



MANUAL DO ASSOCIADO SAUDÁVEL



ANS - Nº 324477



2013

Diretoria Executiva

Diretor-Presidente:
Cassimiro Pinheiro Borges

Diretor Financeiro:
Eduardo Inácio da Silva

Diretor de Administração:
André Luiz de Araújo Crespo

Diretor de Previdência e Assistência:
Maurício de Freitas Lima

Diretor-Adjunto:
Eduardo Rogério Figueiredo Costa Azevedo







Pressão Sangüínea (Arterial)

Verifique sempre que possível como anda a sua pressão arterial. O controle da pressão protege contra as doenças do coração, derrames e problemas nos rins. Evitando o excesso de sal nos alimentos e realizando atividades físicas regularmente, você estará contribuindo para o controle adequado. Outro fator importante é a manutenção do peso, pois o excesso favorece o aumento da pressão.

Se, apesar disso, sua pressão estiver descontrolada, procure um médico, pois algumas pessoas precisam tomar medicamentos continuamente para manter a pressão normalizada.

VOCÊ SABIA ?

- Pressão alta ou hipertensão é uma moléstia que afeta de 15 a 20% da população mundial e que no Brasil são cerca de 9 milhões de pessoas.
- Também no Brasil, cerca de 300 mil pessoas morrem todos os anos vítimas de doenças cardíacas.
- Estima-se que 35% da população adulta vai desenvolver a hipertensão.
- O alto custo social da hipertensão é responsável por cerca de 40% dos casos de aposentadoria e de falta ao trabalho em nosso meio.
- O cigarro é vasoconstritor das artérias e contribui para elevar a pressão.

Colesterol (Gorduras no sangue)

O colesterol alto no sangue causa problemas no coração e vasos, além de outras doenças. Caso você seja homem na faixa dos 35 a 65 anos ou mulher entre 45 a 65 anos, verifique como anda o seu colesterol. Dieta pobre em gorduras, manutenção do peso ideal e atividades físicas regulares ajudam a manter o seu colesterol normal.

Você provavelmente ouviu falar do colesterol “bom” e do “mal”. Puxe o assunto com o seu médico na próxima consulta. Pode ser até que você precise de algum remédio para baixar o colesterol.

VOCÊ SABIA ?

- Muitas vezes, dieta e exercícios resolvem o problema do colesterol elevado.
- Apenas 4 em cada 10 brasileiros com colesterol alto realizam o tratamento adequado. Muitos não se tratam por causa do alto custo do medicamento.

Alimentação

A alimentação saudável ajuda você a viver mais e com saúde. Muitas doenças, entre elas o diabetes e a pressão alta, podem ser prevenidas ou controladas com dietas. Algumas recomendações sobre alimentação saudável:

- coma alimentos variados, principalmente a base de proteínas, vegetais e frutas;
- consuma moderadamente alimentos ricos em açúcar e sal; evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- não fume.

VOCÊ SABIA ?

- Que a cada quilo perdido estima-se que a hipertensão seja reduzida em 0,1 mmHg?
- O brasileiro, em média, consome de 8 a 12 gramas por dia de sal, o que seria um excesso intolerável para um hipertenso?
- O consumo máximo diário para um hipertenso moderado é de 4 gramas e para os casos mais severos é de 2 gramas diárias?

Peso

O controle do peso favorece em todos os aspectos a sua saúde. De acordo com o seu peso e altura, você poderá saber qual a situação que se encontra. Faça as contas do seu Índice de Massa Corporal - IMC.

Basta dividir seu peso (Kg) pelo quadrado de sua altura (metros). Ou seja, o $IMC = \text{peso} / (\text{altura} \times \text{altura})$. Resultado abaixo de 20 significa magro; de 20 a 25, peso ideal; de 25 a 30 sobrepeso; acima de 30 já significa obesidade em graus variáveis. O segredo de estar em forma é manter uma dieta equilibrada e praticar atividades físicas regularmente.

VOCÊ SABIA ?

- Estudos revelam que, nos Estados Unidos, os custos diretos e indiretos associados à obesidade podem se situar na faixa de 7% a 8% dos gastos totais com a saúde.
- A obesidade já acomete 11% da população americana, 7% do mundo e 9% dos brasileiros.
- A obesidade adulta pode ser considerada a principal responsável pela resistência à insulina e esta do diabetes, da dislipidemia e da hipertensão.

Atividade física / Sedentarismo

A atividade física regular, praticada pelo menos 3 vezes por semana, ajuda você a manter-se saudável. Caminhadas, corridas, esportes, até mesmo subir os degraus de uma escada, melhoram os níveis da pressão arterial (sanguínea) e do colesterol, fortalecendo o coração, músculos e ossos. Converse com seu médico sobre a atividade física mais indicada para o seu caso.

VOCÊ SABIA ?

- A cada ano, mais de 2 milhões de mortes são atribuídas à inatividade física em todo o mundo.
- O sedentarismo está presente em cerca de 70% da população brasileira.
- O atual estilo de vida é responsável por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, que constituem hoje as principais causas de morte no Brasil.

Tabagismo (Fumo)

Como todos sabem, o fumo é um dos principais fatores de risco para diversas doenças. Caso você seja fumante, nunca é tarde para tentar parar de fumar. Se ainda não fuma, nunca experimente o cigarro. Se você fuma e convive com outras pessoas no mesmo ambiente, estas também estão correndo riscos, principalmente as crianças.

VOCÊ SABIA ?

- Dos cerca de 1,25 bilhões de fumantes no mundo, mais de 30 milhões são brasileiros.
- O fumo é responsável por 90% dos casos de câncer de pulmão e está ligado à origem de tumores malignos em oito órgãos (boca, laringe, pâncreas, rins e bexiga, além do pulmão, colo do útero e esôfago).
- Dos seis tipos de câncer com maior índice de mortalidade no Brasil, metade (pulmão, colo de útero e esôfago) tem o cigarro como um de seus fatores de risco.
- Os fumantes passivos (aqueles expostos à fumaça do cigarro) também são os grandes prejudicados. Dependendo da ventilação do local e da concentração de fumaça, uma pessoa que fique ao lado de outra que fuma, por um período de 8 horas seguidas, pode aspirar o equivalente a 1 a 4 cigarros fumados.

Álcool e outras drogas

Não use estas substâncias, principalmente se você tem ou teve algum membro de sua família com problemas de saúde relacionados às mesmas. Tome somente medicamentos prescritos por médicos.

VOCÊ SABIA ?

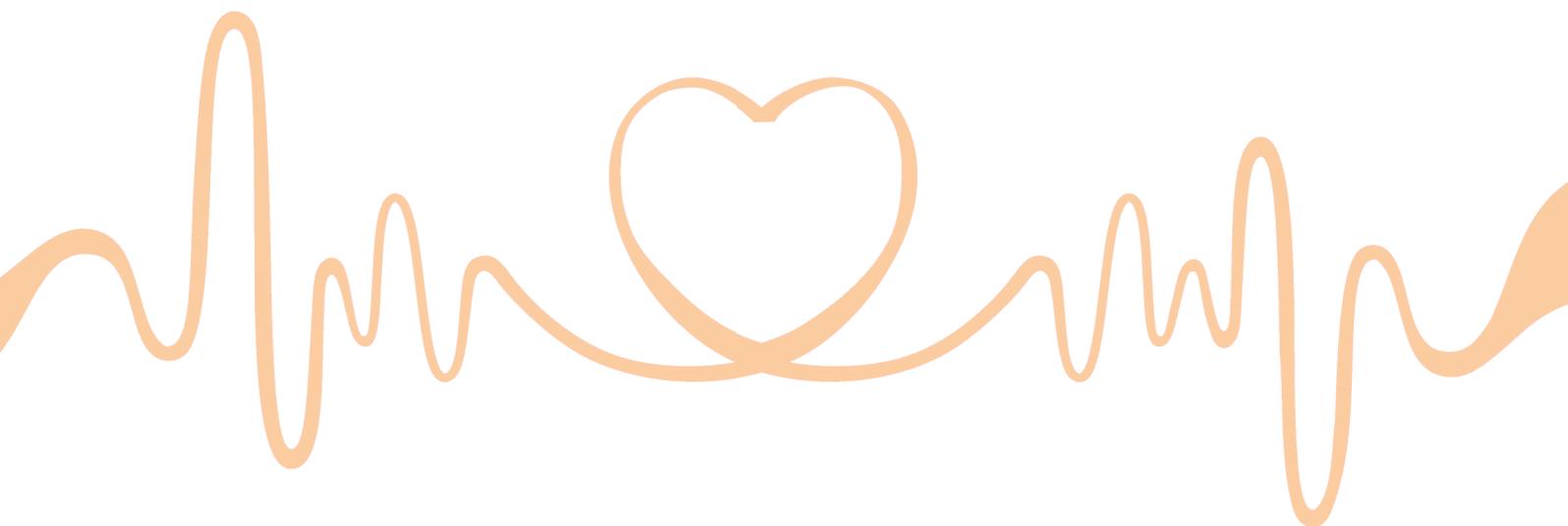
- O primeiro Levantamento Domiciliar Sobre o Uso de Drogas no Brasil revelou que 11,2% dos brasileiros que vivem nas 107 maiores cidades do país são dependentes de álcool (o que equivale a 5,2 milhões de pessoas), 9% são dependentes de tabaco (4,2 milhões de pessoas) e 1%, de maconha (451 mil). O estudo revela ainda que 4% dessa população já se submeteu a algum tratamento para se livrar da dependência de drogas.

X FAÇA O TESTE!

O teste a seguir, composto de 12 perguntas, foi elaborado pela instituição Alcoólicos Anônimos e poderá ajudá-lo a descobrir se você tem ou terá problemas com o uso de álcool.

01. Já tentou parar de beber por uma semana (ou mais), sem conseguir atingir seu objetivo?
02. Ressente-se com os conselhos dos outros que tentam fazê-lo parar de beber?
03. Já tentou controlar sua tendência de beber demais, trocando uma bebida alcoólica por outra?
04. Tomou algum trago pela manhã nos últimos doze meses?
05. Inveja as pessoas que podem beber sem criar problemas?
06. Seu problema de bebida vem se tornando cada vez mais sério nos últimos doze meses?
07. A bebida já criou problemas no seu lar?
08. Nas reuniões sociais onde as bebidas são limitadas, você tenta conseguir doses extras?
09. Apesar de prova em contrário, você continua afirmando que bebe quando quer e pára quando quer?
10. Faltou ao serviço, durante os últimos doze meses, por causa da bebida?
11. Já experimentou alguma vez 'apagamento' durante uma bebedeira?
12. Já pensou alguma vez que poderia aproveitar muito mais a vida, se não bebesse?

Caso você tenha respondido SIM quatro vezes ou mais, é provável que você tenha um problema sério de bebida, ou poderá tê-lo no futuro. Procure ajuda o mais rápido possível.



Telefones dos AA e NA em todo o Brasil

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

Telefones dos escritórios nas capitais dos Estados

Acre - Rio Branco (68) 224-9449	Paraná - Curitiba (41) 222-2422
Alagoas - Maceió (82) 221-2611	Pernambuco - Recife (81) 3221-3592
Amapá - Macapá (96) 222-5154	Piauí - Teresina (86) 221-8112
Amazonas - Manaus (92) 232-4545	Rio de Janeiro - Rio (21) 2253-9283
Bahia - Salvador (71) 322-7797	Rio Grande do Norte - Natal (84) 221-2777
Ceará - Fortaleza (85) 231-2437	Rio G. do Sul - Porto Alegre (51) 3311-0104
Distrito Federal - Brasília (61) 226-0091	Rondônia - Porto Velho (69) 221-7243
Espírito Santo - Vitória (27) 3223-7268	Roraima - Boa Vista (95) 623-5030
Goiás - Goiânia (62) 223-0445	S. Catarina - Florianópolis (48) 224-6713
Maranhão - São Luís (98) 222-4050	São Paulo - São Paulo - (11) 3315-9333
Mato Grosso - Cuiabá (65) 321-1020	Sergipe - Aracaju - (79) 211-2027
Mato G. do Sul - Cpo Grande (67) 383-1854	Tocantins - Palmas - (63) 215-4165
Minas Gerais - B. Horizonte (31) 3224-7744	
Pará - Belém (91) 249-1666 / 249-6666	
Paraíba - João Pessoa (83) 222-4557	

NARCÓTICOS ANÔNIMOS

Telefones dos escritórios no Brasil

Bahia - (71) 532-1200	Rio de Janeiro - (21) 2533-5015
Belém - (91) 9632-3163	Rio de Janeiro - (21) 2533-5015
Caminho do Mar - (13) 3289-8645	Rio Grande do Norte - (84) 620-6669
Campinas - (19) 3255-6688	Rio Grande do Sul - (51) 3291-2441
Ceará - (85) 9115-4664	Santa Catarina - (48) 289-3040
Espírito Santo - (27) 3323-6699	São Paulo - (11) 5594-5657
Goiás - (62) 9618-7735	Sul Fluminense - (24) 9211-8202
Jaú - (14) 624-7999	Triângulo - (34) 9993-6660
Minas Gerais - (35) 212-5400 / (32) 9969-1377	Vale do Paraíba - (12) 9775-6779
Paraná - (41) 329-0005	

Na internet:

www.alcoolicosanonimos.org.br

www.na.org.br

Depressão

Em muitas situações podemos nos sentir tristes ou abatidos, desanimados. Algumas vezes estes estados se prolongam ou são muito frequentes. Podemos estar diante de uma depressão, que, como toda doença, precisa ser tratada. Nem sempre é fácil identificá-la. Caso você verifique algumas das situações listadas, converse com seu médico:

- estado constante de tristeza, desânimo ou abatimento;
- perda de interesse pelas atividades diárias (casa, trabalho, colégio);
- dificuldade em dormir;
- fadiga, cansaço, falta de energia;
- dificuldades em tomar decisões;
- choro sem motivação;
- excesso / falta de apetite e suas conseqüências;
- falta de ânimo / vontade de viver.

A depressão é uma disfunção que afeta os pensamentos, os sentimentos, a saúde e o comportamento. Alguns problemas econômicos como o desemprego, o nível salarial, as pressões e exigências do mercado ou situações de vida envolvendo separação, luto e outras, podem desencadear uma depressão.

Não é incomum um quadro depressivo provocar longos períodos de afastamento do trabalho, e no mínimo, ocasiona uma grande perda de produtividade.

VOCÊ SABIA ?

- No ranking da Organização Mundial de Saúde (OMS), das doenças mais caras para a sociedade, a depressão ocupa hoje um dos primeiros lugares.
- Nos Estados Unidos o custo da depressão incluindo gastos indiretos chega a US\$ 80 bilhões por ano. Segundo dados da OMS, existiriam hoje no Brasil, cerca de 75 milhões de pessoas padecendo desta disfunção.
- Estima-se que 15% das pessoas com depressão grave tentam suicídio.
- Mais de 60% dos suicídios são atribuíveis a depressão. A maioria das pessoas deprimidas não procura tratamento médico e, das que procuram, apenas metade são diagnosticadas como tal.

AIDS

A AIDS, como todos sabem, não tem cura, apesar dos significativos avanços com relação ao tratamento. Portanto, devemos nos cercar de cuidados para preveni-la.

Existem vários programas do governo destinados a elucidar todas as questões sobre prevenção, controle e tratamento. Procure informar-se melhor sobre a doença, evitando também a discriminação.



Imunização / Vacinação

Os adultos também precisam ser vacinados para se prevenir de algumas doenças que podem resultar em sérias complicações. Verifique junto à Secretaria de Saúde de sua cidade a possibilidade de ser vacinado contra:

- Tétano - geralmente necessária doses a cada 10 anos;
- Rubéola - principalmente para mulheres que pretendem engravidar;
- Pneumonia e Gripe - estas duas vacinas estão indicadas para portadores de algumas doenças dos pulmões, coração, rins, diabetes, AIDS ou câncer (de qualquer idade) e, também, para todas as pessoas com mais de 65 anos de idade;
- Hepatite B - devem ser vacinados, prioritariamente, pessoas que tenham contato com sangue ou fluidos humanos, tais como o sêmen ou o fluido vaginal; pratiquem sexo de forma desprotegida (vaginal, oral e anal); use drogas injetáveis.

Converse com seu médico sobre essas e outras doenças passíveis de prevenção por meio de vacinas.

Osteoporose

Osteoporose é uma desordem metabólica do osso que leva a um maior risco de fraturas, principalmente em mulheres com mais de 45 anos. Os principais fatores de risco são sexo feminino, idade, ingestão deficiente de cálcio na dieta durante a adolescência e a menopausa. Todos os pacientes com evidências de osteoporose geralmente são aconselhados precocemente a ingerir cálcio, praticar exercícios regulares, parar de fumar e a só consumir álcool de forma moderada. A avaliação da reposição hormonal deverá ser feita por um profissional médico, que também indicará a melhor forma de diagnosticar, acompanhar e tratar a doença.

VOCÊ SABIA ?

Nos Estados Unidos, a osteoporose é a maior ameaça para a saúde de 24 milhões de pessoas, 80% das quais são mulheres, sendo que 10 milhões já apresentam a doença, que mata 37.500 pessoas por ano, em decorrência de complicações posteriores a fraturas. Projetam-se gastos de 62 bilhões de dólares com fraturas de quadril, nos Estados Unidos, para o ano de 2020.

Câncer

O câncer no mundo continua matando milhares de pessoas. Nos últimos anos novos e promissores tratamentos surgiram, levando à cura de muitas pessoas, principalmente dos casos em que ele é detectado logo no início.

Por isso, é importante você conversar com o seu médico sobre prevenção na primeira oportunidade. Até lá, procure observar algumas recomendações:

- **Câncer de Pele** - evite exposição ao sol nos horários em que ele é mais intenso, principalmente das 10 às 16 horas; utilize proteção, quando for imprescindível a exposição (protetor solar, roupas, chapéu, etc.). Qualquer evidência de sinal ou manchas da pele, consulte um médico.
- **Câncer de Próstata** - homens com mais de 50 anos devem procurar um médico para um exame clínico preventivo onde será feito inicialmente um toque retal, podendo ser necessários outros exames (sangue, ultra-sonografia, etc.).
- **Câncer de Colo do Útero** - toda mulher com vida sexual ativa, principalmente aquelas com idade de 25 a 60 anos, devem se submeter ao exame preventivo. Dependendo do resultado, o seu médico indicará quando repetir o exame. De modo geral, quando o resultado é normal, pode ser realizado a cada três anos.
- **Câncer Colo-Retal** - converse com o seu médico sobre a necessidade de algum exame preventivo, principalmente se você tiver mais de 50 anos e for portador de pólipos ou possuir algum membro direto de sua família com passado de câncer de intestino, pulmão, ovário e útero.

- **Câncer Oral (da boca)** - a boa conservação de sua saúde oral é fundamental para a prevenção. Os fatores que podem levar ao câncer de boca são o vício de fumar cachimbos e cigarros, o consumo de álcool, a má higiene bucal e o uso de próteses dentárias mal-ajustadas. Visite regularmente um dentista.
- **Câncer de Mama** - o sintoma do câncer de mama detectável ao exame físico é o aparecimento de nódulo ou caroço no seio, com ou sem irritação e dor no local. As formas mais eficazes para detecção precoce do câncer de mama são o exame clínico e a mamografia. Em 90% dos casos é a própria mulher quem descobre alterações em sua mama, entretanto, o auto-exame não substitui o exame clínico de rotina, que deve ser anual para mulheres acima de 50 anos de idade.

O rastreamento do câncer de mama feito pela mamografia, com periodicidade de um a três anos, reduz significativamente a mortalidade em mulheres de 50 a 70 anos. Nas mulheres com menos de 50 anos, existe pouca evidência deste benefício.

O Instituto Nacional de Câncer recomenda que o exame clínico das mamas seja realizado a cada três anos pelas mulheres com menos de 35 anos, a cada dois anos pelas mulheres entre 35 e 39 anos e anualmente pelas mulheres entre 40 e 49 anos.

As mulheres na faixa etária entre 50 e 70 anos devem submeter-se ao exame anual ou semestralmente, sendo a mamografia indicada em casos suspeitos e de alto risco.

VOCÊ SABIA ?

Que a CAPESESP tem um programa de auxílio para aquisição de medicamentos antineoplásicos? Informe-se na Gerência Regional do seu estado sobre o regulamento específico.

Outros cuidados

Caso você se enquadre em uma das situações expostas no quadro abaixo, verifique as recomendações correspondentes.

Situação	Recomendações
Portador de Diabetes	Consulte um oftalmologista
Idade maior que 60 anos	
Pratica sexo sem camisinha	Procure um urologista o clínico geral
Possui mais de um parceiro sexual	
Passado de alguma doença sexualmente transmissível	
Usou drogas injetáveis	Converse com o seu médico sobre o risco de ter contraído ou contrair alguma doença
Foi submetido a alguma transfusão de sangue no passado	
Possui algum familiar direto com diabetes	Verifique com seu médico sobre a necessidade de exames para a avaliação da glicose no sangue
Portador de excesso de peso	

Tabela de controle de consultas e exames

	Data de Realização	Data do Retorno	Médico	Especialidade	Exames solicitados / realizados	Colesterol	Glicose
1 ^a					() sangue () urina () fezes () raioX () outros		
2 ^a					() sangue () urina () fezes () raioX () outros		
3 ^a					() sangue () urina () fezes () raioX () outros		
4 ^a					() sangue () urina () fezes () raioX () outros		
5 ^a					() sangue () urina () fezes () raioX () outros		
6 ^a					() sangue () urina () fezes () raioX () outros		
7 ^a					() sangue () urina () fezes () raioX () outros		
8 ^a					() sangue () urina () fezes () raioX () outros		
9 ^a					() sangue () urina () fezes () raioX () outros		
10 ^a					() sangue () urina () fezes () raioX () outros		

Para elaboração deste Manual, várias fontes bibliográficas foram consultadas.

Dentre elas, merecem destaque:

1. A step-by-step Guide to Delivering Clinical Preventive Services: A Systems Approach. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD. <http://www.ahrq.gov/>
 2. INCA - Instituto Nacional do Câncer - Ministério da Saúde - Brasil. <http://www.inca.gov.br>
 3. Dados do 54o Congresso Brasileiro de Cardiologia - 21 a 24 de setembro - São Paulo - Centro de Exposições Imigrantes
 4. CDC - Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People, Morbidity Weekly Report, vol. 46 No RR-6, 1997
-







MANUAL DO
ASSOCIADO SAUDÁVEL



CAPESESP
2013