 37
E-MAIL: WHPA@WMA.NET
WWW.WHPA.ORG

Com o apoio da IFPMA



International
Federation of
Pharmaceutical
Manufacturers &
Associations

Índice

O QUE SÃO DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS?	1
O QUE É O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA?	2
COMO POSSO SABER SE ESTOU EM “RISCO”?	3
O QUE POSSO FAZER PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?	5
O QUE POSSO FAZER PARA AUMENTAR A MINHA ATIVIDADE FÍSICA?	6
COMO POSSO PARAR DE FUMAR?	7
O QUE POSSO FAZER PARA EVITAR O ABUSO DO CONSUMO DE ÁLCOOL?	9
QUE MEDIDAS CORPORAIS DEVO VIGIAR REGULARMENTE?	12
COMO É QUE O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA PODE AJUDAR A ATINGIR AS MINHAS METAS DE SAÚDE?	13
INFORMAÇÕES ÚTEIS SOBRE SAÚDE	14

COMO USAR O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA

UM GUIA PARA PACIENTES E PÚBLICO EM GERAL

O Cartão de Melhoria da Saúde WHPA foi criado para:

1. Informar sobre como pode melhorar a sua saúde através de comportamentos positivos e de alteração do estilo de vida.
2. Facilitar o trabalho entre si e o profissional de saúde, na definição das suas próprias metas relacionadas com a sua saúde e o acompanhamento do seu progresso ao longo do tempo.

Este guia foi criado para fornecer informações úteis sobre a saúde e ajudá-lo com respostas às perguntas mais frequentes:

- O que são doenças não transmissíveis?
- O que é o cartão de melhoria da saúde WHPA?
- Como posso saber se estou em “risco”?
- O que posso fazer para manter uma alimentação saudável?
- O que posso fazer para aumentar a minha atividade física?
- Como posso parar de fumar?
- O que posso fazer para evitar o abuso de consumo de álcool?
- Que medidas corporais devo vigiar regularmente?
- Como é que o Cartão de Melhoria da Saúde WHPA pode ajudar a atingir as minhas metas de saúde?

O QUE SÃO DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS?

As doenças não transmissíveis (DNT), também conhecidas como doenças crónicas, são doenças prolongadas e geralmente de desenvolvimento lento. Neste grupo, podemos incluir: doenças cardiovasculares (coração e vasos sanguíneos), acidente vascular cerebral (AVC), cancro, doenças pulmonares e diabetes (excesso de açúcar no sangue). Estas doenças são responsáveis por 60% das mortes em todo o mundo e lideram também as causas de incapacidade¹. Metade dos 35 milhões de pessoas que morreram de doenças crónicas em 2005, tinham menos de 70 anos e metade delas eram mulheres².

Existem outras doenças não transmissíveis, tais como doenças orais, distúrbios mentais e artrite, que também afetam o bem-estar geral.

Na generalidade, as DNT desenvolvem-se ao longo dos anos e, uma vez estabelecidas, tendem a ser permanentes e difíceis de serem curadas. Porém, podem ser prevenidas ou, se identificadas precocemente, tratadas e controladas, de forma a que o sofrimento, a incapacidade, os custos financeiros e sociais que acarretam, sejam significativamente reduzidos e haja um prolongamento dos anos de vida saudável.

Todos nós estamos expostos às influências ambientais e sociais que podem levar à adoção de comportamentos menos saudáveis, levando a uma saúde precária e ao aparecimento de doenças não transmissíveis.

FATORES CHAVE³:

- São quatro os fatores de risco relacionados com o estilo de vida, amplamente responsáveis por doenças, incapacidade e mortes prematuras associadas às DNT: alimentação desequilibrada, inatividade física, tabagismo e abuso do consumo de álcool.
- Estes fatores estão associados a quatro alterações chave do funcionamento do organismo: o aumento da tensão arterial, a taxa de glicose no sangue, a taxa de colesterol LDL e o excesso de peso/obesidade. Estes fatores aumentam o risco de incapacidade e reduzem a expectativa de vida.

“SIMPLES MODIFICAÇÕES NO ESTILO DE VIDA PODEM PREVENIR AS DNT E CAUSAR EFEITOS POSITIVOS NA MELHORIA DA SAÚDE A LONGO PRAZO”

O QUE É O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA?

O Cartão de Melhoria da Saúde WHPA é uma ferramenta para adultos, de simples utilização, universal e educativa, que permite avaliar e registar o seu estado de saúde nos quatro fatores de risco mais comuns relacionados com o estilo de vida. Este cartão pretende, também, incentivá-lo e ao seu profissional de saúde, a ter uma abordagem positiva, preventiva da sua saúde e das DNT. As informações obtidas através do cartão podem ajudá-lo, em conjunto com o profissional de saúde, a criar e a desenvolver um plano de intervenção nos quatro fatores de risco anteriormente referidos, de acordo com as suas necessidades individuais. Para além disso, também vai ajudá-lo a monitorizar o seu progresso, tendo em vista a obtenção de uma melhor saúde.

¹ Relatório Mundial sobre Incapacidade. Genebra, Organização Mundial de Saúde, 2011.

² http://www.who.int/topics/chronic_diseases/en/

³ Relatório sobre situação mundial de doenças não transmissíveis em 2010, Genebra. Organização Mundial de Saúde, 2011.

O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA POSSUI TRÊS COMPONENTES PRINCIPAIS:

1. Avaliação dos quatro fatores de risco que pode mudar;
2. Avaliação das quatro medidas corporais que serão usadas para monitorizar o impacto do estilo de vida no organismo;
3. Plano de ação e metas, tendo em vista os fatores de risco suscetíveis às mudanças.







As potenciais repercussões (-) e os passos a serem dados (+) na abordagem dos fatores de risco estão claramente descritos.










A utilização de “símbolos expressivos” mostra o que precisa fazer para atingir como “**meta**”; o que precisa ser melhorado como “**precaução**” e o que deve ser evitado como “**alto risco**”.

“PRESTE ATENÇÃO AOS SÍMBOLOS EXPRESSIVOS E EVITE AS CARAS FEIAS!”

COMO POSSO SABER SE ESTOU EM “RISCO”?

A tabela que se segue, apresenta os quatro principais fatores de risco decorrentes do estilo de vida, bem como recomendações sobre as atitudes adequadas a implementar para atingir metas de saúde ideais.

		 META	 PRECAUÇÃO	 ALTO RISCO
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	—			
	+	 5 porções de fruta e vegetais por dia	 Menos de 5 porções de fruta e vegetais por dia	 Eu não como fruta e vegetais

ATIVIDADE FÍSICA	—	A falta de atividade física aumenta o seu risco de doenças cardiovasculares, diabetes e alguns cânceros			
	+	Aumente o tempo gasto nas atividades físicas, em casa e no trabalho, e pratique desporto	Atividade física de pelo menos 30 minutos por dia	Atividade física inferior a 30 minutos por dia	Atividade física não faz parte da minha rotina diária
CONSUMO DE TABACO	—	O consumo de tabaco aumenta o seu risco e expõe as pessoas à sua volta ao risco de cânceros, doenças pulmonares, ataques cardíacos e AVC			
	+	Pare de fumar de hoje em diante	O vício do tabaco está e sempre esteve ausente da minha vida		Sim, eu fumo
CONSUMO DE ALCÓOL	—	O abuso do consumo de álcool aumenta o risco de doenças mentais, lesões no fígado e outras mortes associadas ao álcool			
	+	Restrinja a quantidade de álcool que bebe por dia	< 2 bebidas por dia	3 a 4 bebidas por dia	> 5 bebidas por dia ou > 5 dias por semana

COMO USAR O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA?

- Faça um visto na caixa do “símbolo expressivo” em cada tópico, indicando o seu nível atual de risco.
- Reveja os efeitos potencialmente nocivos de cada fator de risco e verifique que ações deverá implementar para a redução desses riscos. Se não entender os efeitos, peça ao profissional de saúde para lhe explicar.
- Estude as três colunas, indicando “metas”, “precaução” e “alto risco”; leia os factos e veja o que pode fazer para alterar os riscos.
- Converse com o profissional de saúde sobre a forma de obter um estilo de vida mais saudável.
- Desenvolva um plano para vigiar o seu progresso. Não é fácil mudar hábitos e um plano pode ajudá-lo a monitorizar o seu progresso. O profissional de saúde também pode apoiá-lo.
- Leia este guia e fique a conhecer informações básicas e sugestões simples sobre o que pode fazer para encorajá-lo a ter um comportamento positivo e mais saudável.
- Siga as recomendações do Cartão de Melhoria da Saúde WHPA para ajudá-lo a prevenir doenças crónicas a longo prazo - é fácil!

“PARTILHE O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA COM OS SEUS FAMILIARES E AMIGOS! É UMA FERRAMENTA EDUCATIVA PARA TODOS.”

QUAIS SÃO AS SUAS METAS?

O objetivo principal é conseguir obter os quatro 😊 nos fatores de risco do estilo de vida. Dependendo do seu nível de risco atual, pode ser necessário estabelecer metas graduais, como parte do plano de ação de melhoria da saúde, que servirão para controlar o seu progresso e para que o profissional de saúde os possa vigiar.

O QUE POSSO FAZER PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Uma alimentação saudável é aquela que fornece a energia necessária para trabalhar, fazer exercício e aproveitar a vida. Alguns alimentos podem aumentar a sua energia, estimular a memória e estabilizar o humor; podem, também, reduzir o risco de doenças como o cancro, doenças cardíacas, diabetes, proteger contra a depressão e a perda das funções associadas.

Uma alimentação saudável não significa deixar de comer os alimentos que mais gosta; significa apenas que deverá conhecer algumas informações básicas⁴ sobre os riscos associados a determinados alimentos.

A tabela que se segue, inclui informações sobre os alimentos que o vão ajudar a fazer escolhas mais saudáveis e, ainda, dicas sobre o que fazer para melhorar a sua alimentação.

	FACTOS DA ALIMENTAÇÃO	O QUE FAZER
Frutas e vegetais	Comer muita fruta e vegetais reduz o risco de doenças cardiovasculares, cancro do estômago e cancro colo-retal.	Aumente o consumo de fruta, vegetais, cereais integrais e nozes. Recomendamos que coma pelo menos cinco porções de tipos diferentes de fruta, e vegetais todos os dias. É mais fácil do que parece: um copo com 100% de sumo natural de fruta, sem açúcar, pode representar uma porção. A mesma coisa também vale para vegetais cozidos.
Sal	Ingerir sal em excesso pode aumentar a sua tensão arterial e colocá-lo em maior risco de desenvolver doenças cardíacas ou sofrer um AVC.	Tenha em mente que, mesmo quando não adicionar sal à sua comida, pode estar a consumir sal a mais: cerca de três quartos do sal que comemos já está nos alimentos que compramos, tais como cereais, sopas e pães.

⁴National Institute of Health, USA

Gordura	<p>Há dois tipos principais de gorduras: saturada e não saturada. O maior perigo está nas gorduras saturadas: se ingeridas em excesso podem elevar os níveis de colesterol no sangue, aumentando o risco de desenvolver doenças cardíacas, ou sofrer um enfarte.</p>	<p>Escolha alimentos que contenham gorduras não saturadas, como o azeite e as sementes, óleos de peixe, nozes e abacates. Tente diminuir alimentos que contenham gorduras saturadas, como bolos, tortas, biscoitos, enchidos, natas, manteiga, banha e queijo gordo.</p>
Açúcar	<p>Alimentos e bebidas açucaradas contêm alto teor calórico e podem contribuir para o aumento de peso. Também podem causar deterioração dos dentes, especialmente se consumidos entre as refeições ou à noite, depois de escovar os dentes.</p>	<p>É aceitável consumir açúcares encontrados naturalmente nos alimentos, como na fruta e no leite, mas tente eliminar os alimentos que contenham açúcar adicionado, tais como refrigerantes, bolos, biscoitos, doces e produtos de pastelaria.</p>

O QUE POSSO FAZER PARA AUMENTAR A MINHA ATIVIDADE FÍSICA?

A atividade física representa todo e qualquer movimento corporal que consome energia. Pode ser divertida e praticada de várias maneiras, como por exemplo: ir a pé ou de bicicleta para o trabalho ou para a escola, atividades durante o trabalho, jardinagem, trabalhos domésticos, assim como desportos e exercícios formais.

A atividade física reduz o risco de doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, tensão arterial alta, diabetes, cancro da mama e do cólon, ganho de peso, quedas e depressão. Além disso, dá-lhe uma sensação de bem-estar e ajuda a prolongar a sua vida: as pessoas que praticam qualquer tipo de atividade física por 30 minutos, várias vezes por semana, vivem mais do que as pessoas que não fazem qualquer atividade física.

EXISTEM FORMAS DIFERENTES DE SER ATIVO FÍSICAMENTE:

- Ande a pé ou de bicicleta.
- Tenha um trabalho ativo em casa, tal como jardinagem ou tarefas domésticas.
- Desenvolva brincadeiras ativas com os mais novos.
- Faça exercícios planeados, estruturados, repetitivos e que tenham algum propósito. Por exemplo, dançar, nadar, praticar desportos com bola, tais como futebol ou basquetebol, ou matricule-se numa academia de dança ou ginásio.

ALGUMAS DICAS

- Escolha atividades que sinta prazer. Não tenha medo de fazer coisas novas: experimente-as ou mude a atividade regularmente para não se sentir entediado.
- Pratique uma atividade em que toda a família, ou os seus amigos, se possam divertir juntos - veja isso como uma atividade social.
- Torne a atividade física parte de sua rotina diária ou semanal. Caminhe um quarteirão a mais a cada dia ou use as escadas, em vez do elevador.
- Não precisa de caminhar 30 minutos de uma vez: pode dar uma pequena caminhada de 10 minutos, 3 vezes por dia, ou uma de 20 minutos e outra de 10.
- Se o seu trabalho exige que fique sentado por muitas horas, mude a sua posição regularmente, levante-se, movimente os seus braços e pernas e respire profundamente.
- Se tiver um trabalho fisicamente ativo e pesado, faça intervalos regulares para movimentar o seu corpo de maneiras diferentes.
- Mantenha uma atividade física diária e vigie o seu progresso. Inicialmente estabeleça metas fáceis, realistas e de curto prazo, para serem atingidas. À medida que for avançando, estabeleça metas ou objetivos diários, semanais ou mensais. Se atingir as suas metas, recompense-se. Não desanime, caso não tenha atingido uma meta ou um novo objetivo.
- Comemore o sucesso – apesar do seu corpo adquirir benefícios à medida que se torna mais ativo, talvez as mudanças não sejam tão evidentes. Só após algumas semanas é que esses benefícios se tornam mais perceptíveis para si e até para os outros.
- À medida que vai adquirindo uma boa forma física, a intensidade de muitas atividades, tais como caminhar ou andar de bicicleta, podem ser aumentadas. Se quiser aumentar a sua atividade e começar um programa de exercício mais estruturado, não se esqueça de conversar primeiro com o profissional de saúde.

“UM POUCO É MELHOR DO QUE NADA E MAIS É MELHOR DO QUE UM POUCO!”

COMO POSSO PARAR DE FUMAR?

Deixar de fumar ajuda-o a aumentar a longevidade, a ter uma vida mais ativa, um nível maior de bem-estar e a evitar morrer de cancro do pulmão, de doenças respiratórias crónicas ou doenças cardiovasculares. De igual forma, reduz o risco de encurtar a vida daqueles que o rodeiam, como familiares, amigos e colegas de trabalho, que também são prejudicados, quando expostos a ambientes de fumo.

O consumo de tabaco não tem uma relação direta com liberdade ou escolha de um estilo de vida. A nicotina é um vício, tal como a dependência da heroína ou cocaína.

Pela sua saúde e daqueles com quem convive, tente parar de fumar. Não será fácil. Aqui estão alguns passos⁵ que poderão ajudá-lo:

PASSO 1: Pensar em parar

Decida sem margem para dúvida que quer deixar de fumar: prometa a si mesmo que o fará. É normal ter sentimentos ambíguos. Não deixe que isso o desanime. Haverá momentos, todos os dias, em que sentirá vontade de fumar. Mantenha-se firme!

ENCONTRE RAZÕES SIGNIFICATIVAS PARA DEIXAR DE FUMAR. PENSE ALÉM DAS RAZÕES RELACIONADAS COM A SAÚDE. REFLITA:

- No dinheiro que economizará.
- No tempo que ganhará, em vez de fazer intervalos para fumar, sair para comprar cigarros ou para encontrar um isqueiro.
- Em ter mais fôlego ou menos tosse.
- No melhor exemplo para os seus filhos.
- Que fumar um cigarro não irá acalmá-lo.

Escreva todos os motivos pelos quais quer parar de fumar. Enumere as formas de combater a vontade de fumar. Mantenha a sua lista num local onde possa vê-la com frequência.

OS MELHORES LUGARES SÃO:

- onde guarda os seus cigarros;
- na sua carteira ou bolsa;
- na cozinha;
- no carro.

PASSO 2: Preparar-se para deixar de fumar

Pode ficar ansioso só de pensar em deixar de fumar. Mas as suas hipóteses serão melhores se estiver preparado. Parar de fumar torna-se mais eficaz quando está antecipadamente pronto para isso. Antes de deixar de fumar, comece (START) por assumir estas cinco atitudes importantes:

S = **S**elecione uma data para deixar de fumar.

T = Diga a **T**odos, à família, aos amigos e aos colegas de trabalho que tenciona parar de fumar.

A = Prepare-se para **A**tacar os desafios que enfrentará durante o processo de deixar de fumar.

R = **R**etire os cigarros, e todos os produtos relacionados com o tabaco, da sua casa, carro e local de trabalho.

⁵ <http://www.smokefree.gov>

T = Converse com o profissional de saúde sobre como obter ajuda para deixar de fumar e, se necessário, recorra à **TSN** (terapia de substituição de nicotina).

PASSO 3: Parar de fumar

Hoje é o dia em que a sua vida estará livre de fumo! Relembre à sua família e amigos que hoje é a data que escolheu para parar de fumar. Peça-lhes apoio durante os primeiros dias e semanas. Eles podem ser uma ajuda importante em momentos mais difíceis.

- Participe num programa de apoio, como por exemplo as consultas de cessação tabágica do seu centro de saúde ou nalgum grupo de apoio comunitário.
- Mantenha-se ocupado.
- Afaste-se do que lhe dá vontade de fumar.

PASSO 4: Manter-se livre do fumo ou do cheiro do tabaco

Para combater o vício da nicotina é necessário muita determinação e força de vontade. Por isso, deve sentir-se muito orgulhoso pelo que já alcançou. Agora, é hora de ser persistente.

O corpo mudou desde que começou a fumar. O cérebro aprendeu a suplicar por nicotina. Portanto, determinados lugares, pessoas ou situações podem desencadear uma forte vontade de fumar, mesmo depois de ter deixado de fumar há vários anos. É por esta razão que nunca mais deve pegar num cigarro, independentemente do tempo que decorreu desde que deixou de fumar.

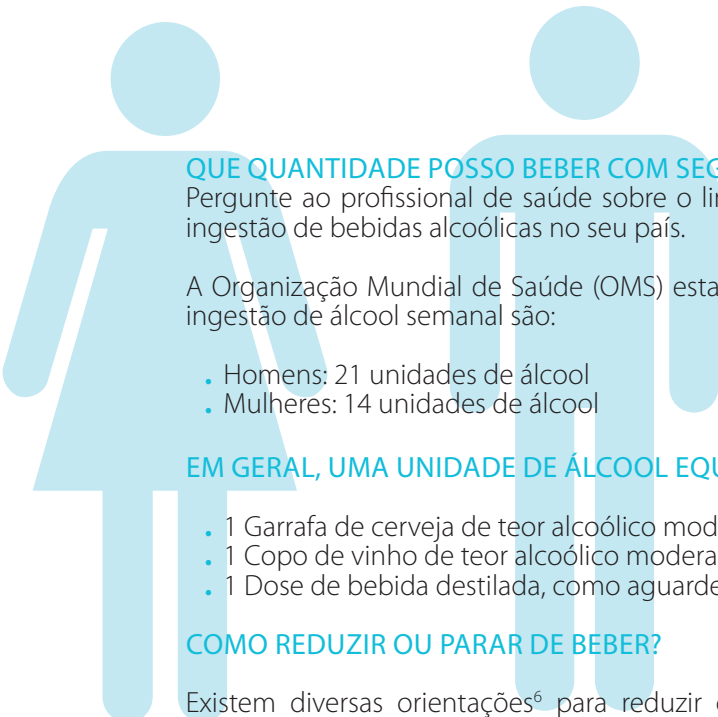
No início, talvez não consiga fazer as coisas tão bem como quando fumava. Não se preocupe. Essa situação não durará muito tempo. A mente e o corpo apenas precisam de se habituar a funcionar sem nicotina.

Para outras informações consulte:

<http://www.who.int/topics/tobacco/en/>

O QUE POSSO FAZER PARA EVITAR O ABUSO DO CONSUMO DE ÁLCOOL?

Muitas pessoas gostam de beber socialmente, numa refeição, ou para celebrar uma ocasião importante. Vale a pena fazer a distinção entre o prazer de beber uma ou duas bebidas ocasionalmente, do ato de beber excessivamente. Beber em excesso pode comprometer a sua saúde a longo prazo.



QUE QUANTIDADE POSSO BEBER COM SEGURANÇA?

Pergunte ao profissional de saúde sobre o limite diário e semanal de ingestão de bebidas alcoólicas no seu país.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece que os limites de ingestão de álcool semanal são:

- Homens: 21 unidades de álcool
- Mulheres: 14 unidades de álcool

EM GERAL, UMA UNIDADE DE ÁLCOOL EQUIVALE A:

- 1 Garrafa de cerveja de teor alcoólico moderado (250 ml), ou
- 1 Copo de vinho de teor alcoólico moderado (90 ml), ou
- 1 Dose de bebida destilada, como aguardente ou vodka (20 ml)

COMO REDUZIR OU PARAR DE BEBER?

Existem diversas orientações⁶ para reduzir ou parar de beber. Veja algumas:

Passo 1: Comprometa-se a parar de beber

A maior parte das pessoas tem sentimentos confusos sobre parar de beber. É importante conhecer estes sentimentos. Os benefícios do consumo reduzido de álcool superam os custos.

Passo 2: Estabeleça metas e prepare-se para as mudanças

- Decida se quer parar de beber de vez, ou apenas reduzir. Comprometa-se com uma quantidade diária segura e também com dias sem consumo de bebidas alcoólicas.
- Determine a data em que irá parar de beber.
- Livre-se das tentações e de tudo aquilo que o faça lembrar da bebida.
- Converse com os seus amigos e familiares sobre as suas metas, a fim de obter apoio por parte deles. Torne claro em sua casa que não haja nenhuma bebida alcoólica e que pretende evitar situações em que são servidas bebidas alcoólicas.
- Distancie-se das pessoas que não lhe dão suporte no período de abstinência.
- Caso já tenha tentado parar, aprenda com a experiência passada, aquilo que funcionou e o que não funcionou.
- Tenha em mente que beber álcool não resolve os seus problemas. Pode esquecê-los por um curto período de tempo, mas geralmente, os problemas agravam-se.

⁶ http://www.helpguide.org/mental/alcohol_abuse_alcoholism_help_treatment_prevention.htm

Passo 3: Peça ajuda e apoio

O apoio pode surgir de familiares, amigos, conselheiros, outras pessoas em recuperação, prestadores de cuidados de saúde e pessoas da sua comunidade religiosa.

Deixar de consumir álcool, quer seja por iniciativa própria, quer seja com ajuda de profissionais de saúde, depende do quanto tem bebido, há quanto tempo o faz e ainda de outros problemas de saúde que possa ter.

Os sintomas possíveis de abstinência de álcool (delirium tremens) que necessitam de tratamento urgente são: vômitos intensos, confusão e desorientação, febre, alucinações, agitação extrema, ataques e convulsões. Os alcoólicos crónicos podem precisar de ajuda de profissionais de saúde para se livrarem do vício do álcool.

Passo 4: Encontrar um novo sentido na vida

Para permanecer livre do álcool a longo prazo, precisa construir uma vida nova, com sentido, onde já não há espaço para o consumo de álcool: ter uma alimentação saudável, dormir o suficiente e com melhor qualidade e praticar exercício físico; construir uma rede de ajuda; integrar um grupo de apoio especializado; desenvolver novas atividades e interesses e aprender a lidar com o stress de uma forma saudável.

Passo 5: Prepare-se para tudo aquilo que faz despoletar a vontade de beber












A vontade para consumir álcool pode ser intensa, especialmente nos primeiros seis meses. Combata essa vontade evitando pessoas, lugares ou atividades que o estimulem a beber e recuse bebidas alcoólicas em eventos sociais, converse com pessoas em quem confia, caminhe ou pratique outra atividade física, ouça música, faça corridas curtas, etc. Lembre-se que beber não o fará sentir-se melhor, simplesmente ignore ou não dê atenção à vontade de beber, até que ela passe.

Passo 6: Não desista

A luta contra o alcoolismo é um processo e envolve sempre alguma possibilidade de recaída durante a recuperação. Lembre-se que uma recaída breve não deve tornar-se um fracasso total. Procure o apoio de amigos ou de um conselheiro e aprenda com a experiência.

QUE MEDIDAS CORPORAIS DEVO VIGIAR REGULARMENTE?

A tabela a seguir, mostra os valores das quatro principais medidas corporais, utilizadas para monitorizar o impacto do estilo de vida sobre o seu corpo. Nas páginas seguintes encontrará informações que poderão ajudá-lo a atingir seu valor-meta/alvo.

	 META	 PRECAUÇÃO	 ALTO RISCO
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	 18.5 a 24.9	 25 a 29.9	 30 ou mais elevado
AÇUCAR NO SANGUE EM JEJUM	 Mais baixo que 100mg/dl	 100 a 125 mg/dl ou tratar até atingir a meta	 126 mg/dl ou mais elevado
COLESTEROL	 Mais baixo que 200mg/dl sem tratamento	 200 a 239 mg/dl ou tratar até atingir a meta	 240 mg/dl ou mais elevado
TENSÃO ARTERIAL (TA)	 TA sistólica abaixo de 120mm Hg e TA diastólica abaixo de 80mmHg	 TA sistólica 120 a 139 mm Hg e TA diastólica de 80 a 89 mmHg	 TA sistólica 140 mmHg ou mais elevada e TA diastólica 90 mmHg ou mais elevada

ONDE:


O índice de massa corporal (IMC) é uma forma simples de avaliar o nível de gordura corporal e é calculado medindo-se o peso em quilos, dividido pelo quadrado da altura em metros quadrados.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)} \times \text{altura(m)}} = (\quad) \text{ kg/m}^2$$

COMO USAR O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA?

- Faça um visto no “símbolo expressivo” de cada tópico, indicando o seu nível atual de risco, se conhecer estes valores.
- Pergunte ao profissional de saúde como fazer um exame de açúcar em jejum e ao colesterol no sangue.
- Peça ao profissional de saúde para avaliar a sua tensão arterial. Caso tenha um aparelho de medição de tensão arterial em casa, peça a algum familiar para o ajudar a medir.

QUAIS SÃO AS MINHAS METAS?


O principal objetivo é obter os quatro  nas medidas corporais. Dependendo do seu nível de risco atual, poderá ser necessário estabelecer metas graduais, como parte integrante do plano de ação de melhoria da saúde, cujo progresso deverá ser monitorizado por si em casa e avaliado pelo profissional de saúde.

“DESCUBRA OS SEUS VALORES METABÓLICOS CONSULTANDO HOJE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE”

COMO É QUE O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA PODE AJUDAR-ME A ATINGIR AS MINHAS METAS DE SAÚDE?

O plano de ação de melhoria da saúde foi incluído no Cartão de Melhoria da Saúde para que, em conjunto com o seu profissional de saúde, estabeleça metas de forma a melhorar o seu estilo de vida e as medidas corporais ao longo do tempo.

PLANO DE AÇÃO DE MELHORIA DA SAÚDE

O meu compromisso		A minha meta
A minha ação		
A ação do profissional de saúde		Data alvo:

ONDE:

O **meu compromisso** refere-se ao objetivo que, em conjunto com o profissional de saúde, se deseja atingir numa data específica (por exemplo: perda de peso, redução da tensão arterial e/ou do consumo de tabaco).

A **minha ação** refere-se à tarefa que concordou em cumprir por si mesmo (ir a pé para o trabalho em vez de usar transportes públicos ou reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas durante a semana).

A **ação do profissional de saúde** é quando um médico dentista, um médico, uma enfermeira, um farmacêutico, ou um fisioterapeuta, podem indicar exames de diagnóstico disponíveis no local, ou referenciá-lo a um outro centro de cuidados de saúde, ou outro profissional. Para além disso, é quando o profissional de saúde pode prescrever intervenções específicas (como uma análise laboratorial ao colesterol total, indicar um hospital da zona para outras avaliações, um exame à tensão arterial dentro do período de um mês ou propor um programa específico de exercício físico).

INFORMAÇÕES ÚTEIS SOBRE SAÚDE

A seguinte informação foi obtida através da Organização Mundial de Saúde e pode responder a algumas das suas perguntas.

ALIMENTAÇÃO:

O excesso de peso e a obesidade constituem o quinto maior fator de risco de causa de mortes em todo o mundo. Por ano, morrem 2,8 milhões de adultos por estarem acima do peso ou serem obesos. Para além disso, 44% dos casos de diabetes, 23% dos casos de doença cardíaca isquémica e entre 7% e 41% de determinados casos de cancro são atribuídos ao excesso de peso e à obesidade.

O excesso de peso e a obesidade, bem como as doenças não transmissíveis associadas, podem ser prevenidas. Comunidades de apoio e ambientes favoráveis são determinantes no ajustamento das preferências das pessoas, fazendo com que a escolha de uma alimentação mais saudável e a prática de atividade física regular, sejam naturalmente uma opção mais fácil, evitando-se, assim, a obesidade.

ATIVIDADE FÍSICA

A falta de atividade física foi identificada como o quarto fator de risco, representando 6% da mortalidade a nível mundial. É, também, considerada a principal causa de aproximadamente 21% a 25% dos casos de cancro da mama e do cólon, 27% dos casos de diabetes e aproximadamente 30% dos casos de doença cardíaca isquémica.

CONSUMO DE TABACO

Cerca de 6 milhões de pessoas morrem anualmente devido ao consumo de tabaco, quer de forma direta, enquanto fumadores ativos, tabaco, quer de forma indireta, como fumadores passivos. Em 2020, este número chegará aos 7,5 milhões, elevando para 10% o total de mortes. Estima-se que o fumo cause 71% dos cancros de pulmão, 42% das doenças respiratórias crónicas e cerca de 10% das doenças cardiovasculares.

O recurso ao aconselhamento e à utilização da terapia de substituição de nicotina (TSN) podem mais que duplicar as hipóteses de sucesso das pessoas que pretendem deixar de fumar.

CONSUMO DE ÁLCOOL

Aproximadamente 2,3 milhões de pessoas morrem por ano, devido ao consumo excessivo de álcool, o que representa cerca de 3,8% o total de mortes em todo o mundo. Mais de metade destas mortes ocorre a partir das DNT, incluindo cancros, doenças cardiovasculares e cirrose hepática.

Duas dimensões relacionadas, mas separadas do ato de beber, determinam em grande parte, o impacto do consumo de álcool nas doenças e lesões: o volume total do álcool consumido e o padrão de consumo. Sendo assim, uma ampla gama de padrões de consumo de álcool, desde a ingestão ocasional em quantidades de risco, até ao consumo exagerado diário, geram problemas de saúde pública, de segurança e sociais significativos em praticamente todos os países.



Membros WHPA



Com o apoio da IFPMA

