

# On-Call

Literacia em Saúde

Subunidade 2.3

Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças

## 4 principais doenças não transmissíveis (DNT) e 4 principais fatores de risco

### 4 Principais DNT:

- ▶ Doenças cardiovasculares
- ▶ Cancro
- ▶ Doenças Pulmonares Obstrutivas Crónicas
- ▶ Diabetes

### Estas doenças estão ligadas a quatro fatores de risco evitáveis mais comuns relacionados com o estilo de vida:

- ▶ Tabagismo
- ▶ Consumo excessivo de álcool
- ▶ Dietas pouco saudáveis
- ▶ Inatividade física

# Causas das doenças crónicas



# Fatores de risco e avaliação de fatores de risco



Fator de risco comum para as principais DNT:	Avaliação dos fatores de risco
<p><b>Não modificável</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Idade</li><li>• Hereditariedade</li></ul> <p><b>Modificável</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uso do tabaco</li><li>• Uso indevido de álcool</li><li>• Dieta não saudável</li><li>• Inatividade física</li><li>• <i>Stress</i></li></ul>	<p>Avaliação de fatores de risco:</p> <p>Envolve a recolha de informações e a tomada de medidas simples que se tornam a base da classificação de alguém estar em risco ou não.</p> <p>Requer rigor e precisão na obtenção de informações e medições, bem como observação de consideração ética e sensibilidade cultural.</p> <p>É importante para o diagnóstico e controlo precoces das DNT</p>

Tabagismo	Álcool	Inatividade Física / Sedentarismo
<p>O estado de saúde de um fumador deve ser avaliado e atualizado regularmente.</p> <p>Os profissionais de saúde devem registar as seguintes informações:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•A idade que começou a fumar;</li><li>•Média de cigarros por dia;</li><li>•Há quanto tempo estão expostos ao fumo;</li><li>•Razões para fumar.</li></ul>	<p>Na avaliação da ingestão habitual de álcool e comportamento de risco:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Quantificar a quantidade de bebida;</li><li>•Determinar o tipo específico de bebida para estimar o teor de etanol e o volume ingerido;</li><li>•Identificar situações em que a pessoa tende a beber excessivamente.</li></ul>	<p>A avaliação da atividade física de uma pessoa inclui informações sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tipo de trabalho, sedentário ou não;</li><li>• Meios de transporte;</li><li>• Atividades de lazer, como desportos e exercícios;</li><li>• Quantidade mínima de atividade física necessária para alcançar benefício à saúde.</li></ul> <p>Atividade física regular consiste em:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mínimo de 30 minutos por dia, de preferência diariamente;</li><li>• Intensidade moderada: 5 ou mais dias da semana;</li><li>• Intensidade vigorosa: 3 ou mais dias da semana.</li></ul>

# Áreas para avaliação de fatores de risco

## Nutrição/Dieta

A avaliação da nutrição/dieta deve concentrar-se no seguinte:

Estabeleça a quantidade e a frequência de ingestão de certos alimentos que contribuem para o desenvolvimento das DNT.

Questione sobre a quantidade e a frequência de determinados alimentos:

- Legumes - que tipos;
- Gorduras – tipos, com que frequência comem fritos, com que frequência vão a restaurantes de *fast food*;
- Sódio / sal - com que frequência semanal, consome alimentos conservados, enlatados e instantâneos, que quantidade de sal é utilizada na culinária;
- Açúcares / simples - com que frequência o açúcar é usado, a frequência de hidratos de carbono, refrigerantes, bolos, chocolate e outros alimentos açucarados.

Compare a ingestão real dos itens acima com a ingestão recomendada.

## Sobrepeso/ Obesidade

Indicadores de sobrepeso ou obesidade:

- A gordura corporal é melhor avaliada usando circunferência da cintura (CC), índice de massa corporal (IMC) e relação cintura-anca (RCQ).
- A circunferência da cintura é uma medida precisa da quantidade de gordura visceral, sendo um indicador sensível de adiposidade.
- O IMC correlaciona-se intimamente com a gordura corporal total em relação à altura e peso. A relação cintura-anca (RCQ) é outra medida útil da obesidade central.

# Testes de Rastreio



**Objetivo:** o objetivo principal é detetar uma doença nos seus estágios iniciais.

- ▶ O rastreio é específico para uma doença. É a identificação presuntiva de doença ou defeito não reconhecido pela aplicação de testes ou outros procedimentos que podem ser aplicados rapidamente.
- ▶ Não é uma medida de diagnóstico, mas um passo preliminar para o diagnóstico.
- ▶ São necessários outros testes de diagnóstico e de avaliação médica para o diagnóstico definitivo.
- ▶ A triagem pode ser feita ao nível individual ou para grupos, como na triagem em massa.

# Testes de Rastreio



## A triagem está disponível para as seguintes DNT:

Hipertensão

Colesterol

Diabetes

DPOC / Asma

Cancros:

- ▶ Mama
- ▶ Cervical
- ▶ Próstata
- ▶ Cólon/Retal
- ▶ Pulmão

## O papel dos Conselheiros de Saúde Familiar na Promoção da Saúde Preventiva

Os principais papéis incluem :

- ▶ Promoção da Saúde e Educação;
- ▶ União da comunidade;
- ▶ Avaliação de padrões e comportamentos de estilo de vida;
- ▶ Estabelecimento de metas;
- ▶ Literacia em saúde.



Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095