Projeto *Seguir em Frente* – II Etapa

Saúde e Qualidade de Vida

DR. ROBERTO AZEVEDO

GERIATRA

BOM DIA!

- Doenças Silenciosas

stress

CONSIDERAÇOES:

1- **O stress "é uma resposta do organismo frente a um perigo, que prepara o corpo para fugir ou lutar."**

2- **Todos atravessamos crises de stress** e emoções fortes.

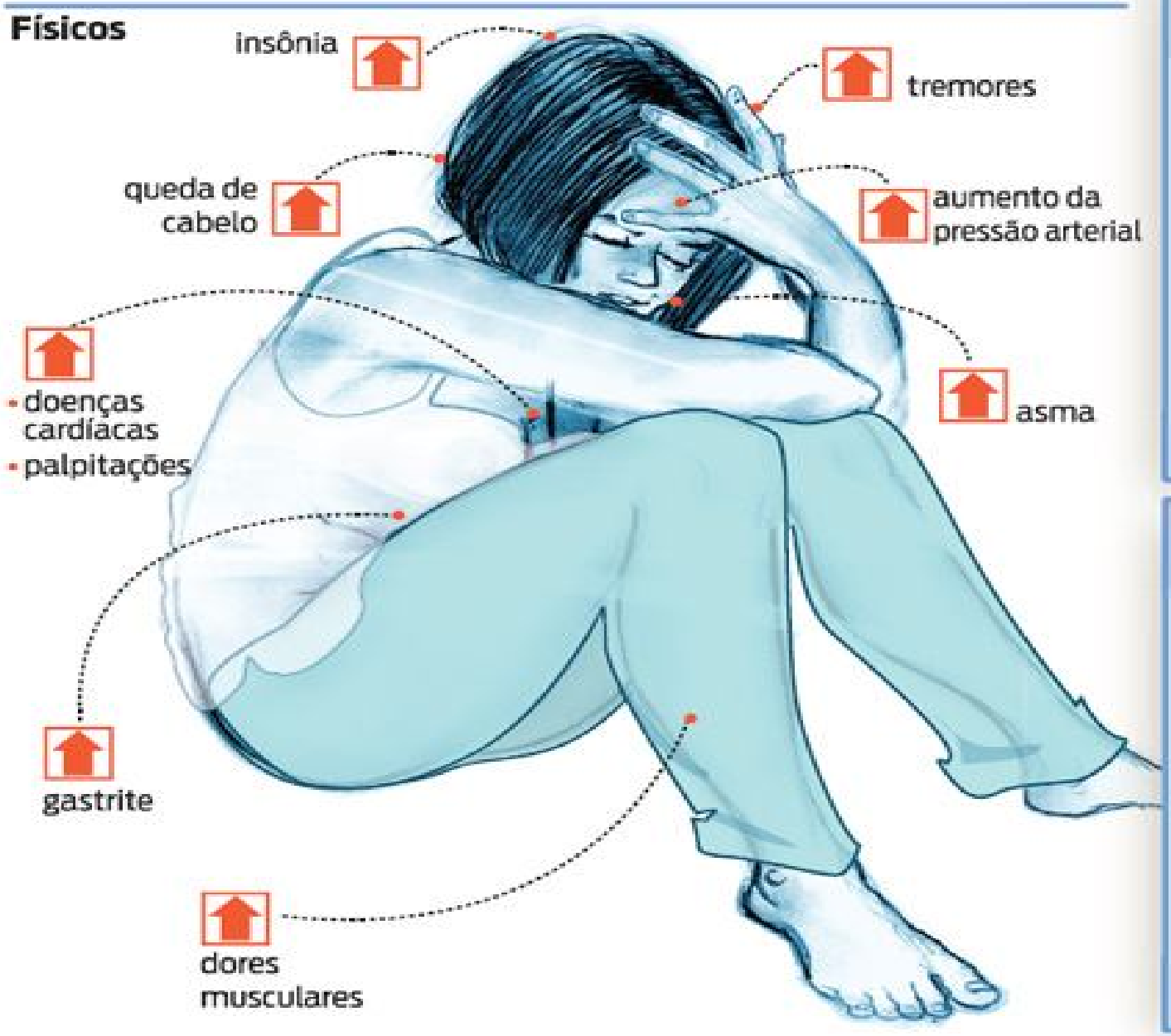
3- A **vida moderna** freqüentemente obriga-nos a encarar **situações difíceis e ameaçadoras**.

4- **Cada pessoa reage de modo diferente a essas situações.**

5- **Todos têm um limite de tolerância** a partir do qual a saúde começa a ser prejudicada.

RUIM
AFASTAR
interpretação
do cérebro
BOM
APROXIMAR
PERIGO
LUTAR OU FUGIR
ESTRESSE

Efeitos da tensão no organismo



Psicológicos

- ansiedade
- tristeza
- irritabilidade
- insatisfação no trabalho
- depressão
- impaciência

Comportamentais

- ruptura de relacionamentos
- fobia social
- incapacidade de dialogar
- consumo de álcool e drogas
- diminuição da libido

HIPERTENSÃO

O que é isso?

Diabetes
Diabetes?

DIABETES E SAÚDE PÚBLICA

- A **retinopatia diabética** é a **principal causa de cegueira adquirida e perda visual na população;**
- O DM é uma das **principais causas de nefropatia e insuficiência renal na população** e está associada a um **aumento de mortalidade em 5 vezes nos pacientes DM tipo 2;**
- **26% dos pacientes em programas de diálise são diabéticos;**
- DM é a **principal causa de amputação de membros inferiores;**
- Pacientes **diabéticos representam cerca de 30% dos pacientes que se internam em unidades coronarianas intensivas com dor precordial;**
- **Cardiopatia é responsável por aproximadamente 50% dos óbitos em pacientes diabéticos;**
- **Mais de 50% dos pacientes desenvolvem algum grau de neuropatia**, que pode levar à **perda de sensibilidade**, lesões nos membros e, em homens, **impotência sexual;**
- Diagnóstico primário de DM aparece como a **sexta causa mais freqüente de internação hospitalar.**

OBESIDADE

É DIFÍCIL
LEVANTAR
MAIS DE
100KG TODA
MANHÃ.
AINDA MAIS
QUANDO O
PESO É O DO
SEU PRÓPRIO
CORPO.

Um dos maiores ricos da obesidade é o desenvolvimento de .....

“níveis elevados de colesterol”

CUIDE-SE!!!

“Saúde é uma relação de EQUILÍBRIO”

Mude seus hábitos e viva melhor...

ALIMENTAÇÃO

Uma boa alimentação diária determina a nossa saúde.

REPOUSO

O corpo humano necessita de oito horas diárias de repouso.

ALONGAMENTO

Alongamentos diários e frequentes reduz a ansiedade, estresse e a fadiga.

ATIVIDADE AERÓBICA

Ser fisicamente ativo reduz o risco de desenvolver doenças crônicas.

"CUIDADOS SIMPLES PREVINEM MUITAS DOENÇAS"

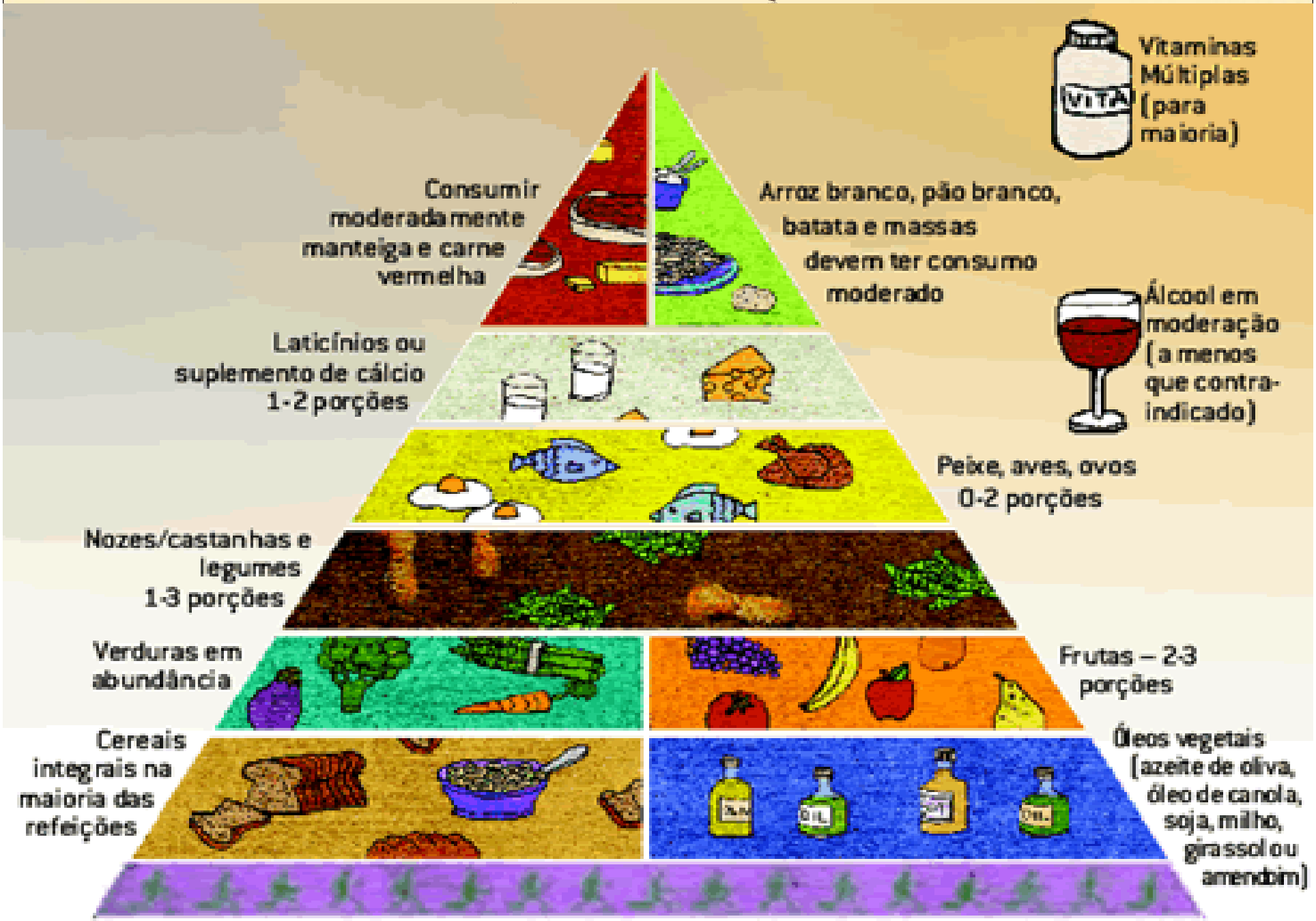
LAZER E FAMÍLIA

Lazer é uma ferramenta essencial para se ter uma boa qualidade de vida.

ATIVIDADE MUSCULAR

A musculação promove a saúde vascular e integridade dos tecidos.

DIETA BALANCEADA



DIETA+ÁGUA+EXERCÍCIO = CÉREBRO ATIVO

“ A melhora da circulação cerebral, induzida pelo processo cinesioterápico e pela alimentação balanceada, aumenta a síntese e diminui a degradação EQUILIBRADA de neurotransmissores, melhorando a cognição, humor, sono, diminui a fadiga e aumenta a capacidade funcional pelo aporte de O_2.”

(COTMAW, et al 2005).

Comprometimento
"A qualidade de vida de uma pessoa é diretamente proporcional a seu comprometimento com a excelência, independentemente do campo de atividade escolhido por ela"
Vince Lombardi
motivação
www.motivaonline.com.br

UM ATÉ BREVE...

OBRIGADO !