

Cartilha orientativa

Hipertensão e diabetes: Prevenção & controle

Unimed 
Cascavel

O que é hipertensão arterial?

É a elevação da pressão arterial. Na maioria das vezes, não tem uma causa específica, sendo resultado de vários fatores (histórico familiar, fumo, consumo elevado de sal e de bebidas alcoólicas, colesterol elevado, sedentarismo, estresse e obesidade).

Sintomas

Costuma ser silenciosa, mas podem ter sintomas como tontura, dor de cabeça, dor no peito, zumbido no ouvido, visão embaçada, fraqueza e sangramento nasal.

Complicações

Pode levar a doenças como infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral e insuficiência renal, que podem prejudicar muito a qualidade de vida, podendo até levar à morte.

O que é diabetes?

É uma doença em que o corpo não consegue produzir ou utilizar a insulina do organismo de forma adequada. A insulina é o hormônio que controla os níveis de glicose no sangue.

Tipo 1: Autoimune, em que pouca ou nenhuma insulina é liberada.

Tipo 2: Associada ao estilo de vida, caracterizada pela produção insuficiente ou resistência à insulina. Fatores de risco: obesidade, colesterol alto, sedentarismo, histórico familiar, hipertensão. É a que ocorre na grande maioria dos pacientes.

Sintomas

Fome frequente e sede constante, dificuldade de concentração, vontade de urinar muitas vezes, perda de peso, visão embaçada, cansaço, cicatrização lenta.

Complicações

Pé diabético, doenças cardiovasculares, doenças nos rins, nos nervos (perda da sensibilidade) e nos olhos.

Cuidados com os pés

Verifique a presença de frieiras, cortes, calos, rachaduras, feridas ou alteração de cor. Seque bem os pés, principalmente entre os dedos. Use calçados fechados, com solado firme. Evite o uso de sandálias/chinelos e não ande descalço.

3 Tratamento

Em casos leves de hipertensão e diabetes, alterações dos hábitos de vida podem ser o suficiente. Porém, muitos pacientes precisam associar o uso de medicamentos por tempo indeterminado (muitas vezes, por toda a vida).



Prevenção & controle



Pratique atividades físicas regulares, pelo menos 150 min por semana (os ideal é fazer atividades de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana).



Substitua bebidas com açúcar por água.



Evite o fumo e o consumo de bebidas alcoólicas.



Elimine o peso corporal excedente e não voltar a engordar.



Faça exames de rotina e siga as recomendações individualizadas feitas pelo seu médico e demais profissionais da saúde.



Consuma alimentos saudáveis (frutas, legumes, verduras, cereais e carnes magras), evitando alimentos muito processados.



Utilize sal, açúcar e óleo com moderação.

4 Medicamentos

Use somente medicamentos receitados por médicos.

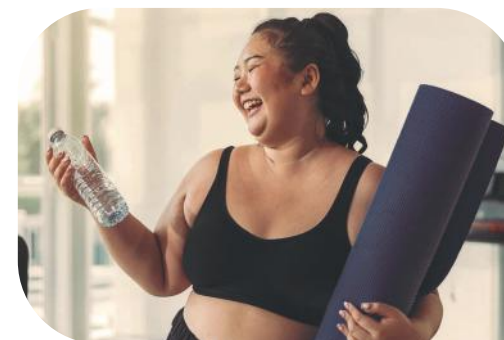
Consuma sempre no mesmo horário.

Caso apresente reações adversas, comunique imediatamente o seu médico.

Consulte o seu médico ou farmacêutico em caso de associação com outros medicamentos, suplementos ou chás, pois pode haver interações importantes que aumentam ou diminuem o efeito, podendo prejudicar o tratamento.

Monitore seu tratamento em casa, fazendo o registro da pressão arterial e da glicemia.

Conheça os programas da Medicina Preventiva para clientes



Na Medida

Controle do peso corporal para adultos

Explore o mapa da transformação! Imagine um caminho que te guia por um lugar repleto de oportunidades para transformar sua saúde e bem-estar. Esse é o papel do Programa Na Medida da Unimed Cascavel, uma iniciativa inovadora que auxilia pacientes com sobrepeso ou obesidade a navegar em direção a uma vida mais saudável.

- Atendimento em grupo e individualizado (Parceiros de viagem)
- Oficinas práticas de alimentação saudável (Uma excursão pelo mundo dos alimentos)
- Orientações sobre pensamentos sabotadores (Ciladas que atrapalham a viagem)
- Orientações sobre comportamentos compulsórios (Escolha o caminho certo)



Programa voltado a beneficiários Unimed Cascavel (158) entre 18 e 59 anos de idade e que tenham Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou superior a 28 kg/m². Sete encontros quinzenais, sempre às 18h30, além de atividade física duas vezes por semana, no Espaço Viver Bem.



Na Medida Kids

Controle do peso corporal para crianças

Não podemos esquecer dos pequenos viajantes! O Na Medida Kids foi elaborado especialmente para crianças de 7 a 11 anos, incentivando-as a adotar boas práticas alimentares e a se envolver em atividades físicas de forma divertida e educativa.

- Famílias embarcam na aventura (Os pais também embarcam nos encontros)
- Desenvolvimento de hábitos saudáveis (Uma viagem que vai até a fase adulta)
- Mais do que um mapa... uma bússola (Descoberta de uma nova história)



Programa voltado a beneficiários Unimed Cascavel (158) entre 7 e 11 anos de idade e que tenham interesse em melhorar hábitos alimentares. Dez encontros semanais, sempre às 18h30, além de atividade física duas vezes por semana, no Espaço Viver Bem.

Conheça os programas da Medicina Preventiva para clientes



Mover

Estímulo ao movimento

Mude o leme para acertar a direção da sua história. A vida precisa disso! O Programa Mover é uma engrenagem que movimenta a embarcação para estimular a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida de pacientes diagnosticados com doenças crônicas. O programa é uma viagem de três meses, em uma excursão cheia de atividades físicas.

- Equipe multiprofissional (Educação Física, Psicologia e Nutrição)
- Telefone de contato: (45) 3099-4122.



Programa voltado a pacientes Unimed Cascavel que tenham entre 18 e 59 anos de idade e diagnóstico de doenças crônicas, no Espaço Viver Bem (EVB).



Idoso Bem Cuidado

Estímulo à saúde a partir dos 60

Na rota do envelhecimento saudável. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), há a necessidade de mapear caminhos para um bem-estar pleno na idade avançada. A Unimed Cascavel se posiciona como seu guia nessa jornada, apresentando o programa Idoso Bem Cuidado, que se configura como um verdadeiro mapa para a qualidade de vida dos nossos beneficiários.

- Oficinas de memória e nutrição (Aprendizados ao longo do caminho)
- Acompanhamento multidisciplinar (O caminho sempre acompanhado)
- Bem Viver (Chegando ao destino com uma vida plena e autônoma)



Programa voltado a beneficiários Unimed Cascavel (158) com 60 anos de idade ou mais. Encontros semanais, no Espaço Viver Bem.

Conte com a Unimed

A equipe multiprofissional da Clínica Unimed e do Espaço Viver Bem está à disposição para oferecer as orientações e atendimentos adequados.



Clínica Unimed

Av. Tancredo Neves, 1189 - Centro
Fale conosco pelo telefone/WhatsApp (45) 3038.8989



Clínica Unimed • Cafelândia/PR

R. Des. Munhoz de Melo, 87 - Sala 02 - Consolata
Fale conosco pelo telefone (45) 3010.5015 ou WhatsApp (45) 9 9993.4265



Espaço Viver Bem

Av. Brasil, 8607 - Centro
Fale conosco pelo telefone/WhatsApp (45) 3039.9100

Unimed 
Cascavel

ANS - n.º 370070

www.2unimedcascavel.coop.br



@unimedcascavel